

# ИЗТОЧНО ТЯЛО \* ЗАПАДЕН УМ

ПСИХОЛОГИЯ  
И СИСТЕМА НА ЧАКРИТЕ  
КАТО ПЪТ КЪМ АЗА

Енодия Джудит

ГУТОРАНОВ И СИН



*Енодия Джудит*

# ИЗТОЧНО ТЯЛО, ЗАПАДЕН УМ

**Психология и система  
на чакрите като път към Аза**

превод от английски  
*Жана Ненова*



*ANODEA JUDITH*

*EASTERN BODY, WESTERN MIND*

*Copyright © 1996, 2004 by Anodea Judith*

© ГУТОРАНОВ И СИН 1998

© к.и.н. Жана Ненова, *преводач*

© Пенко Гелев, *художник*

Иглика Богоева, *предпечатна подготовка*

Веска Захова, *коректор*

<https://4eti.me> – *безплатни книги*

ISBN 954-507-111-7

# Съдържание

Анотация.....	5
За автора .....	5
Благодарности .....	6
Предговор към първо издание .....	7
Предговор към второ издание .....	9
<b>УВОД. СВЕЩЕНИТЕ ЦЕНТРОВЕ НА АЗА .....</b>	<b>11</b>
Откриването на Моста на дъгата.....	11
Колелата, които лекуват .....	13
Човешкият Биокomпютър .....	17
Характеровата броня.....	24
Седемте права.....	28
Седемте идентичности.....	30
Демони на чакрите .....	34
Етапи на развитие.....	36
Развитие на възрастния.....	42
<b>ПЪРВА ЧАКРА. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ХРАМА НА ТЯЛОТО .....</b>	<b>45</b>
Сенките на червеното .....	47
Разтваряне на венчелистчетата.....	49
Растеж на лотоса .....	55
Нека си представим.....	55
Околната среда като Аз .....	56
Травми и малтретирания.....	58
Общи последиствия от травмите и малтретиранията .....	64
Характерова структура .....	66
Възстановяване на лотоса.....	69
<b>ВТОРА ЧАКРА. ПЛУВАНЕ ВЪВ ВОДИТЕ НА РАЗЛИЧИЕТО .....</b>	<b>82</b>
Сенките на оранжевото.....	84
Разтваряне на венчелистчетата.....	85
Растеж на лотоса .....	96
Травми и малтретирания.....	99
Характерова структура. <i>Оралният: любовникът</i> .....	107
Прекомерност и недостатъчност .....	110
Възстановяване на лотоса.....	117
<b>ТРЕТА ЧАКРА. ИЗГАРЯНЕ НА НАШИЯ ПЪТ В СИЛАТА .....</b>	<b>127</b>
Сенките на жълтото .....	129
Разтваряне на венчелистчетата.....	132
Растеж на лотоса .....	141
Характерова структура. <i>Издръжливецът</i> .....	144

Травми и малтретирания.....	149
Прекомерност и недостатъчност .....	160
Възстановяване на лотоса.....	164
<b>ЧЕТВЪРТА ЧАКРА. ОТКРИВАНЕ НА БАЛАНСА В ЛЮБОВТА.....</b>	<b>169</b>
Сенките на зеленото.....	171
Разтваряне на венчелистчетата.....	174
Растеж на лотоса .....	188
Травми и малтретирания.....	193
Характерова структура. Ригидни и хистерични характери .....	199
Прекомерност и недостатъчност .....	203
Възстановяване на лотоса.....	207
<b>ПЕТА ЧАКРА. ВИБРИРАНЕ В ИЗРАЗА .....</b>	<b>216</b>
Сенките на синьото .....	218
Разтваряне на венчелистчетата.....	220
Растеж на лотоса .....	228
Травми и малтретирания.....	230
Характерова структура. Предизвикателят/Защитникът.....	235
Прекомерност и недостатъчност .....	238
Възстановяване на лотоса.....	241
<b>ШЕСТА ЧАКРА. ВИЖДАНЕ НА НАШИЯ ПЪТ .....</b>	<b>253</b>
Сенките на индиго.....	255
Разтваряне на венчелистчетата.....	257
Растеж на лотоса .....	272
Травми и малтретирания.....	274
Прекомерност и недостатъчност .....	277
Възстановяване на лотоса.....	281
<b>СЕДМА ЧАКРА. ОТВАРЯНЕ КЪМ МИСТЕРИЯТА НА НЕБЕТО.....</b>	<b>292</b>
Сенките на виолетовото.....	294
Разцъфтяване на хилядолистния лотос.....	296
Растеж на лотоса .....	308
Травми и малтретирания.....	310
Прекомерност и недостатъчност .....	312
Възстановяване на лотоса.....	316
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА СВЕЩЕНОТО .....</b>	<b>328</b>
Множеството сенки на дъгата .....	328
Обобщение.....	331
Събуждането на Кундалини .....	337
<b>Библиография .....</b>	<b>343</b>

## Анотация

Рядко може да се намери книга, която се бори с толкова различни проблеми като психологията на Юнг, духовността, метафизиката, соматичната терапия и Ню ейдж в един-единствен том, като при все това преценява всеки от тях индивидуално. Още по-рядко може да се намери книга, чиито различни аспекти създават единна цялостна и много силна теория. *„Източно тяло, западен ум“* е точно такава книга.

Тя показва как да се използва чакра-системата като инструмент за съвременна диагностика и лечение. Организирана схематично, книгата използва присъщата на чакра-системата структура като карта, на която да начертае нашето западно разбиране на индивидуалното развитие.

Осъзнавайки потребностите на съвременния живот, Енодия Джудит разкрива духовната природа на личностното развитие в структурната логика на тялото. На всяка от седемте чакри е посветена по една глава, в която се описват съответните области на психическото здраве: оцеляването, сексуалността, силата, любовта, общуването, интуицията и познанието. Всяка глава започва с преглед на културните условия, които влияят на нашето функциониране, и след това разглежда подробно съответната чакра, като представя и свързания с нея етап от детското развитие. Травмите и малтретиранията, които въздействат на развитието, се описват заедно със свързаните с тях стратегии за справяне. Накрая на читателя се предлагат терапевтични техники и утвърждения с цел възстановяване на баланса и излекуване.

Енодия Джудит е признат специалист в интегрирането на чакрите и терапевтичните проблеми, както и в интерпретирането на чакра-системата за западния начин на живот.

## За автора



Енодия Джудит (родена като Джудит Ан Мъл, 1.XII. 1952 г., Елирия, Охайо) е пророк на нашето време – американски автор, терапевт и публичен говорител за системата от чакри, тялото и ума (интеграция на тялото/ума), соматичната терапия и йога. Авторка е на *„Източно тяло, западен ум“*, *„Колелата на живота“* и *„Пътуване през седемте чакри“*, които се превърнаха в класически четива, а през последните години е вдъхновяващ и ангажиращ лектор по целия свят. Нейната силна проникателност сочи пътя към едно изпълнено с надежда бъдеще за човечеството.

