
КНИГА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ,
ОЧИСТИТЬ КАРМУ И РАСКРЫТЬ ЭНЕРГИЮ ДУШИ
ДЛЯ ПОЛНОЙ И ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ
ЭНЕРГИЯ, КАРМА И ПУТЬ ДУШИ
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПРАКТИКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КАРМЫ, АКТИВАЦИИ ЭНЕРГИИ И ВЫХОДА НА СВОЙ ПУТЬ
ЕЛЕНА ВЕМ
ПОНИМАНИЕ ЗАКОНОВ КАРМЫ
РАЗВИТИЕ ЭНЕРГИИ И ИНТУИЦИИ
ПОИСК ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ И ГАРМОНИИ
ОСОЗНАНИЕ • ТРАНСФОРМАЦИЯ • СВОБОДА

Елена Вем

Энергия, карма и путь души. Практическое руководство

Серия «Самопознание», книга 1

https://litres.ru/73876846
SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы стоите на перепутье: болит душа, повторяются одни и те же сценарии, вы чувствуете, что идете не своей дорогой, но не знаете, куда повернуть — эта книга станет вашим компасом.

«Энергия, карма и путь души» — пошаговое практическое руководство, построенное как целостная система:

от устройства энергетических центров (чакры и тонкие тела) до законов кармы, от посмертного опыта (Бардо, встреча со светом) до прикладного выбора — когда идти к врачу, когда к психологу, а когда к экстрасенсу.

Вы узнаете:

— Как работают 7 чакр и как чистить энергоблоки;

— Почему хорошим людям бывает больно (типы испытаний);

— Можно ли «отработать карму» быстрее — 3 этапа и медитация прощения;

— Что происходит с душой после смерти (без страшилок);

— Как отличить голос души от голоса эго;

— 5 типов магических способностей и 4 безопасных упражнения для начинающих.

Эта книга для тех, кто устал от пустых обещаний и хочет реально изменить свою жизнь — начиная с внутреннего Я.

Содержание

Посвящение 5
От автора 6
Часть 1. Энергетическая анатомия человека 8
Глава 1. Что такое жизненная энергия 9
Глава 2. Система чакр: от корня до короны 14
Глава 3. Тонкие тела человека 25
Глава 4. Как распознать свои энергетические блоки 36
Глава 5. Очистка и балансировка чакр 46
Часть 2. Карма: программа или свобода? 56
Глава 6. Закон причины и следствия — механика, а не мораль 57
Глава 7. Карма индивидуальная и родовая 66
Глава 8. Можно ли «отработать карму» быстрее 76
Конец ознакомительного фрагмента. 77

Елена Вем
Энергия, карма и путь души. Практическое руководство

«То, что вы ищете, ищет вас».
— Руми

Посвящение

Тем, кто потерял себя и ищет дорогу домой.
Тем, кто боится, но продолжает идти.
Тем, кто устал, но не сдался.
Тем, чье имя я не называю,
но кто знает, что это о нем.
Эта книга — для вас.

От автора

Я не претендую на истину в том смысле, что не призываю вас верить мне на слово. Но я уверена: чакры, карма, тонкие тела, Бардо — это не метафоры. Это реальные структуры и законы, которые можно наблюдать, если знать, как и куда смотреть.

Однако правда слишком велика, чтобы какой-то один язык или одна традиция могли её полностью описать. Индуизм говорит одно, буддизм — другое, христианские мистики — третье, западная психология — четвёртое.

И все они в чём-то правы. И все — противоречат друг другу.

В этой книге я сознательно беру **лучшее из разных инструментов**:

- чакры и нади — из индийской традиции,
- карму в трёх её слоях — из веданты (Веданта — одна из шести ортодоксальных школ индийской философии. Именно в веданте учение о карме было систематизировано в три типа: санчита, прарабдха и криямана),
- Бардо — из тибетского буддизма,
- мышечный панцирь и связь эмоций с телом — у Райха,
- смысл страдания и посттравматический рост — у современной психологии,

- этические ориентиры — из христианства.

Я не смешиваю их в кашу. Я собираю их в **единую рабочую карту**, потому что душа человека — одна. И если чакры работают в индийском йогине, а Бардо описывает посмертный путь тибетского монаха, то, скорее всего, это просто разные проекции одного и того же океана.

Там, где традиции спорят, я выбираю не «правильное учение», а то, что:

- точнее описывает реальный опыт людей (включая переживших клиническую смерть),
- помогает выходить из страдания, а не застревать в нём,
- делает человека целостнее, свободнее и способнее любить.

Можете проверить. Сделайте упражнения. Понаблюдайте за своей энергией. Посмотрите, становятся ли ваши сны чище, спина прямее, выбор осознаннее. Если нет — книга не для вас. Если да — значит, карта работает, даже если её составитель не знает санскрита и не посвящён в тибетские тантры.

Часть 1. Энергетическая анатомия человека

«Прежде чем лечить тело, научись дышать. Прежде чем менять жизнь, почувствуй, где у тебя застряла энергия».

Глава 1. Что такое жизненная энергия

Спросите любого здорового и счастливого человека: «Что ты чувствуешь внутри?» Он не скажет про сердце или легкие. Он скажет: «Легкость, подъем, желание двигаться, что-то течет». А спросите того, кто устал, болен или подавлен — он ответит: «Пустота, тяжесть, нет сил, как будто батарейку вынули».

Эта «батарейка» называется **жизненной энергией**.

В разных культурах она носит разные имена:

В Индии — **прана**

В Китае — **ци** (или чи)

В Японии — **ки**

В западной эзотерике — **оргон**, «эфир», **жизненная сила**

В христианском мистицизме — **благодать**, пронизывающая творение

Но суть одна: без этой энергии нет движения, нет мысли, нет чувства, нет жизни.

Как энергия входит в тело

Представьте, что вы — не тело, а **нечто**, что временно живет в теле. Это «нечто» подключается к всеобщему энер-

гетическому полю точно так же, как лампа подключается к розетке.

Есть три основных канала поступления энергии:

Через дыхание

Практически все школы йоги сходятся на этом: с каждым вдохом вы втягиваете не только кислород, но и тонкую энергию. Не случайно при стрессе дыхание становится поверхностным — тело автоматически уменьшает приток энергии, чтобы вы не «перегорели». И наоборот: глубокое, спокойное дыхание восстанавливает силы даже при полном физическом истощении.

Через пищу и воду

Но не просто калории. Свежие овощи, зелень, чистая вода несут более «живую» энергию, чем консервы или фастфуд. Многие интуитивные едоки замечают: после яблока — ясность, после бургера — тяжесть и туман.

Через обмен с пространством

Вы можете «зарядиться» от грозы, от костра, от океана, от старого дерева или просто от солнечного света. А можете потерять энергию в душной комнате, в толпе агрессивных людей или в собственном доме, если в нем давно не было уюта.

Энергия циркулирует по телу не хаотично, а по определенным трассам. В индийской традиции их называют **нади** — тонкие каналы. Их три основных:

Ида (левый канал, лунный, связан с эмоциями и про-

шлым)

Пингала (правый канал, солнечный, связан с активностью и будущим)

Сушумна (центральный канал, огненный, связан с озарением и пробуждением)

Когда эти каналы чисты и уравновешены, энергия течет свободно. Когда забиты — возникают застои, которые тело переживает как усталость, боль или болезнь.

Эксперимент Вильгельма Райха, который стоит знать

В 1930-х годах психоаналитик Вильгельм Райх, ученик Фрейда, заявил: «Психические травмы застревают не только в психике, но и в теле — в виде мышечных зажимов, которые блокируют поток энергии». Он назвал это **мышечным панцирем**.

Райх обнаружил, что если долго давить на напряженную мышцу (а энергия при этом ощущается как щекотка, тепло или мурашки), то человек начинает плакать, злиться или вспоминать забытые события. Зажим ослаблен, и энергия идет дальше.

Эти опыты впервые показали: **эмоции, мысли и энергия циркулируют в одной системе**. Блокируя одно, вы блокируете все.

Признаки, что ваша энергия течет плохо:

- Вы просыпаетесь усталым, даже если спали 8 часов.
- У вас тяжелые ноги или «ватное» тело по утрам.
- Вы часто застываете в одной позе и не замечаете, что напряжены.
- Вам трудно дышать полной грудью.
- Вы мерзнете, когда другие не мерзнут или наоборот — вам всегда жарко.
- Вы чувствуете, что «застряли» в жизни, хотя формально все в порядке.

Ни один из этих пунктов не является диагнозом.

Но если их несколько — это повод заняться энергией.

Первое упражнение: энергетическое сканирование

Делается утром или перед сном, лежа на спине.

1. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха и выдоха.
2. Перенесите внимание на **ступни**. Почувствуйте их — тепло, холод, пульсацию или вообще ничего.
3. Медленно поднимайтесь вверх: голени, колени, бедра, таз, живот, грудь, плечи, шея, голова.
4. Где вы ощутили пустоту или напряжение — задержитесь на 2–3 вдоха. Просто подышите в эту зону.
5. В конце спросите себя: «Какой цвет, образ или слово приходит из этой зоны?»

Не нужно ничего менять. Вы просто **наблюдаете карту своей энергии**.

Через неделю ежедневного сканирования вы начнете замечать связь между событиями дня и тем, где «садится» напряжение. Это и есть первый шаг к управлению энергией.

Выводы:

Жизненная энергия (прана, ци, ки) — объективно ощущаемая сила, без которой нет здоровья и радости.

Она поступает через дыхание, пищу, воду и обмен с пространством.

Течет по тонким каналам (нади) и задерживается в мышечных зажимах.

Замечать ее состояние можно через простое сканирование тела.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Вопрос для дневника:

Когда в последний раз я чувствовал(-а) сильный прилив энергии и что этому предшествовало? А когда сильный упадок?

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Глава 2. Система чакр: от корня до короны

Если вы хоть раз слышали слово «чакра» в йога-студии или в разговоре с увлеченным человеком, перед глазами наверняка вставали яркие картинки из интернета: разноцветные лотосы, круги, санскритские буквы. В этом нет ничего плохого, но за этими образами легко потерять главное.

Чакра — это место встречи. Точка, где физическое тело, психика и поток жизненной энергии сходятся в одном узле.

В переводе с санскрита «чакра» действительно означает «колесо» или «вращающийся круг». Но вращается там сама энергия, когда входит в тело, проходит через определенный центр и уходит дальше по тонким каналам.

Всего основных чакр семь. Они расположены вдоль позвоночника — от самого низа до макушки. И каждая отвечает за свой участок тела, за свою группу эмоций и за свою жизненную задачу.

Первая чакра — корневая, или муладхара

Это фундамент. Буквально и метафорически.

Находится она в районе копчика, у самого основания позвоночника. Если представить тело как дом, муладхара — это подвал и фундамент одновременно. Ее цвет — глубокий

красный, цвет земли и крови. Ее стихия — сама земля.

За что она отвечает? За базовое выживание. За чувство, что земля под ногами твердая. За то, можете ли вы спокойно лечь спать, зная, что крыша не рухнет, а завтра будет что поесть.

Когда эта чакра работает хорошо, человек чувствует себя в мире как дома. Ему не нужно постоянно доказывать, что он имеет право существовать. Он спокойно стоит на ногах — и в прямом, и в переносном смысле. Ему не страшно остаться одному, потому что опора не снаружи, а внутри.

Если чакра ослаблена или заблокирована, поселяется хронический страх. Страх без особого повода. Тревога за деньги, за здоровье, за будущее, которого еще нет. Человек может много зарабатывать, но все равно бояться бедности. Может жить в безопасном месте, но просыпаться с мыслью, что вот-вот случится что-то ужасное.

В теле муладхара дает о себе знать через поясницу, ноги, колени, кости. Хронические боли внизу спины, холодные ступни, слабые ноги — часто оттуда.

Вторая чакра — сакральная, или свадхистана

Находится чуть ниже пупка, в нижней части живота. Ее цвет — оранжевый, как закат, как спелый манго, как огонь, который уже не обжигает, но греет.

Если первая чакра отвечает за выживание, вторая — за удовольствие. И не только сексуальное, хотя секс относится

к ней напрямую. Но шире: за способность радоваться жизни, танцевать, чувствовать вкус еды, получать удовольствие от прикосновения к теплой воде или от запаха цветущей липы.

Свадхистана — это центр эмоций. Не глубоких, сердечных, а быстрых, живых: радость, грусть, гнев, страсть. Это она заставляет вас плакать на трогательном фильме или смеяться до слез над глупой шуткой.

Когда эта чакра в порядке, человек — живой, подвижный, чувствующий. Он не стесняется своих желаний, но и не раб их. Он может получать удовольствие без чувства вины. Его сексуальность — не насилие над собой и не демонстрация, а естественное тепло.

Когда со свадхистаной проблемы, мир становится плоским. Еда не радует, музыка не трогает, прикосновения воспринимаются холодно или раздраженно. Либо наоборот — человек попадает в зависимость от удовольствий: переедает, ищет острых ощущений, меняет партнеров, как перчатки, но сытости не наступает. Потому что проблема не в количестве, а в том, что энергия не течет свободно.

В теле сакральная чакра связана с органами малого таза, с мочеполовой системой, с поясницей.

Третья чакра — солнечного сплетения, или манипура

Это центр воли, действия и личной силы. Находится чуть выше пупка, под ребрами, там, где в стрессовых ситуациях

возникает комок или тепло.

Ее цвет — желтый, яркий, как солнце в полдень.

Манипура — это ваше внутреннее «Я могу». Она отвечает за способность брать на себя ответственность, принимать решения, добиваться своего. Именно здесь рождается уверенность, когда вы говорите «нет» тому, что вам не подходит, и «да» тому, к чему лежит душа.

Когда третья чакра сильна, человек спокоен в своем достоинстве. Ему не нужно кричать, чтобы его услышали; он не доказывает свою значимость каждую минуту. Он действует. Ошибается. Пробует снова. И не рассыпается от критики.

Если манипура ослаблена или закрыта, человек чувствует себя вечной жертвой обстоятельств. «Я не могу», «у меня не получится», «кто я такой, чтобы…» — это ее голос. Или другой вариант: раздутое эго, желание командовать, агрессия, контроль — все это тоже манипура, но искаженная. Когда силы много, а каналы забиты, она выплескивается как пар из перегретого котла.

В теле солнечное сплетение отзывается болями в желудке, печени, желчном пузыре. Не случайно гастриты и язвы часто возникают у тех, кто долго терпит то, что невыносимо, и не может сказать «стоп».

Четвертая чакра — сердечная, или анахата

Срединная. Перекресток. Там, где встречается нижнее, земное, с верхним, духовным. Цвет анахаты — зеленый или

розовый, цвет живой природы и зари. Находится в центре грудной клетки, примерно на уровне сердца.

Анахата — это любовь. Но не страстная и не обладающая. Не та, которая говорит «я не могу без тебя». А та, которая говорит «я рада, что ты есть». Безусловная любовь. Способность принимать себя и других без постоянной оценки: хороший — плохой, полезный — бесполезный.

Когда сердечная чакра открыта, мир перестает быть полем битвы. Вы можете видеть боль другого и не заражаться ею. Можете помогать, не выгорая. Можете быть нежными, не теряя своей силы. Анахата — это мост между телом и духом.

Блок в этой чакре — самая распространенная травма современного человека. Мы привыкли закрываться. Потому что однажды нам сделали больно, и мы решили больше не открываться. И тогда любовь превращается в зависимость, в страх потерять, в желание доказать, что мы достойны. Или наоборот — человек становится холодным, циничным, закрытым. «Я никого не люблю, и мне никто не нужен» — это крик искалеченной анахаты.

В теле сердечная чакра отзывается болями в груди, проблемами с сердцем, с легкими, с плечами и руками.

Пятая чакра — горловая, или вишуддха

Находится в основании шеи, в яремной впадине. Ее цвет — голубой, как чистое небо после дождя. Это центр самовыражения, истины и творчества.

Вишуддха отвечает за то, насколько вы можете говорить правду. Не ту «правду в глаза», которая ранит, а настоящую — о своих чувствах, желаниях, мыслях. Когда пятая чакра работает, вы не глотаете обиды, не носите на себе чужие ожидания, не играете роль, которая вам не подходит. Вы говорите то, что думаете. Спокойно, без надрыва.

И наоборот: проблемы с горловой чакрой — это хроническое чувство, что вас не слышат. Или вы боитесь выразить себя, потому что «а что подумают». Или вы говорите слишком много и слишком громко, как будто пытаетесь продавить стену. Это всегда про разрыв между внутренним и внешним.

Вишуддха — это еще и творчество в самом широком смысле. Не только картины и песни. А способность созидать любым доступным способом: писать текст, растить детей, готовить обед, строить дом. Когда вы творите, энергия свободно выходит через эту чакру.

В теле горловая чакра связана с шеей, щитовидной железой, горлом, зубами. Постоянные ангины, осипший голос, напряжение в шее — часто оттуда, из невысказанного.

Шестая чакра — третий глаз, или аджна

Тончайший центр. Находится между бровями, чуть выше их уровня — там, где в задумчивости человек иногда трет лоб. Ее цвет — темно-синий или фиолетовый, цвет сумерек и глубокой ночи.

Аджна — это интуиция. Не гадание на кофейной гуще,

а четкое, тихое знание: «я чувствую, что так будет правильнее». Это способность видеть суть за формой. Понимать людей без слов. Предчувствовать события.

Когда эта чакра открыта, у человека есть внутренний компас, который не зависит от мнения других. Он может не знать, почему поступает так, а не иначе, но поступает и потом оказывается прав.

Блок в аджне — это постоянное сомнение. Недоверие к своим ощущениям. Навязчивое желание все просчитать, перепроверить, доказать логически. Или наоборот — человек начинает «видеть» то, чего нет, путает интуицию с тревогой и фантазией.

В теле шестая чакра связана с глазами, головным мозгом, придаточными пазухами носа.

Седьмая чакра — коронная, или сахасрара

Самая верхняя. Находится на макушке, в месте, которое в детстве называется родничком. Ее цвет — белый или фиолетовый с золотом. Это выход за пределы личности.

Сахасрара — это связь с тем, что больше вас. С мирозданием, с божественным, с высшим «Я» — называйте как хотите. Это не религия в узком смысле. Это ощущение, что вы не один. Что жизнь имеет смысл. Что за случайностями стоит глубокая закономерность.

Когда коронная чакра открыта, человек спокоен перед лицом смерти, перед неопределенностью, перед тем, что нельзя

объяснить. Он может не верить в конкретного бога, но чувствовать — есть что-то. И это «что-то» его не покидает.

Блок в сахасраре — это чувство полной разобщенности. Одиночество даже среди людей. Ощущение, что мир бессмыслен, а жизнь случайна. Или наоборот — человек застревает в духовном эго, начинает считать себя просветленным, учить всех и каждого, теряя простую человечность.

В теле седьмая чакра не имеет прямого органа. Ее расстройства — это общая растерянность, потеря ориентиров, ощущение, что «нити порвались».

Семь этажей одного дома

Легко запутаться в этих семи центрах, если воспринимать их по отдельности. На самом деле это единая система.

Представьте себе дом в семь этажей. В подвале — безопасность и выживание. На первом этаже — удовольствия и эмоции. На втором — воля и действие. В середине, на третьем этаже, — любовь и принятие. Выше — творчество и самовыражение. Еще выше — интуиция и видение. И на самом верху, на крыше, из которой видно всё, — связь с бесконечностью.

Проблема появляется тогда, когда один из этажей забит мусором. Вы можете прекрасно любить (анахата открыта), но не уметь говорить правду (вишуддха закрыта) — и тогда любовь превращается в молчаливое страдание. Или можете иметь сильную волю (манипура), но не чувствовать сво-

их желаний (свадхистана заблокирована) — и тогда ваша активность становится бессмысленной гонкой.