## Благодарности

Ирида, гръцката богиня на небесната дъга, беше първото божество, което срещнах. На нея дължа това, че открих чакрите и Моста на дъгата. Но в своето пътуване аз преминах моста, подкрепяна от голям брой хора мои клиенти, студенти, учители, приятели, както и семейството ми.

Специални благодарности изказвам на най-близките членове на моето семейство, които живеяха с мен, докато пишех тази книга. Синът ми Алекс Уейн ми позволи да включа истории за него в текста и помогна в съставянето на компютърните графики. Съпругът ми Ричард Ели ми даде любов и подкрепа и търпеливо редактира работата ми. Селин Вига, съавтор на „Седемстепенното пътуване“ (*The Sevenfold journey*) и мой колега в „Девет месеца интензивна чакра“ (*Nine Month Chakra Intensive*), ми помогна да развия тази книга през годините и ме подкрепи чудесно в редактирането и обратната връзка. Бих желала да благодаря и на Лайза Грийн за нейното сътрудничество относно детското развитие, на Джек Ингърсъл за продължителните дискусии върху психологията на Юнг и на Нанси Неко за работата у върху схемите. Бих искала също така да благодаря на моя агент Питър Бирън за това, че направи това издание възможно, и на Дейвид Хайндс от *Силесчъл Артс*.

И най-много бих искала да благодаря на онези, които се осмелиха да се заемат с процеса на лечение под мое ръководство. Най-много научих от вас. За мен беше привилегия да ви служа.

# Предговор

## *към първо издание*

„*Източно тяло, западен ум*“ е книга, фокусирана върху жизненоважни въпроси на съвременната терапия: пристрастяването, съзависимостта, физическото и сексуалното малтретиране, семейната динамика, структурите на характера, личното овластяване, феминизма, мъжката еманципация, сексуалността, политиката и духовността. Тя обединява техники от биоенергетиката до визуализацията, от дълбинната психология до духовната практика.

След като работих на полето на терапията повече от две десетилетия, видях много страдание на човешката душа. Седях с моя Клиникс, изсушавайки сълзите на хора, дълбоко наранени от ужасно невежество и емоционално осакатени гледачи – хора, опитващи се с накуцване да изминат своя път през неспокойния свят, пълен с други, наранени колкото тях. Видях как терапевтичният процес може да съсипе и изплаши онези, които са се заели с това героично пътуване. Но бях свидетелка също така и на невероятните трансформации и надежди, които това пътуване дава на своите пътници, както и на трансформацията на света около тях.

На тази надежда за трансформация посвещавам настоящата книга. В качеството си на пътеводител в пътуването на пробудата тя представя един систематичен модел за отнасяне към проблемите, които ни безпокоят. Написана е за индивиди, заети със своя собствен процес на лечение, както и за терапевти, съветници и работещи с тялото, които стават ръководители по пътя. Адресирана е към родителите, които искат да отгледат съзнателни и здрави деца, и към онези, които просто искат да се събудят и да продължат своето развитие.

„*Източно тяло, западен ум*“ показва как да се използва системата на чакрите като инструмент за диагноза и лечение. Първата ми цел е да представя системата сама по себе си, като лупа, през която можем да видим комплексните проблеми в развитието на душата както индивидуално, така и колективно. Системата е представена чрез нейните основни компоненти, отделните чакри, като изследва как формират и биват формирани те от човешкото поведение и култура.

В представянето на този материал преплетох три основни нишки на философска мисъл:

1. *Философиите на просветлението*, които са насочени нагоре и отвъд, към менталната и духовната сфера. Те са извлечени главно от източните култури и са фокусирани върху трансцендентността. Стремят се да избегнат негодите и нещастията на мирския свят, като се издигат до по-висши нива на съзнание, които трансцендират страданието.

2. *Философиите на въплъщението*, които са насочени надолу и във, към сферата на манифестацията, душата, тялото и заниманията със света около нас. Те са отразени в практиката на соматичната терапия, биоенергетиката и центрираната към земята духовност. Стремят се да сложат край на страданието чрез работа със силите, които го причиняват.

3. *Интегративните философии*, които са насочени към интеграция на противоположностите: ум и тяло, Небе и Земя, дух и материя, светлина и сянка, мъжко и женско. За тази нишка реших да се концентрирам върху дълбинната психология на Карл Густав

Юнг и по-специално върху неговото схващане за пътуването на душата към индивидуацията. Цел на интегративните философии са трансформацията и целостта.

Системата на чакрите е изчерпателно представяне на вселената. Всяко едно от седемте равнища представя такива основни области на човешкия живот, че само те биха могли да запълнят цели томовете. Въпросите за любовта и привързаността, силата и духовността, емоцията и инстинкта молят да бъдат изследвани и разбрани. Сексуалността например е просто един от аспектите на втората чакра, а сексуалното малтретиране е просто един аспект от сексуалността. Цел на настоящата книга не може да бъде подробното описание на сложностите на някое отделно малтретиране, а полагането на всеки сложен проблем в контекста на една по-голяма система, в която те могат да бъдат разбрани енергетично и духовно. От този контекст можете да ориентирате вашия процес на лечение.

Исках книгата да бъде максимално „приятелска към потребителя“. Зная, че в днешния забързан свят много хора нямат време да прочетат книга с такъв обем от корица до корица. Затова текстът е разделен с номерирани подзаглавия и схеми, които да направят информацията лесно достъпна – можете да прочетете частите, които се отнасят до вас, и бегло да прегледате останалото. Някои части са по-клинично ориентирани и използват език, специфичен за психотерапията, докато други са адресирани за широк кръг читатели.

Настоящият труд е определено едно западно разглеждане на чакрите. Той поставя съвременните психосоциални проблеми в един духовен контекст, базиращ се на езотеричните интерпретации на чакрите, които могат да бъдат открити в източните текстове. Исках не толкова просто да представя една дисциплина от друг свят, заета от източните култури, а да създам нейно приземено, практическо приложение за съвременните жертви на западната цивилизация. Но неизбежният резултат е съчетаване на Изтока и Запада.

Подредбата на нашите чакри е организационната структура, която създаваме, за да се справим със света. Чрез разбирането на тази вътрешна подредба можем да разберем своите защитни средства и потребности и да се научим как да възстановяваме баланса. Системата на чакрите е толкова валидна, колкото всяка психологическа теория, и чувствам, че е далеч по-гъвкава – тя е способна да обедини ум, тяло и дух. Каня ви да я изследвате заедно с мен и по този начин да задълбочите своя процес на лечение.

**Бележка:** Цитираните тук лични истории са комбинации на действителни хора – понякога се припокриват по няколко лични истории, за да се направят най-добри илюстрации. Всички имена и специфични подробности са променени, за да се запази анонимността. Изказвам големи благодарности на моите клиенти, студенти и приятели, които изложиха на риск себе си в името на трансформацията и ме научиха на толкова много неща относно този материал.



# Предговор

## *към второ издание*

Откакто бе публикувана тази книга през 1996 г в западния свят, системата на чакрите достигна своята зрялост. На Запад центровете по йога се разрастват експоненциално, като преподават асани и медитации, които отварят чакрите. Теориите за „енергийно лечение“ оказват влияние върху практиката на медицината и психотерапията, създавайки апетит за нови модели. Чакрите вече се появяват върху тениски, свещи и бижута, в разговори в сериали и статии в списание „Тайм“. Идеята, че умът и тялото съществуват в духовен континуум, най-накрая навлезе в масовия живот. Добрата новина е, че това прави системата на чакрите достъпна за повече хора като шаблон за трансформация. Сенчестата страна на това разкриване е, че поне на Запад всеки културен мотив, който се възприема от колективното съзнание, рискува да бъде тривиализиран, като по този начин се размива неговата сила.

На всеки семинар, лекция или подписване на книга при мен идват хора, които ме питат дали имам прост начин да „изчистят чакрите си“. Малцина от тях разбират какво всъщност е чакра, още по-малко са запознати с древната традиция на тантрическата йога, от която произхожда тази система, а още по-малко са готови да навлязат в дълбините на собствената си психика и действително да свършат работата, необходима за трайни промени във вътрешния и външния им живот. Макар че някои от съвременните техники за работа с енергията на чакрите могат да доведат до осезаеми промени в начина, по който се чувстваме, според мен тези промени често са краткотрайни, ако не запретнем ръкави и не извършим по-дълбока работа върху душата.

Именно на това предизвикателство е посветена тази книга. Тя ще ви научи на една елегантна система за разбиране на вашето здраве и дисбаланс, която обаче е доста комплексна. Няма да откриете универсални формули, които да се прилагат еднакво за всички хора или ситуации. Вместо това ще научите универсални принципи, които могат да се прилагат ефективно при внимателно обмисляне и разбиране. Ще научите например, че някои от чакрите ви може да са твърде отворени, с лоша различаване на ситуации и филтри, докато други чакри могат да затънат в модели на избягване и да останат затворени. Ще научите как тези несъзнателни защитни модели създават прекомерни и недостатъчни стратегии за справяне, които с течение на времето изкарват системата ви от равновесие, като се отразяват на здравето на тялото и на качеството ви на живот. Ще научите, че тези жизненоважни енергийни центрове се отварят последователно през решаващите етапи на детството и могат да бъдат несъзнателно затворени от добронамерени родители, чиито собствени центрове са били компрометирани. Ще научите за вашите възходящи и низходящи енергийни потоци и как всеки от тях има различна цел в освобождаването и проявлението на жизнената ви сила. И ще научите за работата, която е необходима, за да си възвърнете истинската жизненост, която е ваше изконно право.

Най-честият коментар, който получавам от моите читатели за книгата, е, че се чудят как съм могла да пиша толкова точно сякаш описващи техния личен живот и лични проблеми. Това подчертава колко универсални са тези древни принципи. И все пак в бързо променящия се свят трябва непрекъснато да обновяваме операционните си системи и да научаваме нови приложения на тези универсални принципи. Малко са хората,

които живеят в ашрами със свободно време за съзерцателен живот. Вместо това повечето от нас живеят на бързи обороти, изпълнени със сложни предизвикателства. Посрещаме тези предизвикателства през завесата на огромни емоционални рани, които компрометират нашата жизненост. Живеем в култура, в която този компромис се приема за даденост. За да излекуват този разрыв, много от нас работят върху себе си от десетилетия, преминавайки през пътуването, за да се излекуват и да намерят целта на живота си, пътуването на индивидуализацията и пробуждането.

Системата на чакрите е карта за това пътуване. С тази карта в ръка пътуването ви може да бъде по-директно, по-задълбочено и по-съзнателно. Тази система картографира тялото чрез човешката нервна система, картографира психиката чрез етапите на развитие на детството, картографира духовните търсения чрез състоянията на съзнанието и трансформира културата чрез плановете на външната реалност. Чакрите наистина са набор от порти между вътрешния и външния свят.

Ако искаме да преобразим външния свят, процесът трябва да започне отвътре. Ако вътрешният свят трябва да бъде трансформиран, той трябва да бъде разбран в светлината на външните сили, които са го оформили. Тези сфери не са разделени, но ни липсват систематични средства за свързването им. Ценността на системата от чакри се състои в това, че когато вътрешният и външният свят се свържат, ние се хармонизираме духовно, умствено, емоционално и физически.

В западния свят съществуват соматични терапии, които свързват ума и тялото, но пренебрегват духовните аспекти на нашето същество. Съществуват духовно ориентирани психологии, които свързват психиката и духа, но игнорират тялото. Съществуват и дисциплини като йога, които свързват духа и тялото, но не се занимават с раните на психиката.

През призмата на системата на чакрите тази книга представя интегрирането на психологията, духовността и физиката в една цялостна система. В нея се казва, че умът, тялото и духът са еднакво важни аспекти на всеки един от нас, но представляват едно цяло. Като зачита пълния спектър на човешката жизненост, тази книга е принос към възстановяването на вашия чуден божествен потенциал. Насладете се на пътуването, с карта в ръка.

# УВОД. СВЕЩЕНИТЕ ЦЕНТРОВЕ НА АЗА

## Откриването на Моста на дъгата

*Вие можете да смелите техните души в същата тази мелница,  
вие можете да оковете сърцата и челата им;  
но поетът ще продължава да следва дъгата  
и неговият брат ще следва ралото.*  
Джон Бойл О'Райли

Вие възнамерявате да направите пътуване през много измерения на своето Аз, втъкавайки минало, настояще и бъдеще в сложната тъкан на разбирането. Това пътуване ще ви преведе през една трансформация на съзнанието – ще пресечете Моста на дъгата, свързващ дух и материя, Небе и Земя, ум и тяло. Трансформирайки себе си, вие трансформирате света.

Това пътуване е пъстро, както е пъстър самият живот. То предлага една алтернатива на скучната, прекалено сива менталност на модерната ера, в която цветът е ограничен до царството на децата. В техен контраст много „големи“ живеят в тъмни костюми с мъжка кройка, пътуват в сиво метро и по сиви шосета през черно-бяла реалност с мрачни алтернативи и ограничени права на избор. Задачата на това пътуване е да се възобнови многоизмерната различност на човешкия опит – то не е нищо друго освен търсене на нашата цялостност и възраждане на нашия колективен дух.

Седемте цвята на дъгата представят една алтернатива на нашето бинарно черно-бяло съзнание, предлагайки ни един свят на много възможности. Мостът на дъгата изразява различието на светлината, когато тя се движи от източника към проявлението си. Неговите седем цвята представят седем вибрационни модалности на човешкото съществуване, свързани със седемте чакри на индийската йогическа традиция – енергийните центрове, които съществуват във всеки от нас.

Философията на Йога ни учи, че богинята змия Кундалини представя силата на еволюционния живот във всяка личност. Тя се събужда от своя сън в земята, за да танцува своя път през всяка чакра, възстановявайки дъгата като метафизически мост между материята и съзнанието. Чрез този танц на трансформацията дъгата става *аксис мунди* – централната ос на света, която минава през вертикалната сърцевина на всеки от нас. При нашето пътуване през живота чакрите са колелата по дължината на тази ос, които теглят колата на Аза по време на еволюционното ни търсене, пресичайки Моста на дъгата, за да възстановят веднъж завинаги нашата божествена природа.