Поэтому работа с чакрами — это не поиск самого сильного центра. Это выравнивание. Чтобы энергия поднималась снизу вверх свободно, как вода, которая нашла свой путь.

Упражнение: диалог с чакрами

Это практика на 10–15 минут. Лучше всего делать ее вечером, когда вас никто не потревожит.

Сядьте на стул с прямой спиной или лягте на спину. Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха и выдоха.

Сейчас мысленно пройдите через все семь центров снизу вверх.

Не нужно их активировать или чистить. Просто будьте в каждой точке по одной минуте.

- В самом низу, в копчике, спросите: «Что я чувствую? Страх или спокойствие? Земля под ногами есть или нет?» Не анализируйте. Просто почувствуйте.
- Поднимитесь в низ живота: «Что я чувствую? Живую радость? Пустоту? Тяжесть?»
- Солнечное сплетение: «Есть ли во мне сила действовать? Или я чувствую себя жертвой?»
- Сердце: «Открыто ли оно? Или там стена?»
- Горло: «Могу ли я говорить правду сейчас, в этой комнате, самой себе?»
- Третий глаз: «Что я вижу, когда закрываю глаза? Тьму?

Мерцание? Образы?»

Макушка: «Есть ли связь с чем-то большим? Или я один в пустоте?»

Не пытайтесь ничего исправить. Вы просто собрали данные. Запишите в дневник одним предложением: на какой чакре было труднее всего держать внимание? Это ваше слабое место на сегодня.

Завтра повторите. Через неделю вы увидите не данные, а историю — как меняется ваше внутреннее состояние изо дня в день.

Выводы

Семь чакр — это реальные энергетические центры, каждый из которых связан с определенной задачей души и тела.

Первая чакра — выживание и почва под ногами.

Вторая — удовольствие и эмоции.

Третья — воля и действие.

Четвертая — любовь и принятие.

Пятая — истина и творчество.

Шестая — интуиция и видение.

Седьмая — связь с бесконечностью.

Энергия должна свободно проходить через все семь. Если где-то затор, это бьет по всей системе. Поэтому главное в работе с чакрами — не усилить одну за счет другой, а выровнять течение.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Вопрос для дневника:

Какая из семи чакр сейчас болит или молчит? Не тело — сама жизнь. Где затор: в деньгах, в радости, в воле, в любви, в словах, в интуиции или в смысле? Чакра всегда проявит себя через жизненную сферу, прежде чем через тело.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Глава 3. Тонкие тела человека

Чакры — это центры. Но как именно вращается энергия? И где находится то «я», которое чувствует, думает, помнит и, как говорится в древних текстах, жило до того, как родилось в этом теле?

Чтобы ответить на эти вопросы, восточные учения создали понятие **тонких тел**. Звучит мистически. На деле это очень практичная модель, объясняющая, почему человек может быть физически здоров, но совершенно раздавлен ментально, или почему после тяжелого разговора болит спина, или откуда берется то странное чувство, когда вы входите в комнату и сразу понимаете: «Здесь что-то не так».

Представьте себе матрешку. Или, если хотите более точный образ, — слоеный пирог, где каждый слой пронизывает все предыдущие, но при этом живет своей жизнью.

Самый плотный, самый очевидный слой — это **физическое тело**. Мы его видим, трогаем, взвешиваем и лечим таблетками. Но внутри него, как невидимые отпечатки, существуют еще шесть тел — эфирное, астральное, ментальное, каузальное, буддхиальное и атмическое.

Традиция нумерует их по-разному.

Некоторые школы считают от грубого к тонкому, другие — наоборот. Но суть не в нумерации, а в том, как эти тела взаимодействуют с вашей повседневной жизнью.

Самое близкое к физическому — эфирное тело

Эфирное тело — это слепок, матрица. Оно повторяет форму вашего физического тела, но выступает за его пределы на несколько миллиметров или сантиметров. Некоторые люди с острым зрением могут увидеть его как легкое прозрачное свечение вокруг контуров тела, особенно на кончиках пальцев.

Именно эфирное тело отвечает за то, чтобы все органы оставались на своих местах. Это его энергия питает мышцы, связки, кости, кожу. Когда эфирное тело полно сил — вы бодры, подвижны, физические нагрузки приносят радость. Когда оно истощено — вы чувствуете тяжесть, даже если спали достаточно.

Эфирное тело — это проводник для той самой праны, о которой мы говорили в первой главе. Именно через него энергия из воздуха и пищи переходит в физическую ткань. И именно в нем застревают первые, самые поверхностные блоки — те, которые возникают от усталости, перенапряжения или недосыпа.

Интересно, что эфирное тело легко восстанавливается. Глубокий сон, горячая ванна, прогулка в лесу, легкая разминка — и оно снова цело. Но если истощение становится хроническим, эфирное тело дает трещину, и тогда болезнь переходит в физическое.

Следующий слой — астральное тело

Вот здесь начинается самое интересное.

Астральное тело — это тело эмоций, желаний и страхов. Оно гораздо больше эфирного и физического — может расширяться до нескольких метров вокруг вас. Если вы когда-нибудь входили в комнату и физически ощущали тяжелую, душную атмосферу, даже не зная, что там недавно поссорились, — вы чувствовали чужое астральное тело.

Астральное тело не имеет четкой формы. Оно переливается, пульсирует, меняет цвет в зависимости от того, что вы чувствуете. Гнев делает его красным и колючим. Печаль — серым и тяжелым, как свинцовое одеяло. Радость — золотистым и летучим, почти прозрачным. Спокойная любовь — розовым или мягким зеленым, как мох в старом лесу.

Все ваши «вспышки», «я в ярости», «меня накрыло тоской», «я взлетел от счастья» — это работает астральное тело. Когда вы спите и видите яркие, эмоциональные сны — вы путешествуете именно в астральном теле.

Здесь же хранятся все ваши привязанности. Любовь к человеку, к месту, к вещи — это астральные связи. Они могут быть здоровыми — когда энергия течет свободно и не истощает никого. А могут быть больными — когда вы тяните из прошлого человека, которого уже нет рядом, или он тянет из вас.

Проблемы с астральным телом — это проблемы с регуляцией эмоций. Вы слишком остро реагируете? Застреваете

в обидах на годы? Не можете отпустить человека, который ушел? Ваше астральное тело перенасыщено, в нем нет движения, и оно не обновляется.

Или наоборот — вы чувствуете себя эмоционально мертвым, ничего не трогает, не радует, не злит? Это тоже астральное тело, но уже истощенное, как выжатый лимон.

Третье — ментальное тело

Ментальное тело — это ваши мысли, убеждения, идеи и представления о том, как устроен мир. Оно более тонкое, чем астральное, и обычно чуть меньше по размеру, если только вы не профессиональный мыслитель, просиживающий дни над книгами и формулами.

Если астральное тело реагирует, то ментальное тело анализирует. Оно строит схемы, сравнивает, обобщает, делает выводы. «Это хорошо, потому что…», «это плохо, потому что…» — голос ментального тела.

Но есть одна тонкость, о которой редко говорят в популярных книжках. Ментальное тело может работать как слуга, а может стать тираном. В здоровом состоянии оно обрабатывает информацию, помогает принимать решения и вовремя замолкает, когда нужно просто чувствовать. В больном — оно никогда не замолкает.

«А что, если?», «надо было по-другому», «он, наверное, подумал вот так», «я должна была предвидеть», «это неправильно, это неправильно, это неправильно» — бесконечная

ментальная жвачка. Это не мышление в чистом виде. Это ментальное тело, которое заболело от перегрузки.

Особенно сильно ментальное тело страдает у тех, кто привык все контролировать разумом. Они пытаются просчитать жизнь, как шахматную партию, но жизнь не подчиняется логике. И в какой-то момент ментальное тело ломается и человек либо впадает в тревожное расстройство, либо, наоборот, теряет способность мыслить ясно, вязнет в тумане.

Каузальное тело — тело причин

Самый важный слой для тех, кто хочет разобраться в карме и судьбе.

Каузальное тело (от латинского causa — «причина») хранит память обо всех ваших поступках, мыслях и выборах — не только в этой жизни, но и в предыдущих. Это не архив в том смысле, что там лежат пыльные папки. Это живая структура, которая определяет, какие события будут притягиваться к вам в будущем.

Представьте: вы совершаете поступок. Например, обманываете близкого человека. В ментальном теле остается мысль: «Я солгал, чтобы избежать неудобств». В астральном — чувство вины или страха разоблачения. А в каузальном теле записывается сама программа: «В подобных ситуациях я выбираю ложь».

И эта программа начнет притягивать события, в которых вас будут обманывать другие. Не в наказание. А потому что

каузальное тело работает как радиоприемник: на какую волну настроено, ту волну и ловит.

Каузальное тело — самое сложное для осознания, потому что оно редко дает о себе знать напрямую. Вы не чувствуете его как тепло или холод. Вы НЕ видите его образов. Но вы видите его работу, когда оглядываетесь на свою жизнь и замечаете повторяющиеся сценарии: третий раз подряд вы влюбляетесь в недоступных людей, пятый раз теряете деньги в одних и тех же обстоятельствах, десятый раз оказываетесь в роли спасателя, который никому не нужен.

Это не проклятие. Это каузальное тело, которое просит: «научись наконец проходить этот урок иначе».

Буддхиальное тело — тело ценностей и смыслов

Если каузальное тело отвечает на вопрос «что я сделал?», то буддхиальное тело отвечает на вопрос «зачем?» и «ради чего?».

Это самое сердце вашей души. Оно определяет, что для вас по-настоящему важно, а не просто кажется важным.

Вы можете годами думать, что ваша цель — заработать миллион. Но буддхиальное тело может знать, что истинная ценность для вас — свобода, а миллион — лишь один из путей к ней, и далеко не самый прямой.

Буддхиальное тело не спорит. Оно не выдает логических аргументов. Оно просто чувствует: «это мое, а это не мое», «это правильно для меня, а это неправильно». И когда вы

идете против него, возникает то глухое чувство неправильности, которое невозможно объяснить словами. Вроде все хорошо: работа престижная, зарплата высокая, коллеги уважают. Но внутри — тоска. Потому что буддхиальное тело говорит: «Ты не там».