Освен това този Мост на дъгата може да съедини и културите на Изтока и на Запада, тъй като всяка от тях трябва да научи нещо от другата. Съкровищата на Изтока дават на западните хора огромно духовно богатство. Сложните практики на йога, изобилието на будистки и индуистки съчинения и богатата образност на източните божества дават на западните хора нови измерения на духовен опит. Но въпреки това духовно богатство в

много източни страни и особено в Индия, където са възникнали Йога и системата на чакрите, преобладава материалната бедност. В сравнение с тях повечето западни хора живеят сред материално богатство, но в духовна бедност. Алчност и насилие преобладават в нашите новини, страх и празнота измъчват нашата младеж и безразсъден материализъм изчерпва световните ресурси. Вярвам, че е възможно да имаме и материално изобилие, и духовно богатство. Можем да включим всички чакри, за да постигнем най-сетне някакъв личностен и културен баланс.

Преминаването през Моста на дъгата е митологическа метафора, символизираща развитието на съзнанието. Възобновяването на един мит може да постави нашето лично дело в по-широк контекст – контекст, който задълбочава смисъла на нашата индивидуална борба. Възстановяването на Моста на дъгата може да ни свърже отново с нашата божественост, като я вкорени в света около нас и излекува пукнатините, които така измъчват нашия свят.

Митологически дъгата винаги е знак на надежда – връзка между Небето и Земята, знак на хармония и покой. Някога се е вярвало, че божествата, духовете и смъртните минават по дължината на нейните цветни ленти и по време на живота, и след това, запазвайки неделимостта на небето и земята. В скандинавската митология Мостът на дъгата свързва хората с боговете и осигурява връзката с Валхала, небесния дворец, където живеят боговете.

Дъгата като архетипов символ се среща в много митологии в целия свят. В индуистката митология богинята Мая създава света от седем воала с нюансите на дъгата. В египетския мит Исида има седем одежди; в християнството са известни седемте воала на Саломе; у вавилонците съществувала представата за огърлицата на Ищар от седем камъка с цветовете на дъгата; у гърците – крилатата Ирида, която носела на хората на земята посланията на боговете.<sup>1</sup>

В келтския мит златното гърне на края на дъгата представлява един вид Свещен Граал – загубения съсъд на духовното обновление и осъществяване. Карл Юнг определя златото като символичен краен продукт на вътрешната алхимическа трансформация. Преминаването през чакрите е алхимичен процес на увеличаващо се пречистване, което обединява светлина и сянка, мъжко и женско, дух и материя, всичко в съда за спояване на тялото и душата. Златното гърне е наистина изплъзващият се философски камък, който ни примамва да извършим героичното пътуване на трансформацията.

*Душата е по-велика от сбора на отделните части.*

Дъглас Хофстадър

На турски думата за дъга означава буквално мост. Древните митове ни казват, че когато наближи Страшният съд, Мостът на дъгата ще се разруши, прекъсвайки завинаги връзката между Небето и Земята. Сега, когато сме изправени пред едно несигурно бъдеще в зората на новото хилядолетие, може би Страшният съд може да бъде отклонен, ако възстановим Моста на дъгата веднъж завинаги посредством нашето собствено съзнание. Така пътуването става священо дирене – такова, което възстановява надеждата и връзката, като ни обновява и запазва света.

---

<sup>1</sup> Ken Wilbur, *Sex, Ecology, Spirituality* (Boston: Shambala, 1995), 7.

## Колелата, които лекуват

Системата на чакрите е философски модел на вселената, състоящ се от седем равнища. Чакрите са достигнали до Запада чрез традицията и практиката на йога. Йога (което означава *хомот, иго*) е дисциплина, чиято цел е да „впрегне“ индивида с божественото, използвайки ментални и физически практики, които свързват нашия светски и духовен живот. Тази цел се постига чрез постепенно преминаване през все по-разширяващи се състояния на съзнанието. Чакрите представят тези етапи.

Чакрата е център на дейност, който приема, асимилира и изразява жизнената енергия. Думата *чакра* се превежда буквално като *колело* или *диск* и се отнася до една въртяща се сфера на биоенергетична дейност, излизаща от главните нервни ганглии, разклоняващи се от гръбначния стълб. Има седем такива колела, събрани в една колона от енергия, която преминава от основата на гръбнака до върха на главата (вж. фигура 0-1). Освен това има и второстепенни чакри в ръцете, краката, върховете на пръстите и раменете. Буквално всеки вихър на активност може да бъде наречен чакра. Седемте главни чакри са свързани с основни състояния на съзнанието и те ще бъдат изследвани в настоящата книга.

Системата на чакрите е възникнала в Индия преди повече от четири хиляди години. Чакрите се споменават в древната литература на ведите, по-късно в упанишадите, в „Йога сутра“ на Патанджали, а най-подробно са представени през XVI век от един индийски йогин в „Шат-чакра Нирупана“<sup>2</sup> През 20-те години на XX век Артър Ейвалън ги донася на Запад чрез книгата си „Силата на змията“.<sup>3</sup> Днес те са популярна концепция, съединяваща областите на тялото и душата със съответни метафизически сфери.

Чакрите не са физически същности във и за себе си. Подобно на чувствата или идеите те не могат да бъдат смятани за физически обекти, но имат силно въздействие върху тялото, тъй като са възплъщение на духовната енергия, изразяваща се на физическото ниво. Моделите на чакрите са програмирани дълбоко в сърцевината на границата ум-тяло и са силно свързани с функционирането на нашата физика. Точно както емоциите могат и въздействат на нашето дишане, на сърдечната дейност и на обмяната на веществата, така и дейностите в различните чакри влияят на дейността на жлезите, формата на тялото, хроничните физически болести, мислите и поведението ни. Използвайки техники като йога, дишане, биоенергетика, физически упражнения, медитация и визуализация, ние на свой ред можем да влияем на своите чакри, на своето здраве и на своя живот. Това е една от важните стойности на тази система – че тя отразява и тялото, и ума, и към нея може да се подходи и чрез едното, и чрез другото.

И така, казва се, че чакрите имат *местонахождение*, макар че не съществуват във физически смисъл. Фигура 0-1 показва относителните места на седемте основни чакри. Тези места могат леко да варират в различните хора, но остават постоянни в своето общо отношение една към друга.

---

<sup>2</sup> *Sat-Chakra Nirupana*, „Description of and Investigation into the Six Bodily Centers“; by Tantric Purnananda-Swami, translated by Arthur Avalon

<sup>3</sup> Arthur Avalon, *The Serpent Power* (New York: Dover Publications, Inc, 1974).



**Фигура 0-1. Местонахождение на чакрите в тялото**

Макар че не могат да бъдат виждани или схващани като материални същности, чакрите се разкриват във формата на нашите физически тела, моделите, проявяващи се в нашия живот, и начина, по който мислим, чувстваме и се отнасяме към ситуацияите, които ни предлага животът. Точно както виждаме вятъра чрез движението на листата и клоните, така можем да видим и чакрите чрез това, което създаваме около себе си.