Блоки в буддхиальном теле возникают, когда вы долго и систематически предаете свои истинные ценности. Когда говорите «да», хотя внутри «нет». Когда выбираете безопасность вместо призвания. Когда позволяете другим решать за вас, что для вас важно.

Такие блоки лечатся не медитацией и не йогой (хотя они помогают).

Они лечатся честностью. Обычной, болезненной, часто разрушающей привычный уклад честностью перед самим собой.

Атмическое тело — высшее «Я»

Последний, самый тонкий слой.

Его почти невозможно описать словами, потому что слова — продукт ментального тела, а атмическое тело — за пределами ума.

Атмическое тело — это ваша связь со всем сущим. Не с конкретным богом или традицией, а с самой тканью бытия. Это та часть вас, которая никогда не рождалась и никогда не умрет. Которая была до того, как вы получили имя, и останется после того, как тело превратится в прах.

В христианской традиции это называют «искра Божья».

В индуизме — «атман».

В буддизме — «природа Будды».

Названия разные, ощущение одно: иногда, в редкие минуты полного покоя, полного растворения себя, вы чувствуете, что не отделены от мира. Что нет «я» и «не-я», а есть просто единое поле жизни, и вы в нем как волна в океане.

Атмическое тело не может быть больным. Оно вне болезней.

Но оно может быть закрыто — завалено обломками нижних тел, как древний храм завален землей и мусором. И тогда человек живет, не зная о его существовании. Ему кажется, что он — только физическое тело с астральными страстями и ментальными конструкциями. И это очень бедная, очень тесная жизнь.

Когда атмическое тело начинает проявляться, меняется всё. Не сразу, не драматично. Но вы перестаете бояться смерти. Перестаете цепляться за людей и вещи. Чувствуете, что даже в полном одиночестве вы не одиноки. И главное — уходит вопрос «зачем я живу?», потому что ответ перестает быть словами и становится самим дыханием.

Как все эти тела связаны с чакрами

Чакры и тонкие тела — это не две разные системы. Это две проекции одной и той же реальности.

Чакры — **вертикаль**. Это этажи, по которым энергия

поднимается от грубого к тонкому.

Тонкие тела — **горизонталь**. Это слои, которые пронизывают каждый этаж.

Можно сказать так: чакры — это станции метро. Тонкие тела — это линии поездов, которые останавливаются на каждой станции, но идут на разную глубину.

Например, на уровне первой чакры (выживание) у вас есть физическое тело, эфирное, астральное, ментальное, каузальное, буддхиальное и атмическое. Просто в грубых вибрациях преобладает физическое и эфирное, а в тонких — буддхиальное и атмическое.

Когда восточные учителя говорят: «подними энергию в высшие чакры», они имеют в виду не просто перенос внимания на макушку, а прохождение через все тонкие тела снизу вверх. Вы не можете по-настоящему открыть сердечную чакру (анахату), если ваше астральное тело забито старыми обидами. И не сможете открыть третий глаз (аджну), если ментальное тело мелет свою бесконечную мельницу «правильно — неправильно».

Практика: различить, кто говорит

Очень простая, но удивительно глубокая практика. Выполняется в любой момент, когда вы испытываете сильную эмоцию или принимаете важное решение.

Задайте себе один вопрос: «Какое из моих тел сейчас говорит?»

Если вы чувствуете жар, ярость, желание ударить или убежать — это **астральное тело**. Не верьте его мыслям. Оно не предназначено для принятия решений.

Если вы слышите бесконечный монолог: «надо было», «а что, если», «статистика говорит», «это нелогично» — это **ментальное тело**. Оно полезно для расчетов, но опасно, когда начинает командовать жизнью.

Если вам просто плохо, тяжело, голова туманится, ноги ватные — проверьте **эфирное тело**. Возможно, вы просто устали физически, и никакой глубинной проблемы нет.

Если вы чувствуете, что событие повторяется, что это уже было — на поверхность поднимается **каузальное тело**. Оно напоминает: не пройденный урок стучится снова.

Если внутри тихо, ясно и вы знаете, что для вас ценно, даже если это трудно объяснить разумом — к вам обращается **буддхиальное тело**. Ему можно доверять.

Если вы чувствуете покой, единство, отсутствие страха, глубокую уверенность, что все в порядке, как оно ни есть — вас коснулось **атмическое тело**. Наслаждайтесь. Оно не ошибается.

Выводы:

Человек — это не одно тело, а семь, вложенных друг в друга.

Физическое и эфирное отвечают за материю и бодрость.

Астральное — за эмоции. Ментальное — за мысли.

Каузальное — за причины и повторяющиеся сценарии.

Буддхиальное — за истинные ценности.

Атмическое — за связь со всем сущим.

Болезни и проблемы начинаются с самых тонких тел — каузального, буддхиального, ментального — и только потом спускаются в астральное, эфирное и физическое. Поэтому лечить только тело таблетками — всё равно что обрезать листья у сорняка, не вырывая корень.



Вопрос для дневника:

Вспомните любую свою повторяющуюся проблему (ссоры, безденежье, одиночество, страхи).

На уровне какого тела она живет? В мыслях? В эмоциях? В физической усталости? В ощущении, что «это уже было»?

И что произойдет, если вы начнете работать не с ее последствиями, а с ее телом?

Глава 4. Как распознать свои энергетические блоки

До сих пор мы говорили о том, как устроена энергетическая система человека в идеале: семь чакр, семь тел, свободное течение праны от копчика до макушки. Но идеал встречается редко, особенно у тех, кто живет в городе, работает головой, мало спит и много тревожится.

У большинства из нас энергия течет с перебоями, как вода в старых трубах. Где-то сужается, где-то вообще забивается, где-то прорывается наружу не в ту сторону. Эти препятствия называются **блоками**.

Слово «блок» звучит механистично и грубо. На самом деле блок — это застывшая история. Когда-то вы испытали боль, испуг или унижение. Ваше тело и психика приняли решение: здесь мы больше не пойдем, здесь закроемся. И закрылись. Энергия перестала течь через этот участок. Мышца или орган получили приказ: «не чувствовать, не дышать, не жить».

Проходят годы. Ситуация давно забыта сознанием, но тело помнит. И блок остается, как старая запись на пленке, которую никто не стер.

Задача этой главы — не стереть блок силой. Задача — научиться его видеть. Потому что увиденный блок уже напо-

ловину растворен.

Как энергетический блок проявляется в теле

Тело — самый честный из ваших собеседников. Оно не умеет врать. Оно не говорит: «У меня все хорошо», если это не так. Оно просто болит, напрягается, холодеет или немеет.

Любой хронический зажим в мышцах — это почти всегда энергетический блок. Не весь, конечно. Есть чисто физические причины: сколиоз, старая травма, неудобное кресло. Но если врач разводит руками и говорит: «органических нарушений нет, а спина болит», — ищите блок.

Обратите внимание на свое дыхание.

Где в теле чувствуется вдох? Только в груди? Только в животе? Или воздух как будто упирается в преграду на середине пути? Там, где дыхание застревает, там энергия не проходит. Вдох — это не только кислород. Это поток праны, который входит в вас. Если вы не можете сделать полный, свободный вдох, значит, какая-то часть вас не хочет жить в полную силу.

Температура тела тоже говорит. Ноги всегда холодные, даже в теплых носках? Живот ледяной? Или наоборот — постоянный жар в ладонях, выматывающий, а не согревающий? Нарушение теплового баланса почти всегда связано с блоками. Энергия не доходит до той зоны, или застаивается и перегревает ее.

И самый яркий маркер — боль без физической причины.

Головная боль, которая приходит в одних и тех же обстоятельствах (перед разговором с матерью, после работы). Боль в горле, когда вы не можете сказать правду. Тяжесть в груди, когда вы держите обиду. Тело говорит на языке симптомов. Нужно только научиться переводить.

Как блок проявляется в эмоциях

Если тело — это один слой, то эмоции — следующий, более подвижный.

Блок никогда не бывает только телесным. Он всегда живет и в астральном теле. И проявляется как эмоция, которая застревает.

Вы замечали, как иногда обида не проходит неделями? Вы перебираете в голове слова обидчика, добавляете новые аргументы, прокручиваете сценарии мести. Это не вы злопамятный. Это астральная энергия наткнулась на блок в каузальном теле — старый сценарий «меня обижают, я беспомощен» и не может пройти дальше. Она движется по кругу, как белка в колесе.

Гнев, который не находит выхода и превращается в глухое раздражение на весь мир. Страх, который не связан с реальной опасностью, но живет своей жизнью. Вина, которая заставляет вас извиняться за свое существование. Все это — застывшие эмоции, которым не дали вытечь. Их заперли внутри, потому что когда-то было страшно или стыдно их показать.

Особый случай — эмоциональная анестезия. Когда человек говорит: «Я ничего не чувствую, мне все равно». Это тоже блок, только очень глубокий. Он закрыл доступ энергии к астральному телу сверху. Душа хотела бы чувствовать, но команда «не чувствуй, это больно» была такой сильной, что отключила все.

Как блок проявляется в вашей жизни

Самый хитрый уровень. Здесь энергия вообще не доходит до осознания. Вы не чувствуете ни боли, ни особых эмоций. Просто ваша жизнь повторяет один и тот же сценарий, как заевшая пластинка.

Третий брак разваливается по той же причине, что и первые два. На каждой работе через полгода случается конфликт с начальником. Вы постоянно оказываетесь в роли спасателя, который тянет на себе всех, а потом устает и злится. Деньги приходят, но регулярно утекают сквозь пальцы на одни и те же нужды.

Это не проклятие. Это каузальное тело произносит свою единственную фразу, но вы ее не слышите. Оно говорит: «ты не прошел этот урок, попробуй еще раз». А вы не понимаете, что урок заключается не в том, чтобы найти другого мужа или другую работу, а в том, чтобы изменить свое отношение к себе.

Повторяющиеся события — самый надежный индикатор блока. Если что-то случается с вами в третий или четвер-

тый раз, можно быть почти уверенным: это не случайность. Это энергия, которая не может пройти сквозь определенную структуру в ваших тонких телах, и потому притягивает внешние события, которые должны вам об этом напомнить.

Семь дверей к блоку: как найти его самостоятельно

Существует простой и надежный способ обнаружить блок, не прибегая к помощи экстрасенсов. Этот способ основан на том простом факте, что блок отзывается на ваше внимание.

Выполняйте эту практику не торопясь, лучше вечером, когда вас никто не прервет. Не пытайтесь «исправить» то, что найдете. Ваша задача сейчас — только разведка.

Шаг первый: тишина. Сядьте или лягте так, чтобы позвоночник был прямым. Закройте глаза. Сделайте пять медленных вдохов и выдохов, с каждым разом удлиняя выдох. Выдох должен стать вдвое длиннее вдоха. Это успокаивает нервную систему и делает тонкие ощущения доступнее.

Шаг второй: сканирование. Медленно пройдите вниманием по всему телу от макушки до кончиков пальцев ног. Ваше внимание похоже на луч фонарика в темной комнате. Там, где луч встречает препятствие, возникает ощущение. Не торопитесь. Отдельные зоны могут быть:

- напряженными (мышца сжата, но вы этого не замечали);
- холодными (как будто там зима);
- тяжелыми (как будто там лежит свинец);

- пустыми (вы вообще не чувствуете эту часть тела);
- зудящими или покалывающими (энергия пытается пробиться);
- болезненными (острая или ноющая боль).

Не интерпретируйте. Просто замечайте.

Шаг третий: диалог с зоной. Выберите одну зону, которая привлекла ваше внимание. Мысленно спросите у нее: *«Что ты хочешь мне сказать?»* Не удивляйтесь, если вместо слов придет образ, воспоминание или просто ощущение. Может всплыть лицо человека, ситуация из детства, фраза, которую вы давно забыли. Может прийти просто чувство: страх, гнев, печаль, стыд.

Если ничего не приходит — не настаивайте. Попробуйте в другой день.

Шаг четвертый: благодарность. Что бы вы ни нашли, поблагодарите эту часть тела. Даже если это боль. Даже если это страх. Она когда-то защищала вас. Скажите мысленно: *«Спасибо, что бережешь меня. Теперь я здесь, я справлюсь. Можешь отпустить, когда будешь готова».*

Не ждите мгновенного чуда. Блоки формировались годами, они не исчезают по щелчку пальцев. Но с этого момента каждый раз, когда вы будете возвращаться к этой зоне с вниманием и без осуждения, блок будет понемногу таять.

Где чаще всего живут блоки: краткий путеводитель по телу

Некоторые зоны настолько часто становятся хранилищами блоков, что имеет смысл знать их заранее.

Шея и плечи. Блок здесь говорит о невысказанном, о взятой на себя ответственности, которую вы несете, как тяжелый рюкзак. Шея — это мост между головой (мыслями) и телом (чувствами). Напряженная шея означает, что мысли и чувства конфликтуют. Вы знаете одно, а чувствуете другое, и держите в себе это противоречие.

Грудная клетка. Здесь живет сердечная чакра. Хронический зажим в груди — это запертая любовь, которая не нашла выхода. Или запертое горе, которое не было выплакано. Люди с заблокированной грудью часто выглядят «броневыми» — прямая спина, впалая грудь, дыхание поверхностное. Они не пускают никого, даже себя.

Живот, особенно верхняя часть. Здесь находится солнечное сплетение — центр воли и действия. Блок в этой зоне — это страх проявить себя. «Не высовывайся», «будь как все», «ты не имеешь права голоса». Живот холодеет или сводит спазмом в моменты, когда нужно заявить о себе, а вы привыкли молчать.

Нижняя часть живота и таз. Это зона свадхистаны — удовольствий, сексуальности, базовой жизненной силы. Блок здесь — это запрет на радость, на удовольствие, на тело. Часто родом из детства, где говорили: «не балуйся», «сиди смирно», «это стыдно». У женщин с таким блоком часто холодные ноги и проблемы по женской части.

Поясница и крестец. Это зона опоры, муладхары. Блок здесь — это страх за свое выживание, недоверие к миру, отсутствие внутренней почвы под ногами. Часто сочетается с хроническими болями в пояснице и с чувством, что земля уходит из-под ног в любой момент.

Главное правило работы с блоками

Искусство работы с блоками имеет одно правило, нарушение которого делает все остальное бесполезным.

Не пытайтесь пробить блок силой.

Не давите на больную зону. Не ломитесь в закрытые эмоции. Не заставляйте себя чувствовать то, к чему вы не готовы. Это не храбрость, это насилие над собой. И оно только укрепляет блок, потому что блок — это защита. Если вы нападаете на защиту, защита становится крепче.

Вместо этого делайте так: подойдите к блоку как к испуганному зверьку. Не хватайте его. Не пытайтесь вытащить на свет. Сядьте рядом. Подышите вместе с ним. Признайте, что он имеет право быть. Скажите: *«Я вижу тебя. Я не буду тебя ломать. Но я здесь».*

И однажды, когда вы перестанете быть угрозой, блок начнет отпускать сам.

Упражнение на каждый день: три минуты с самым сильным ощущением

Прежде чем лечь спать, закройте глаза и спросите себя:

«Какое физическое ощущение было самым ярким сегодня?»

Не эмоция. Не мысль. Именно телесное ощущение. Ком в горле. Тяжесть в затылке. Спазм в животе. Холод в кистях рук.

Положите на это место ладонь. Не массируйте, не давите. Просто положите и дышите. Три минуты. Всего три минуты.

Делайте это каждый вечер в течение двух недель. Вы удивитесь, как быстро тело начнет вам доверять. Как быстро ощущения начнут меняться, двигаться, растворяться.

Блок — это застывшая энергия, которой просто не хватает вашего присутствия, чтобы снова стать живой.

Выводы:

Энергетические блоки живут одновременно в теле, в эмоциях и в повторяющихся жизненных сценариях. Их можно обнаружить через сканирование вниманием, через хронические зажимы, через эмоциональные петли, через судьбу, которая топчется на месте.

Работа с блоками начинается не с борьбы, а с наблюдения. Самый мощный инструмент здесь — ваше спокойное, неосуждающее внимание. Приложенное к блоку день за днем, оно делает то, чего не может сделать никакая сила: оно возвращает блоку подвижность.

И тогда застывшая история рассказывает себя, выплакивает себя, выдыхает себя. И выходит на свободу. А вместе с ней выходит и ваша энергия, которая годами была заперта в

старом подвале тела.

Вопрос для дневника:

Какое одно физическое ощущение повторяется в вашем теле чаще всего? Не боль, а именно ощущение — тяжесть, холод, пульсация, покалывание, онемение. Где оно живет? Как давно? Что происходило в вашей жизни, когда оно появилось впервые?

Глава 5. Очистка и балансировка чакр

Мы дошли до самого практического места первой части. Теперь, когда вы знаете, что такое чакры, как устроены тонкие тела и как распознать блок, возникает законный вопрос: что с этим всем делать?

Ответ проще, чем кажется. Энергия любит чистоту, движение и внимание. Задача любой очистительной практики — не «починить» вас, потому что вы не сломаны. Задача — убрать то лишнее, что налипло на вашу энергетическую систему, как накипь на чайник, и восстановить естественное течение.

Есть много способов. От очень простых, которые можно делать между делом, до глубоких медитативных практик. Я расскажу о пяти основных методах, которые работают без специальной подготовки. Выберите один или два, которые отзываются, и делайте их регулярно. Спектакль из двадцати техник в день не нужен. Нужна система.

Первый метод: дыхание

Дыхание — это самый прямой доступ к энергии. Даже если вы забудете всё остальное из этой книги, помните: там, где свободное дыхание, там свободная энергия.

Каждая чакра отзывается на определенный ритм дыхания. Но для начала не нужно ничего сложного. Достаточно самого простого упражнения, которое древние йоги называли «полное йоговское дыхание», а современные инструкторы — «диафрагмальным дыханием».

Сядьте прямо. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Сделайте медленный вдох. На вдохе сначала наполняется живот — рука на животе поднимается. Потом наполняется средняя часть груди. И только в самую последнюю очередь поднимаются ключицы. Выдох идет в обратном порядке: опускаются ключицы, опускается грудь, живот мягко уходит внутрь.

Это простое движение — вдох снизу вверх, выдох сверху вниз — прогоняет энергию через все семь чакр за один цикл. Если делать его пять минут в день, через неделю вы заметите, что стали спокойнее, что мысли перестали скакать, что тело стало легче.

Если хотите работать с конкретной чакрой, добавьте визуализацию. На вдохе представьте, как в область этой чакры входит поток света нужного цвета. На выдохе — как из этой же области выходит темный, тяжелый туман. Не нужно представлять слишком ярко. Достаточно легкого намека на образ. Ваше подсознание поймет.

Второй метод: звук

Звук — это вибрация. А вибрация расчищает застои луч-

ше любого массажа, потому что проникает туда, куда руки не достают.

Каждая чакра имеет свою «заводскую настройку» — звук, на который она резонирует. Эти звуки называются биджа-мантры. Не пугайтесь санскритских слов. Вы можете просто напевать их про себя, и эффект будет.

Первая чакра, муладхара, отзывается на звук «ЛАМ». Тягучий, глубокий, как далекий барабан. Почувствуйте, как этот звук гудит в копчике.

Вторая чакра, свадхистана, — «ВАМ». Более мягкий, текучий, как вода. Он живет внизу живота.

Третья чакра, манипура, — «РАМ». Яркий, энергичный, как треск костра. Он бьет в солнечное сплетение.

Четвертая чакра, анахата, — «ЙАМ». Теплый, открытый, как летний ветер. Он отзывается в центре груди.

Пятая, вишуддха, — «ХАМ». Чистый, светлый, как колокольчик. Он вибрирует в горле.

Шестая, аджна, — «ОМ». Самый тонкий звук. Похож на гул космоса. Он звучит между бровями.