Метафорично чакрите се свързват с различни състояния на съзнанието, архетипови елементи и философски конструкции. Долните чакри например, които са физически по-близо до земята, се свързват с по-практически аспекти от нашия живот – оцеляването, движението, действието. Те се управляват от физически и социални закони. Горните чакри представят менталните области и действат на символично ниво чрез думи, образи и концепции. Всяка една от седемте чакри представя и по една главна област от човешкото психично здраве, които накратко могат да бъдат обобщени по следния начин: (1) оцеляване, (2) сексуалност, (3) сила, (4) любов, (5) общуване, (6) интуиция и (7) познание. (Фигура 0-2).

Метафорично чакрите се свързват със следните архетипови елементи: (1) земя, (2) вода, (3) огън, (4) въздух, (5) звук, (6) светлина и (7) мисъл. (Това е моя собствена интерпретация; класическите текстове изброяват само петте елемента земя, вода, огън, въздух и етер.) Тези елементи на свой ред представят съответно универсалните принципи на гравитацията, полярността, горенето, равновесието, вибрацията, светенето и съзнанието само по себе си (Фигура 0-2).

Разбирането на тези формиращи принципи и на същността на свързаните с тях елементи ни дава ключ за разбирането на уникалната природа на всяка чакра. Земята е твърда и плътна; водата е безформена и течна; огънят излъчва и трансформира; въздухът е мек и обширен; звукът е ритмична пулсация; светлината свети; докато мисълта сама по себе си е върховният посредник на съзнанието. Медитирането върху елементите ни дава дълбоко разбиране за специфичния аромат на всяка чакра.

7		Познание	Мисъл Съзнание
6		Интуиция	Светлина Светене
5		Общуване	Звук Вибрация
4		Любов	Въздух Равновесие
3		Сила	Огън Горене
2		Сексуалност	Вода Полярност
1		Оцеляване	Земя Гравитация

**Фигура 0-2. Основни цели и елементи на чакрите**

Заедно чакрите описват една стълба на Яков, свързваща полярностите Небе и Земя, ум и тяло, дух и материя. Тези полярности съществуват на базата на един континуум, като чакрите са увеличаващи се стъпала, които са vyplътени във всички процеси на живота. Всяко стъпало нагоре е движение от едно силно, добре определено състояние на вибрация към една по-висша, по-фина и по-свободна форма. Всяко стъпало надолу ни води към форма и твърдост.

Тъй като има седем нива на чакрите и седем цвята в дъгата, най-бавната вибрация на видимата светлина, червеното, се асоциира с основната чакра, а най-бързата и най-кратката, виолетовото, с най-горната чакра. Всеки от останалите цветове (оранжево, жълто,

зелено, синьо, индигово) представя степените между тях.<sup>4</sup> Когато се научим да отваряме и лекуваме чакрите в нас, ние *ставаме* Моста на дъгата – живата връзка между Небето и Земята.

Всички принципи и свойства на чакрите ще бъде разгледани в следващите глави. Следващата *Таблица на съответствията* обобщава основната информация за вас (фигура 0-3).

Санскритско име (значение)	Първа чакра Муладхара	Втора чакра Свадхиштанхана (корен)	Трета чакра Манипура (сладост) (блестящ скъпоценен камък)
Място	Основа на гръбнака	Корем, гениталии, ханш	Соларен плексус
Основен въпрос	Оцеляване	Сексуалност, емоции	Сила, воля
Ориентация на Аза	Самосъхранение	Себеудовлетворяване	Самоопределяне
Цели	Стабилност, заземяване, физическо здраве, увереност, благополучие,	Плавност, удоволствие, здрава сексуалност, чувство	Жизненост, спонтанност, сила на волята, успех, самоуважение
Права	Да бъдеш тук, да имаш	Да чувстваш, да искаш	Да действаш
Етап на развитие	Утроба до 12 месеца	6 месеца до 2 години	18 месеца до 4 години
Идентичност	Физическа идентичност	Емоционална идентичност	Его-идентичност
Демон	Страх	Вина	Срам
Елемент	Земя	Вода	Огън
Черти при излишък	Инертност, мързел, монотонност, пълнота, запасяване, материализъм, алчност	Повишена емоционалност, слаби граници, пристрастяване към секса, натрапчиви привързаности	Доминиране, упреждане, разпийност, агресивност, постоянна активност
Черти при недостиг	Чест страх, липса на дисциплина, безпокойство, ниско тегло	Фригидност, импотентност, емоционална безчувственост, страх от удоволствието	Слаба воля, малко самоуважение, пасивност, мързел, страхливост

Санскритско име (значение)	Четвърта чакра Анахата (неударен)	Пета чакра Вишудха (очистване)	Шеста чакра Аджня (възприемане)	Седма чакра Сахасрара (хилядолистна)
Място	Сърдечна област	Гърло	Чело	Теме, мозъчна кора
Основен въпрос	Любов, привързаност	Общуване	Интуиция, въображение	Осъзнаване
Ориентация на Аза	Себеприемане	Себеизразяване	Себереклексия	Себепознание
Цели	Баланс, състрадание, себеприемане, добри отношения	Ясно общуване, творчество, резонантност	Психическо възприемане, точно тълкуване, въображение, ясно виждане	Мъдрост, съзнание, духовна връзка
Права	Да обичаш и да бъдеш обичан	Да говориш и да бъдеш слушан	Да виждаш	Да знаеш
Етап на развитие	4 до 7 години	7 до 12 години	Юношество	През целия живот
Идентичност	Социална идентичност	Творческа идентичност	Архетипова идентичност	Универсална идентичност
Демон	Тъга	Лъжи	Илюзия	Привързаност
Елемент	Въздух	Звук	Светлина	Мисъл
Черти при излишък	Зависимост, слаби граници, притежателство, ревност	Прекалено говорене, неспособност да слушаш, прекалено разпиростране, закъване	Главоболие, кошмари, халюцинации, измами, трудно концентриране	Свърхинтелектуализъм, духовно пристрастяване, дисоциация
Черти при недостиг	Стеснителност, самотност, липса на съчувствие, злостност, критичност	Страх да говориш, слаб ритъм, афазия	Слаба памет, слаба визия, неспособност за виждане на модели, отрицание	Трудности в ученето, духовен скептицизъм, ограничена вяра, материализъм, апатия

**Фигура 0-3. Таблица на съответствията**

<sup>4</sup> Древните тантристки схеми свързват различни цветове с чакрите. За повече информация за цветовете на „етерното тяло“ и чакрите вж. труда на Valerie Hunt: „A Study of Structural Integration from Neuromuscular, Energy Field, and Emotional Approaches“, който може да се получи чрез Rolf Institute, Boulder, Colorado, или вж. моята книга *Wheels of Life* (St. Paul, MN: Llewellyn, 1987), 327.