Седьмая, сахасрара, не имеет мантры. Ее звук — тишина, в которой слышны все звуки сразу.

Попробуйте петь эти мантры по три-пять раз каждую, начиная снизу и поднимаясь вверх. Не старайтесь попасть в ноты. Не нужно красивого голоса. Нужна вибрация. Пойте так, как чувствуете. Энергия не оценивает ваши вокальные данные.

Третий метод: цвет

Каждая чакра связана с определенным цветом, и этот цвет можно использовать как лекарство. Самый простой способ — медитация на цвет.

Выберите чакру, с которой хотите работать. Сядьте удобно, закройте глаза. Начните дышать спокойно, и на каждом вдохе представляйте, как вы вдыхаете не просто воздух, а свет определенного цвета.

Для муладхары — глубокий красный, цвет земли и крови. Теплый, плотный, уверенный.

Для свадхистаны — оранжевый, цвет спелого манго и вечернего костра. Живой, текучий.

Для манипуры — ярко-желтый, цвет солнечного света в полдень. Сияющий, активный.

Для анахаты — изумрудно-зеленый или нежно-розовый. Мягкий цвет весенней листвы или утренней зари.

Для вишуддхи — голубой, цвет неба после дождя. Чистый, прозрачный.

Для аджны — темно-синий или фиолетовый, цвет глубокой ночи перед рассветом.

Для сахасрары — белый или прозрачно-золотой, цвет, в котором соединены все цвета.

Представьте, как этот свет входит в вас вместе с дыханием, заполняет область чакры, омывает ее изнутри. Не торопитесь. Ничего не ждите. Просто будьте в этом свете пять-

десять минут.

В повседневной жизни можно поддерживать чакры цветом через одежду, еду, окружение. Неделя в красных носках помогает муладхаре. Оранжевый шарф или кружка — свадхистане. Желтый блокнот — манипуре. Зеленая скатерть или живое растение на столе — анахате. Синий светильник — вишуддхе и аджне. Белые стены и много воздуха — сахасраре.

Четвертый метод: движение

Энергия не терпит застоя там же, где и вода. Если вы сидите неподвижно часами, блоки образуются сами собой, без всякой психологической причины. И наоборот: правильное движение — это лучший способ растормошить заснувшую энергию.

Не нужно думать о сложных асанах или танцевальных па. Есть три простых движения, которые работают со всей системой чакр одновременно.

Первое — волна позвоночником. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени мягкие. Начните медленно, как будто вы морская водоросль, двигать позвоночником вперед-назад, из стороны в сторону, по кругу. Делайте это без усилий, просто позволяя позвоночнику найти свое естественное движение, как он двигался в детстве. Через минуту-другую вы почувствуете, как по спине побежало тепло — это энергия пошла по каналу сушумне.

Второе — вращение тазом. Таз — это центр второй чакры. Медленные, плавные круговые движения тазом в одну сторону, потом в другую расчищают застои в свадхистане и заодно помогают первой и третьей чакрам.

Третье — тряска. Звучит странно, но работает великолепно. Встаньте на полусогнутых ногах и начните мелко, расслабленно трясти руками, ногами, всем телом. Как будто стряхиваете с себя воду после душа. Делайте это минуту-две. Тряска — древнейшая шаманская техника очищения энергетики. Она сбивает застывшие блоки с их насиженных мест и дает им возможность выйти.

Лучше всего делать эти движения под музыку — любую, которая заставляет ваше тело двигаться. Не анализируйте, красиво ли это. Тело знает, как ему освобождать энергию. Просто доверьтесь.

Пятый метод: стихии

Каждая чакра связана не только с цветом и звуком, но и со стихией. Муладхара — земля. Свадхистана — вода. Манипура — огонь. Анахата — воздух. Вишуддха — эфир или пространство. Аджна — свет. Сахасрара — чистое сознание.

Вы можете работать с чакрой через контакт с ее стихией.

Для муладхары — ходите босиком по земле, работайте в саду, носите в кармане небольшой камень, сидите на земле или на полу без ковра. Земля заземляет и укрепляет корневую чакру.

Для свадхистаны — купайтесь, принимайте ванну с солью, пейте чистую воду маленькими глотками, медитируйте на звук текущей реки или водопада. Вода возвращает текучесть застывшим эмоциям.

Для манипуры — зажигайте свечи, смотрите на огонь, грейтесь у костра, добавляйте в еду немного острого. Огонь зажигает волю и сжигает старое.

Для анахаты — дышите свежим воздухом, гуляйте в лесу или парке, откройте окно и почувствуйте ветер на коже. Воздух учит не задерживать — ни дыхание, ни чувства.

Для вишуддхи — слушайте тишину, пойте, говорите вслух то, что обычно держите в себе, бывайте в открытых пространствах. Эфир — это сама возможность звучать.

Для аджны — смотрите на рассвет и закат, на звезды, на пламя свечи одним немигающим взглядом. Свет проясняет внутреннее зрение.

Для сахасрары — просто молчите. Ни движения, ни цвета, ни звука. Только ваше присутствие. Сахасрара открывается в пустоте, не в наполнении.

Что делать в первую очередь: простая ежедневная рутина

Сейчас, когда вы знаете пять методов, велик соблазн делать всё сразу. Не надо. Энергетическая система, как и любая система, не любит штурма. Ей нужна постепенность и регулярность.

Вот минимум, который займет у вас 15 минут в день и будет работать со всеми семью чакрами мягко.

Утро. После душа или умывания встаньте прямо. Сделайте пять полных дыхательных циклов (живот — грудь — ключицы, потом обратно). После каждого выдоха на секунду задержите дыхание и почувствуйте, как энергия расходится по телу.

День. Выберите один метод из пяти и сделайте его в обед или после работы. Сегодня — три минуты тряски. Завтра — пение мантр. Послезавтра — пять минут дыхания с цветом. Чередуйте. Так не надоест.

Вечер. Перед сном положите руку на ту часть тела, которая сегодня чувствовала напряжение. Просто подышите в эту зону три минуты. Не исправляйте. Просто дышите.

Если будете делать это каждый день, через три недели вы заметите: тело стало легче, дыхание глубже, эмоции не захлестывают так, как раньше. Это не магия. Это просто возвращение энергии на ее естественные пути.

Предостережение: что бывает, когда блок уходит

Обязательно скажу об этом, потому что многие пугаются и бросают практики именно в тот момент, когда начинается реальная работа.

Иногда, когда вы начинаете чистить чакры, становится **хуже**. Выходит то, что годами лежало внутри. Могут прийти старые, забытые обиды. Может накатить плач без причины.

Может подняться температура без простуды. Может обостриться хроническая боль, а потом внезапно пройти.

Это называется «очистительный кризис». Энергия пошла, она выносит мусор из всех углов. Не пугайтесь. Не бегите к врачу при каждом чихе (но, если температура высокая или боль сильная, конечно, проверьтесь). Просто знайте: старый слой страдания выходит наружу, чтобы навсегда уйти.

В такие дни делайте практики мягче. Меньше давления, больше присутствия. Больше воды, больше сна, больше добрых слов к себе.

И помните: когда вы чихаете, вы же не думаете, что простудились сильнее? Вы понимаете, что из носа выходит то, что мешало дышать. С энергетическими блоками то же самое.

Выводы:

Очистка чакр не требует специальных способностей или посвящений. Достаточно дыхания, звука, цвета, движения и контакта со стихиями. Выберите один-два метода, которые вам приятны, и делайте их регулярно. Лучше пять минут каждый день, чем час раз в месяц.

Энергия восстанавливается не по расписанию, а когда вы создаете для нее условия. Это как с растением: вы не тяните его за макушку, чтобы оно выросло быстрее. Вы просто поливаете, ставите на свет и убираете сорняки. Оно растет само.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Вопрос для дневника:

Какой из пяти методов отозвался вам больше всего? Дыхание, звук, цвет, движение или стихии? Попробуйте сегодня сделать его и запишите одним предложением, что изменилось в вашем самочувствии. Не оценивайте результат — просто зафиксируйте факты.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Часть 2. Карма: программа или свобода?

«Ты не раб своей кармы. Ты — садовник, который может посадить новые семена уже сегодня».

Глава 6. Закон причины и следствия — механика, а не мораль

Слово «карма» в обычной речи давно стало синонимом расплаты. «Это тебе карма», — говорит женщина подруге, которая изменила мужу и теперь страдает. «У меня плохая карма», — вздыхает мужчина, у которого ничего не ладится. В этом есть доля правды. Но только доля. И самая грубая.

Карма в своем изначальном смысле — не наказание и не возмездие. Это закон сохранения на уровне причин и следствий. Вы бросаете камень в воду. Камень падает — это причина. Расходятся круги — это следствие. Если камень был тяжелым, круги будут большими. Если легким — маленькими. Никто не наказывает камень. Просто так устроена вода.

Точно так же устроена реальность, в которой мы живем. Только вместо воды — поле причинности, пронизывающее все наши тела и жизни. Каждая мысль, каждое слово, каждый поступок создают в этом поле волну. Волна распространяется, встречается с другими волнами, отражается от стенок чужих карм и возвращается к вам. Не обязательно сразу. Не обязательно в той же форме. Но возвращается всегда.

В этом смысле карма гораздо страшнее любого суда, потому что суд можно обмануть. Карму — нельзя. Она не знает пощады, но она не знает и жестокости. Она просто работает.

Три слоя кармы, о которых редко говорят

В восточной традиции карму принято делить на три типа. Это деление важно, потому что без него трудно понять, почему человек, который старается быть хорошим, вдруг получает удар судьбы. И почему отъявленный негодяй иногда живет припеваючи.

Первая, самая тяжелая — санчита-карма. Это весь багаж, который накопила ваша душа за все свои воплощения. Не только в этой жизни. Не только в той, что до. А за все. Представьте себе огромный склад, куда десятилетиями свозили ящики. Внутри этого склада — каждый ваш выбор, каждая невыученная урок, каждая боль, которую вы причинили, каждая любовь, которую не додали. Санчита-карма не активна прямо сейчас. Она лежит на полках. Ждет своего часа.

Вторая, самая насущная — прарабдха-карма. Это та часть общего багажа, которая «созрела» для этой жизни. Та, которая определила, в какой семье вы родитесь, с каким телом, с какими талантами и слепыми пятнами. Прарабдха-карма похожа на сценарий пьесы. Вы не выбирали этот сценарий в этой жизни. Но вы его выбирали когда-то — в момент между смертью и рождением, когда ваша душа вместе с наставниками решала: «какие уроки мне нужно пройти на этот раз?»

Именно с прарабдха-кармой мы путаем судьбу. Она ка-

жется неизбежной. И в самом деле, некоторые события вы не можете изменить: где родились, какими глазами смотрите на мир, с какими родителями встретились. Но только до тех пор, пока вы не перешли к третьему слою.

Третий, самый подвижный — криямана-карма. Это карма, которую вы создаете прямо сейчас, в эту самую минуту. Тем, что думаете, говорите и делаете. Криямана-карма — это ваша свобода воли, проявленная в каждое мгновение. Она не отменяет прарабдху — вы не можете изменить свое детство или свой темперамент усилием воли. Но она может изменить то, как вы проживете этот сценарий. И более того — она может повлиять на то, какая часть санчиты созреет следующей.

Представьте себе, что вы сели в поезд, идущий по определенному маршруту. Прарабдха — это рельсы, по которым поезд уже едет. Криямана — это то, как вы едете: смотрите ли вы в окно, читаете ли книгу, помогаете ли соседям по купе или ругаетесь с кондуктором. Рельсы одни, но качество поездки зависит от вас. И, что важнее, от того, как вы едете сейчас, зависит, на какую станцию вы приедете в конце пути.

Почему хорошим людям бывает плохо, а плохим — хорошо

Мы часто слышим этот вопрос. Человек всю жизнь помогала другим, не брала чужого, жила скромно. И вдруг — тяжелая болезнь или внезапная смерть. А сосед ее, который

обманывал, пил и бил жену, здравствует и процветает.

С точки зрения кармы это не несправедливость. Это разница во времени созревания плодов.

Прарабдха-карма, которая принесла той женщине болезнь, была посеяна не в этой жизни. Может быть, в прошлой она была жестоким воином, и теперь пришло время пожинать. А ее сосед сейчас пожинает плоды добрых дел из прошлого воплощения. Но его собственные сегодняшние злые поступки уже создают семена новой санчиты. И в следующей жизни — или даже в этой, ближе к старости — они прорастут.

Нет никакого внешнего судьи, который расставляет галочки: хороший — в рай, плохой — в ад. Есть поле. Есть семена. Есть сезон, когда семя прорастает. И если вы видите негодяя, которому пока везет, не завидуйте. Вы не знаете, что его ждет за следующим поворотом. И не знаете, что ждало его в прошлом.

Особый случай — люди, которые страдают, но при этом излучают свет. Посмотрите на некоторых стариков, согнутых болезнями, но с ясными глазами и тихой улыбкой. Они отрабатывают тяжелую карму и делают это с таким достоинством, что сама отработанная карма превращается в мудрость. Иногда последняя жизнь души, перед тем как выйти из колеса перерождений, самая тяжелая физически, но самая легкая внутри. Потому что больше нечему учиться. Нужно только дотерпеть.

Как понять, какая карма работает сейчас

Это полезный навык — различать, с чем вы имеете дело. С последствиями древних поступков (прарабдха) или с последствиями вчерашних (криямана). Практически это выглядит так.

Если событие приходит к вам внезапно, без видимой связи с тем, что вы делали последнее время, — скорее всего, это прарабдха. Вы не просили эту болезнь, не выбирали эту потерю, не звали этого человека в свою жизнь. Оно пришло. Потому что пришло время. Здесь ваша задача — не винить себя. Задача — прожить событие с максимальным сознанием, не создавая новой негативной кармы в ответ.

Если же событие явно вытекает из ваших недавних действий — вы нахамили, и вам нахамили в ответ, вы не заплатили долг, и у вас забрали машину — это криямана. Здесь ваша задача не роптать на судьбу, а изменить поведение. Прямо сейчас. Потому что криямана меняется мгновенно, как только вы меняетесь сами.

Третий вариант — когда событие повторяется. Вы в пятый раз выбираете одного и того же партнера, только с другим лицом. Вы в третий раз теряете работу, потому что не можете ужиться с начальством. Вы в десятый раз оказываетесь в долгах, хотя зарабатываете достаточно. Это уже не прарабдха и не криямана. Это ваш старый узор, который перешел из прошлых жизней и засел в каузальном теле. И единственный

способ его разорвать — не бороться с внешними обстоятельствами, а найти внутреннюю причину, которая этот узор питает.

Практика: определить тип события

Возьмите лист бумаги. С левой стороны напишите три события последнего года, которые принесли вам боль или разочарование. С правой стороны — три события, которые принесли радость или удачу.

Теперь напротив каждого события ответьте на три вопроса:

Во-первых, было ли в этом событии что-то, что вы могли предотвратить своими недавними действиями? Если да — отнесите его к криямане.

Во-вторых, было ли оно совершенно неожиданным, не связанным с вашими последними поступками? Если да — отнесите его к прарабдхе.

В-третьих, похоже ли оно на то, что уже случалось с вами раньше, хотя бы в похожей форме? Если да — перед вами кармический узор, требующий глубокой проработки.

Не торопитесь. Эти три категории часто переплетаются. Событие может быть одновременно и прарабдхой (вы не выбирали его), и крияманой (ваша реакция усугубила его), и узором (оно похоже на прошлые). Просто зафиксируйте то,

что видите.

В конце спросите себя: к какому типу событий у меня больше всего претензий?

Если вы злитесь в основном на прарабдху (то, на что не могли повлиять), вы тратите энергию впустую.

Если злитесь на крияману (свои недавние ошибки), у вас есть надежда: вы можете изменить поведение завтра же.

Если злитесь на узоры, которые повторяются, — поздравляю, вы нашли самую плодородную почву для работы.

Главная ошибка в понимании кармы

Самая распространенная и самая опасная ошибка — кармический фатализм. *«Раз это карма, значит, я ничего не могу сделать. Надо смириться и терпеть».*

Это неправда. И опасная неправда.

Да, вы не можете изменить прарабдху. Но вы можете изменить свое отношение к ней. А изменение отношения — это уже поступок. Это уже новая крияма на. И она меняет всё.

Представьте себе два сосуда. В один налита мутная вода — ваша прошлая карма. Вы не можете вылить эту воду. Но вы можете открыть кран чистой воды сверху. Если чистая вода будет течь достаточно долго и достаточно сильно, она постепенно разбавит мутную, и в итоге весь сосуд станет чистым.

Чистая вода — это ваши осознанные поступки сейчас. Доброта без расчета на ответ. Помощь без ожидания благодарности. Прощение без ожидания извинений. Спокойствие в ситуации, где раньше вы кричали.

Карма — это не приговор, написанный на стене. Это река, в которую вы можете бросить новое семя. Или, если уж совсем точно, это не река, а сад. В вашем саду растут деревья, посаженные давно. Вы не можете их выкорчевать мгновенно. Но вы можете прекратить поливать те, что дают горькие плоды, и начать сажать новые, сладкие.

Выводы:

Карма — это не наказание, а естественный закон причины и следствия.

Она делится на три слоя: накопленный багаж всех жизней (санчита), созревший сценарий этой жизни (прарабдха) и то, что вы создаете прямо сейчас (криямана).

Хорошим людям бывает плохо, потому что они пожинают старые семена.

Плохим — хорошо по той же причине. Но ничто не длится вечно. Каждое ваше действие сейчас создает будущее.

Главное, что нужно запомнить*: вы не раб своей кармы. Вы садовник, который, даже если сад запущен, может начать сажать новые цветы уже сегодня.*



Вопрос для дневника:

Какое событие в вашей жизни кажется вам самым «несправедливым», самым труднообъяснимым с точки зрения обычной логики?

Попробуйте посмотреть на него через призму трех видов кармы. Если это прарабдха, как вы можете изменить не само событие, а свое отношение к нему?

Глава 7. Карма индивидуальная и родовая

Мы привыкли думать о карме как о чем-то сугубо личном. Мои поступки, мои последствия, моя расплата или награда. Но в реальности энергия не знает таких жестких границ, как кожа человека. Она течет сквозь нас, как вода сквозь решето. И особенно сильно — сквозь кровное родство.

Родовая карма — это та часть санчиты, которая передается не от вашего прошлого воплощения, а от ваших предков. Бабушки, дедушки, прабабушки, уходящие вглубь на семь, а то и на двенадцать поколений. Все они жили, выбирали, страдали, радовались, ошибались. И их ошибки, их невыплаканные слезы, их несказанные слова не исчезли бесследно. Они осели в родовом поле — тонкой структуре, связывающей всех кровных родственников в единый узел.

И сейчас вы носите в себе не только свою карму. Вы носите в себе карму своего рода. Не потому, что вас наказали. А потому, что вы родились в этой реке, и вода реки течет через вас, хотите вы того или нет.

Как распознать родовую карму: семь признаков

Родовая карма проявляется не как абстрактное знание, а как вполне конкретные узоры жизни. Посмотрите на свою семью — не только на родителей, но на дядей, тетей, бабушек, дедушек, прадедов, о которых вы что-то слышали. Есть ли в этой картине что-то повторяющееся?

Первый и самый явный признак — повторяющиеся судьбы. В роду все женщины разводятся ровно в тридцать три года. Все мужчины умирают от болезней печени. Все первенцы уходят из дома в шестнадцать лет и больше не возвращаются. Если вы видите такую закономерность, это не генетика, по крайней мере не только генетика. Это родовой кармический узор.

Второй — повторяющиеся болезни, которые не имеют явной физической причины. Особенно те, которые передаются от поколения к поколению, но медицина не находит наследственного механизма. Болезни сердца у всех женщин рода. Рак желудка у всех мужчин. Депрессии, которые «гуляют» по семье, как привидение.