## Човешкият Биокомпютър

*Думата чакра означава буквално диск. Отнесени към модерните времена, дисковете са общата единица за съхранение на програмирана информация. Можем да използваме това сравнение и да разглеждаме чакрите като флопи дискове, които съдържат програми на живота. Имаме програма за оцеляване, която ни казва кога да ядем, колко часа да спим и кога да облечем пуловер. Тя съдържа подробности като например от колко пари мислим, че се нуждаем, какво искаме да направим, за да получим тези пари, кое е заплахата за нашия живот и кое ни дава чувство на сигурност. По същия начин имаме и програми за сексуалност, сила, любов и общуване. Според това сравнение седмата чакра може да бъде разглеждана като операционната система. Тя представя как организираме и интерпретираме всички други наши програми.*

В компютърния свят технологията прогресира така бързо, че програмите отпреди десет години са много остарели днес. Освен това много от програмите ние сме получили като деца. Например старомодните полови роли са несъвместими с егалитарните отношения и от борбите на модерните семейни двойки се развиват нови модели. Алкоголикът изпълнява програма за оздравяване, програми са необходими и за намаляване на теглото или за получаване на академични Степени. Всички ние функционираме по редица програми, които може да съзнаваме или не. Пред нас е поставено предизвикателството да открием програмата и да отстраним неизправностите.

Чакрите съдържат програмирани подрутинности, които оформят поведението ни. Прекомерното ядене е подрутинност на чакрата на оцеляването. Изгубването на настроението ни може да бъде подрутинност на прекомерно развита чакра на силата. Медитацията може да бъде съзнателна подрутинност на седмата чакра.

В това сравнение тялото е хардуеърът, нашето програмиране е софтуеърът, а Азът е потребителят. Но все пак не ние сме написали всички тези програми и някои аспекти от техния език са така стари, че са неразбираеми. Героично предизвикателство е наистина да идентифицираме своите програми и да ги пренапишем изцяло, продължавайки да живеем своя живот, но това е задачата на лечението. Тя става дори още по-трудна, когато осъзнаем, че всяка от нашите лични програми е част от по-голяма културна система, над която имаме малък или никакъв контрол.

Системата на чакрите може да бъде използвана като инструмент за борба с вирусите, намиране и отстраняване на неизправностите и репрограмиране на нашия живот. Ако можем да научим това на едно индивидуално равнище, може би ще можем да приложим същите методи и към нашата култура и околна среда.

В това сравнение има още един важен аспект, който често смятаме за подарен, а именно, че всичко това работи благодарение на основната енергия. И най-сложният компютър с мегабайтове софтуер е безполезен, ако няма ток. Това, което активизира всички наши програми, е енергията, която влагаме в системата. Сложни блоксхеми вътре решават на кои области да подадат енергия и кога. Центровете на глада се активизират, когато стомахът е празен, а сексуалните центрове се събуждат с определени стимулатори.

За да разберем дадено човешко същество, ние трябва да изследваме тока на енергията в системата. Можем да смятаме тази енергия за възбуда, заряд, внимание, будност или просто за силата на живота. (Някои духовни системи я описват като *чи*, *ци* или *прана*).

Нашето разбиране на чакрите се основава на анализ на модела на протичането на енергията през тялото, поведението и околната среда на дадена личност.

*В своята духовност ние се стремим към съзнанието,  
осъзнаването и най-висши ценности; в своята душевност ние понасяме  
най-приятните и най-изтощителните човешки преживявания и емоции.  
Тези две посоки съставляват основния пулс на човешкия живот  
и до известна степен взаимно се привличат.*

Томас Мур

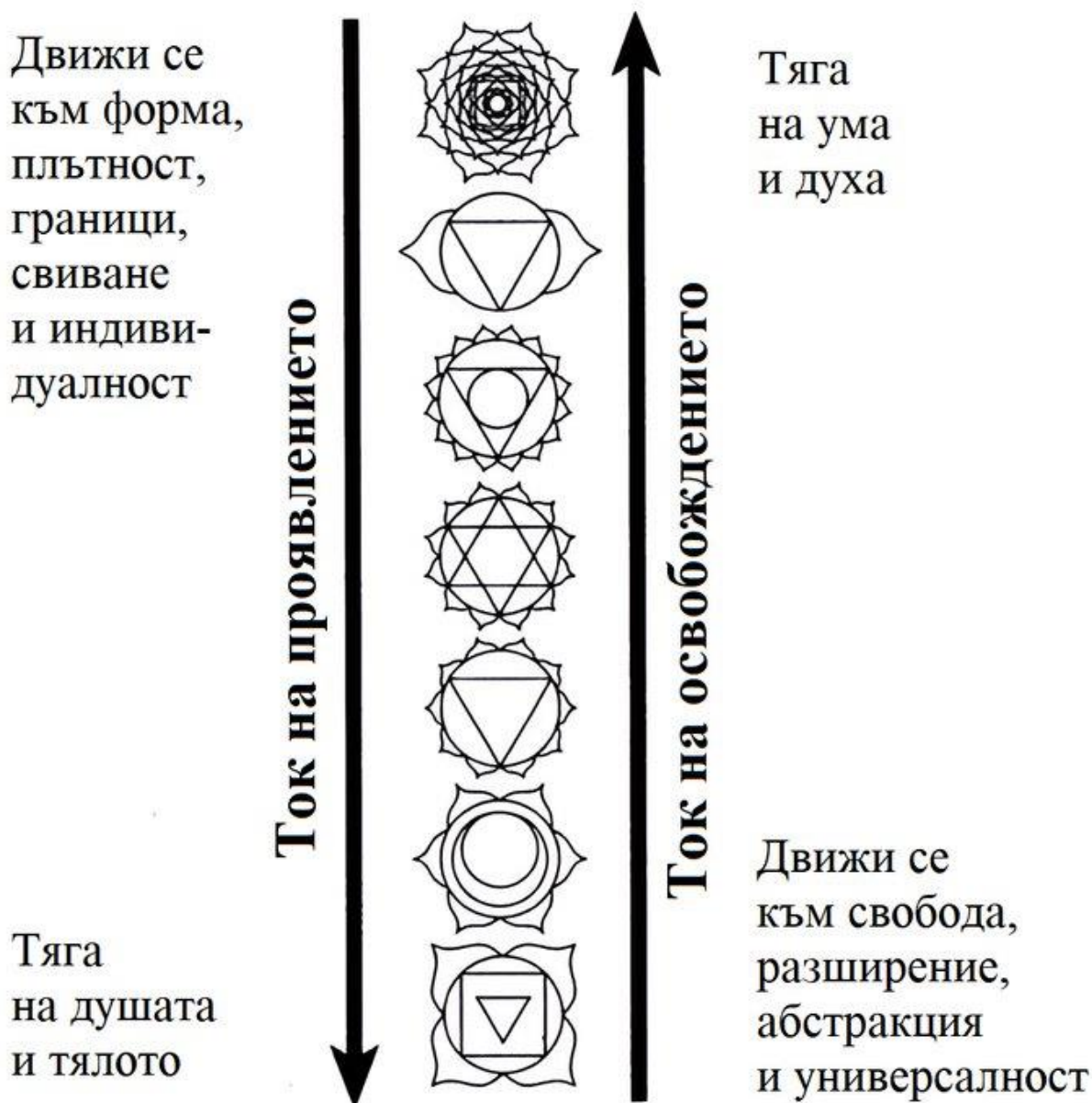
Моделът на Сали може да бъде да пренебрегва тялото си и да живее изцяло в главата си. Моделът на Джордж може да бъде да отблъсква хората, когато го доближават, докато същевременно говори твърде много, опитвайки се да ги привлече. Джейн може да преминава от една работа на друга, без никога да остава достатъчно дълго, за да получи повишение, и може да си създаде лоша представа за себе си поради липсата на успех. Тези модели могат да бъдат разглеждани като проявления на начина, по който програмите на чакрите управляват нашите човешки биокомпютри.