Третий — повторяющиеся даты. Смерти случаются в одни и те же дни рождения. Свадьбы — в одни и те же неудачные периоды. Важные события привязаны к календарю с пугающей точностью. Это говорит о том, что в родовом поле есть энергетическая воронка, которая притягивает события

к определенным временным точкам.

Четвертый — родовые тайны. Что-то, о чем не принято говорить. Дядя, который «пропал без вести» на войне. Бабушка, которая «внезапно уехала» и больше не появлялась. Ребенок, о котором «лучше не вспоминать». Чем больше в роду запретных тем, тем тяжелее родовая карма. Тайна — это блок, который перекрывает родовую энергию.

Пятый — повторяющиеся имена. Если в роду из поколения в поколение называют девочек Анями, и каждая Аня повторяет судьбу предыдущей Ани — это не традиция. Это попытка души, которая не закончила свой урок, вернуться в ту же самую роль, под тем же самым именем.

Шестой — сильные эмоции, которые вы чувствуете к членам семьи, но не можете их объяснить. Несоразмерная злость на дедушку, которого вы почти не знали. Слезы при виде старой фотографии бабушки, хотя вы были с ней в хороших отношениях. Чувство, что вы «помните» то, чего не могли помнить. Это родовое поле прорывается в ваше сознание.

Седьмой, самый тонкий признак — чувство, что вы живете не свою жизнь, что на вас «кто-то давит», что вы надела на себя чужую шкуру. Это не всегда депрессия. Это может быть просто глухое ощущение, что ваши желания, вкусы, страхи не принадлежат вам, а достались по наследству, как старая мебель.

Как родовой узел завязывается: три истории

Теория теорией, но лучше всего карма понимается через истории. Вот три типичных сценария родовых узлов. Возможно, вы узнаете в одном из них свою семью.

История первая: невыплаканные слезы

В начале двадцатого века у крестьянской девушки умер жених за неделю до свадьбы. Она не плакала на людях — считалось стыдно. Она заморозила свое горе и пронесла его через всю жизнь сухой, колючей женщиной, которая не умела любить своих детей. Дети выросли холодными. Внуки выросли тревожными и неспособными на долгие отношения. Правнучка теперь сидит перед психологом и не может понять, почему она плачет по ночам без причины. Причина есть. Просто ей сто лет, и она была похоронена заживо в теле той девушки, которая не дала себе выплакать горе.

Родовой блок здесь — запрет на выражение печали. Снятие блока начинается тогда, когда кто-то в роду впервые позволяет себе плакать открыто, без стыда, без попытки «держаться молодцом».

История вторая: предательство, которое не простили

В советские времена один брат донес на другого. Тот попал в лагеря. Семья раскололась на два лагеря — одни под-

держивали предателя («он выживал как мог»), другие проклинали его и его потомков. Конфликт не разрешился. Он перешел в следующее поколение в виде глухой вражды между двоюродными, которую уже никто не помнит, откуда она взялась. Потом — в виде постоянных ссор между троюродными из-за наследства бабушкиной квартиры. Потом — в виде просто привычки ссориться на семейных праздниках.

Родовой блок здесь — отсутствие прощения. Пока кто-то в роду не скажет: «Я прощаю того, кто предал, даже если его уже нет в живых, я прощаю не его поступок, а отпускаю свою боль», — узел будет затягиваться всё туже.

История третья: великая мечта, которую не осуществили

Прадед хотел стать врачом. У него был талант, но в его деревне и в его время это было невозможно. Он стал кузнецом, работал до потери пульса, умер рано. Его сын чувствовал смутную неудовлетворенность, бросил школу, ушел в армию, вернулся с язвой желудка. Внук — отец из нашей истории — поступил в медицинский, бросил на третьем курсе, пошел в торговлю, разорился. Правнучка сейчас работает медсестрой, хотя всегда хотела быть художницей. И не понимает, почему ее тянет к больным, почему она выбрала эту профессию, если она ее не любит.

Родовой блок здесь — нереализованный талант, который давит на потомков как не отданный долг. Он заставляет их

выбирать не свое, а то, что должно было стать судьбой далекого предка.

Выйти из родового узла: три шага

Хорошая новость в том, что родовую карму можно проработать. Для этого не нужно ехать в деревню к знахарке или заказывать сорок сорокоустов в церкви. Нужно сделать три вещи. Трудные, но возможные.

Первый шаг — узнать. Собрать информацию о своем роде. Не для того, чтобы кого-то судить или осуждать, а для того, чтобы увидеть узоры. Поговорите со старшими родственниками, пока они живы. Спросите не только о датах рождения и смерти, но о характерах, поступках, тайных историях. Посмотрите старые фотографии. Всмотритесь в лица. В них есть ответы.

Если прямых родственников уже нет, идите в архивы. Ищите в интернете. В наше время можно восстановить очень многое, если есть желание. Но будьте готовы: желание может пропасть, когда вы столкнетесь с темной правдой о своей семье. Это нормально. Сделайте паузу. Вернитесь, когда будете готовы.

Второй шаг — отделить. Понять, что вы — не ваш род. Вы несете его отпечаток, но вы не обязаны повторять его ошибки. Это самый тонкий шаг в психологическом смысле. Многие боятся отделиться от семьи, потому что в этом есть оттенок предательства. Но правда в том, что вы не можете

помочь роду, пока сами тонете в его болезнях. Чтобы вытащить утопающего, нужно сначала встать на твердую землю.

Попробуйте простую фразу, которую произносите мысленно или вслух: «Я уважаю свой род и благодарю его за жизнь. Но моя жизнь — моя. Мои ошибки — мои. Моя свобода — моя. Я отделяюсь с любовью, не с гневом».

Третий шаг — переписать. Не в том смысле, что вы измените прошлое. Его не изменить. Но вы можете изменить будущее рода, начиная с себя. Вы можете сделать то, что не сделал ваш дед: выплакать его слезы, простить его обидчика, реализовать его талант — не его, а свой, но в той же самой области, где род был травмирован.

Если в вашем роду все женщины были одиноки, вы можете построить здоровые отношения и тем самым исцелить не только себя, но и всех женщин рода, прошлых и будущих. Если ваши предки были крепостными, которые не смели поднять голову, вы можете заявить о себе громко — и высвободить родовую энергию, столетиями запертую в страхе.

Это не фантазии. Это работает. Потому что время для энергии не линейно. Ваш поступок сейчас отзывается не только в будущем, но и в прошлом. Не в том смысле, что вы измените факты. А в том, что вы измените их смысл. Из жертвы предки станут учителями. Из проклятия — ступенью.

Практика: встреча с родом

Эта медитация делается в тихом месте, где вас не прервут хотя бы полчаса.

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что перед вами — длинная дорога. Или коридор. Или река — как вам удобнее. Вдалеке, в конце, вы видите свет.

Теперь представьте, что с этого света к вам приближаются ваши предки. Не все сразу. Сначала те, кого вы знали лично: бабушки, дедушки, родители, если их уже нет в живых. Вглядитесь в их лица. Что они вам говорят без слов? Какое чувство от них идет?

Если кто-то вызывает страх, гнев, обиду — не отворачивайтесь. Скажите мысленно*: «Я вижу твою боль. Ты имел право на нее. Но я не буду ее повторять. Я выбираю другое».*

Если кто-то вызывает любовь, благодарность, уважение — поклонитесь ему. Скажите: *«Спасибо за жизнь. Я помню».*

Потом, если у вас хватит смелости, позовите тех, кто дальше. Кого вы не знали. Прапрабабушек, которые не оставили даже фотографий. Они придут не лицами, а ощущениями. Теплом или холодом. Светом или тенью. Примите их всех.

В конце медитации скажите всему роду, собравшемуся перед вами: *«Я ваш. Но я — это я. Я иду своим путем. С вашей помощью или без нее. Благословите меня на свободу».*

Посидите в тишине еще минуту. Потом откройте глаза.

Не удивляйтесь, если после этой практики вы почувствуете облегчение, как будто сняли тяжелый рюкзак, который носили годами. Это родовое поле откликнулось на вашу го-

товность нести ответственность — не за предков, а за себя.

Выводы:

Мы не только индивидуальные души. Мы — звенья родовой цепи. Наши предки жили в нас, и мы будем жить в потомках. Родовая карма — это повторяющиеся узоры судеб, болезней, тайн, эмоций, которые передаются через поколения.

Распознать родовой узел можно по повторяющимся событиям, необъяснимым эмоциям и чувству, что вы носите чужую жизнь.

Выйти из него — через три шага: узнать историю рода, отделиться с любовью, не с гневом, и переписать будущее своим собственным свободным поступком.

Самое главное — вы не обязаны быть героем вашего рода. Но вы можете стать тем, кто развяжет узел, который никто не мог развязать поколениями. Это и есть работа души в теле.

ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ ϟ

Вопрос для дневника:

Какой узор в вашей семье повторяется чаще всего? Не судите его, просто назовите. А потом спросите себя: что я могу сделать сегодня, чтобы этот узор прервался на мне? Не грандиозный поступок. Самый маленький. Например, впервые за десять лет позвонить тому родственнику, с которым не общаются из-за старой ссоры. Или просто

поговорить с мамой о ее детстве. Или написать историю своей бабушки, чтобы она не исчезла бесследно. Маленький шаг. Но он будет первым.



Глава 8. Можно ли «отработать карму» быстрее

Вопрос, который рано или поздно задает себе каждый, кто сталкивается с понятием кармы: а нельзя ли как-то ускорить этот процесс? Неужели нужно терпеть годы, десятилетия, а то и жизни, чтобы расплатиться за старые долги? И есть ли способ пройти урок не за сорок лет, а за сорок дней?

Ответ — и да, и нет.

Нет, потому что карма — это не штраф, который можно оплатить досрочно. Вы не можете отсидеть «срок» быстрее, усердно медитируя или раздавая милостыню. Время здесь не внешнее, а внутреннее. Созревший плод падает не тогда, когда вы его торопите, а когда он созрел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.