Напълно еднакво е да имаш съвършено добра програма и да не умееш да я пуснеш в действие. Хората с наднормено тегло често знаят точно какво трябва и какво не трябва да ядат или че трябва да спортуват. Но пускането в действие на такива програми е съвсем друг въпрос. Пускането в действие изисква заряд от енергия, минаващ през психичните потоци на тялото.

За да задействаме, коя да е от нашите програми, ние трябва да активизираме своите енергийни потоци (фигура 0-4). Подобно на електричеството и нашият ток е биполярен. Човешките тела са по-високи, отколкото широки, и следователно основните пътища на енергията ни са вертикални, докато по-фините потоци се движат в други посоки. Затова ние имаме два основни полюса: земно-центрирания полюс, с който контактуваме чрез телата си, и полюса на съзнанието, който изживяваме чрез умовете си.

Когато чрез тялото се създава енергиен контакт, това се нарича *заземяване (граундинг)*. Заземяването се получава от здравия контакт, който имаме със земята, и по-специално чрез нашите стъпала и крака. То се корени в усещането, чувството, действието и твърдостта на материалния свят. Заземяването обезпечава връзка, която ни кара да се чувстваме сигурни, живи, центрирани в себе си и вкоренени в заобикалящата ни среда.

Съзнанието, от друга страна, идва от онази изплъзваща се същност, която наричаме ум. То е нашето вътрешно разбиране, нашата памет, нашите мечти и вярвания. Освен това то организира нашата сетивна информация. Когато съзнанието е откъснато от тялото, то е широко и неясно, мечтателно и празно, но способно на големи пътешествия. Когато то е свързано с тялото ни, тогава имаме динамичен енергиен поток през цялото си същество. По този начин духовната сфера става *въплътена*, осезаема и действена. В резултат ние сме включени в системата точно като в нашето стерео, така че можем да се настроим на различни честоти. Тогава чакрите стават като станции, приемащи и излъчващи на различни честоти.



**Фигура 0-4. Енергийните потоци**

Душата и духът са изражения на тези полярности. В начина, по който използвам тези термини, аз виждам душата като стремяща се да се срасне с тялото, имаща склонност към форма, привързаност и чувство, докато духът има тенденцията да се движи към свобода и разширено съзнание. Душата е индивидуалното изражение на духа, а духът е универсалното изражение на душата. Те се свързват и усилват взаимно. (Този въпрос се разглежда отново в главата за седмата чакра.)

### **Освобождение и проявление**

*Освобождението е пътят на трансцендентността. Проявлението е пътят на иманентността. И двата водят до едно: до божественото.*

Седемте вихрушки на чакрите се създават от съчетанието на следните два действени принципа: съзнание и материя. Можем да разглеждаме тока на съзнанието като влизане през теменната чакра и движение надолу през тялото. Тъй като чакрите представят елементите, които стават все по-плътни със спускането си надолу (от мисленето до земята),

нарекох този насочен надолу поток на енергията *ток на проявлението*. Когато превръщаме мислите си в образи, после в думи и най-накрая във форма, ние сме заети с процеса проявление. Само чрез възплъщение можем да проявим съзнанието. Това означава, че токът на енергията трябва да премине през тялото/хардуера, за да приведе в действие необходимите програми.

Токът нагоре, движещ се от плътната земя към етерното съзнание, е *ток на освобождението*. Колкото по-нагоре се движим през чакрите, толкова по-малко ограничени ставаме. Водата е по-малко ограничена от земята, мислите са по-малко определени от думите или картините. Исторически чакрите са били смятани за път към освобождението – път, в който човек се освобождава от ограниченията на материалния свят.

Основната предпоставка в настоящата книга е, че човешкото същество се нуждае от баланс между тези два по тока, за да бъде цяло. Ако не можем да се освободим, не можем да се променим, да растем или да се разширим. Ставаме като автомати, несъзнателно самодоволни в монотонни подрутинности, съзнанието ни заспива от скуката. Обратно, без тока на проявлението ставаме лишени от цели и празни – мечтатели, летящи в огромни пространства, но неспособни да се приземят, пълни с идеи, но неспособни да изпълнят задълженията си или да ги завършат. Когато съчетаем двата тока, получаваме „чифтосването“ на космическите противоположности, известно като *хиерос гамос*, или свещен брак. Това единение на противоположностите създава безгранични възможности. То е метафоричният източник на *концепцията* – дума, която обозначава и раждането на една идея, и началото на живота.

За нещастие и върху двата тока въздейства отрицателен опит. Физическа болка, травми през детството, социално програмиране и потискащи околни среди или дейности ни откъсват от нашата основа, следователно от освобождаващия ток, който се поражда в основата. Нашата култура, така горда със своята философия на надмощието на ума над материята, ни откъсва от нашия телесен опит и от самата земя. В този разрыв сексуалността ни е отречена, сетивата ни са подложени на нападки, околната ни среда се използва неправилно и силата ни е манипулирана. Нашата основа е нашата форма и без нея ние загубваме своята индивидуалност.

На другия край на полюса погрешна информация и доктринерство отслабват нашето съзнание. Детето, на което се казва, че не е видяло това, което току-що е видяло, или което не е могло да почувства това, което е почувствало, се учи да се съмнява в собственото си знание. Това може да създаде фобии и натрапчива дейност, където поведението не съвпада по необходимост с намеренията на съзнателния ум.

За щастие информацията и опитът са натрупват и в *двете* състояния – и във физическото, и в менталното. Когато едната страна е отрязана, другата страна натрупва информацията. Нашите тела могат да възстановят спомени, които умовете ни са забравили, както когато по време на физическа работа или сексуална активност у хората се поражда спомени за кръвосмешение. Довеждането на съзнанието до нашата основа активизира различни спомени и опитности, които разкриват лъжите и погрешните разбирания, блокирани от паметта и притъпяващи нашето съзнание.

По подобен начин в тялото може да се върне усещане, когато вниманието е фокусирано върху определен ментален материал – елементите на един сън, героите в един роман или образите в една картина. Често когато карам някои да говорят за жизненоважен въпрос, те усещат, че в тялото им нахлува поток от енергия, сякаш една притъпена преди това част се завръща към живот. И двете неща водят до дълбоко прозрение.

Интеграцията на ума, тялото и енергията прави възможно оздравяването. Не е достатъчно просто да разбираш, без да действаш, или просто да изпращаш енергия, без да разбираш. Интеграцията на тези два тока дава енергия на промените, към които се стремим в нашия живот.

## Приемане и изразяване

*Вземането и даването са общи принципи на всеки живот. Те са основни фактори в отворени системи, свързани са със света и с личното развитие на отделния човек. Ако не са балансирани, системата или се претоварва, или се изпразва, и вече не може да функционира.*

Има също така и два хоризонтални тока, течащи във и извън всяка чакра – токът на приемането и токът на изразяването. Ние смесваме своите два вертикални тока заедно, за да изразим себе си на различни чакра-нива. Например речта, която изразявам чрез моята гърлена чакра, е смес от моите мисли, моята воля и моето дишане. Любовта ми е смес от чувства и разбиране. По подобен начин и това, което приемаме чрез тези хоризонтални потоци, влиза в системата и пътува нагоре и надолу между чакрите. Например едно прозрение, което приемам, може да освободи нещо в тялото ми или да промени мисленето ми.

Когато една чакра е блокирана, приемането и изразяването се изкривяват. Ако схващаме чакрите като аналогични на дупките в една флейта, тогава можем да разберем колко е необходимо да бъдем способни да отваряме и затваряме всяка една, за да изсвирим целия регистър. Предмет на настоящата книга е да превърнем това в действителност.

## Блокаж на чакрите

*Блокажът се развива от равни и противоположни сили, срещащи се на едно особено равнище. Не можем просто да отстраним едната или другата сила. Те трябва да бъдат интегрирани.* Всички ние сме изпитвали периоди, когато свободният поток на нашата енергия или намерение изглежда блокиран. Обичайните ни блокажи могат да попадат в категории, които се отнасят до функции на чакрите. Например ако общуването ни затруднява, ние имаме блокаж в петата чакра. Ако живеем в страх и подчинение, може да се каже, че е блокирана нашата чакра на силата. Ако физическото ни здраве или личните ни финанси са в постоянна криза, тогава имаме блокаж в първата чакра.

Кое блокира една чакра? Травми в детството, културни обусловености, ограничени системи на вярване, ограничаващи или изчерпващи навици, физически или емоционални наранявания или дори просто липса на внимание – всички те допринасят за блокажа на чакрите. В живота има изобилие от трудности и за всяка една ние развиваме стратегия за справяне. Когато трудностите продължават да съществуват, тези стратегии за справяне стават хронични модели, вкоренени в тялото и душата като защитни структури.

Накрая тези защити създават поддържащи модели в нашата мускулатура, които ограничават свободния поток на енергията дори когато реалните заплахи престанат да съществуват. Това хронично напрежение е известно като *телесна броня*. Тя въздейства на нашата стойка, дишане, метаболизъм и на нашите емоционални състояния, както и на нашите възприятия, тълкувания и системи на вярване. Очевидно щом системата тяло-ум е така повлияна, ние откриваме проявленията на това в своите отношения, работа,

творчество и системи на вярване – във всичко, което носи тенденцията да увековечи модела.

Подобно на скала в руслото на река, която събира пръчки и листа, блокирането на коя да е важна степен трупя опасности за дълго. Онова, което започва като дребен страх, израства в напълно развита фобия, жестоко ограничаваща свободата на съответния човек. Обикновеният страх може да отчужди един човек от неговите приятели и тази изолация може да породи депресия и още страх. Привързването в отношенията създава занемаряване, което увеличава склонността на съответната личност да упорства в тях.

Освен това всеки блокаж в една специфична чакра влияе на движението на четирите основни тока. Можем да бъдем неспособни да приемем освобождаващия ток на „откъсването от земята“, откривайки, че непрекъснато се връщаме към целта да оцелеем. Или можем да бъдем неспособни напълно да заземим своя проявяващ ток и оставаме изгубени сред море от идеи, неспособни да ги свържем в реалния свят. Ако сме неспособни да *приемем* един специфичен вид енергия (като любов или нова информация), тогава чакрата атрофира и все повече се ограничава в своето функциониране.

Ако сме неспособни да *изразим* енергията, стагнираме и се превръщаме в затворена система.

Във всеки от тези случаи ние сме непълноценни или небалансирани в своя живот. Поради тази причина е важно да признаем блокажите, които носим, да открием пътища за разбиране на техния източник и значение и да развием инструменти за тяхното лечение.

Разблокирането на една чакра изисква няколко равнища на атакуване:

1. *Разбиране на динамиката на тази специфична чакра.* Това означава системата на чакрите да се познава достатъчно добре, за да се разбира както природата на всяка чакра, така и нейната функция в системата като цяло. По този начин ние знаем какво се опитва да извърши чакрата и как се държи тя в своето оптимално функциониране.

2. *Изследване на личната история, отнасяща се до целите на тази чакра.* Всяка чакра има етап на развитие с травми и малтретирания, които влияят на нейното функциониране. Разбирането на нашето програмиране от всеки отделен етап дава жизнено важна информация за естеството на блокажа.

3. *Прилагане на упражнения и техники.* Тъй като чакрите са въплътени физически, съществуват специфични физически упражнения, предназначени за отваряне на определени части от тялото. Съществуват също така медитации, задачи в реалния свят и техники на визуализация, които подпомагат промяната в дадена чакра.

4. *Балансиране на излишъка и недостига.* Ако една чакра е блокирана от хронично задържане, ние учим съответната личност да я освободи. Ако е блокирана от непрекъсната освободеност, я учим да се фокусира върху онази област, която е в телата и в живота ни.

Не всички блокажи са еднакви дори в една и съща чакра. Различните блокажи изискват различни видове лечение. По-долу обсъждаме една важна разлика между двата основни вида дисбаланс на чакрите. Следващите глави изследват подробно кое причинява блокажи в специфичните области и разглеждат естеството на техните различни проявления.

## Излишък и недостиг

Много проблеми в живота произлизат от прекалено голямо или прекалено малко количество от нещо. Ние прекарваме живота си в търсене на баланс. Начинът, по който един индивид се справя със стрес, негативни опитности или травма, обикновено попада в една от следните две категории: повишаване на неговата енергия и внимание с цел победа на стреса или намаляване на същите с цел оттегляне от ситуацията. Резултатите са стратегия за справяне *чрез излишък (прекомерност)* или *чрез недостиг (недостатъчност)*. Можем да определим начина, по който дадена личност е решила да действа, като погледнем нейното тяло и проучим навиците ѝ. С добър тонус ли е тялото ѝ с оглед на хроничното напрежение? Тревожи ли се извънмерно от всеки въпрос? Набляга ли прекалено на подробностите, свръхорганизирана ли е? Ако е така, по принцип тя е свръхрешителна или прекомерна. Обратно, ако нейният модел е да се оттегля от ситуациите, да бъде неясна, ненадеждна или прекалено променлива, с тяло, което е с нисък тонус, отпуснато или подпухнало, тогава тя е вероятно недостатъчно решителна или недостатъчна. Соматичният терапевт Стенли Келеман описва това по следния начин:

В една свръхрешителна реакция мембраните на структурата се увеличават или втвърдяват по такъв начин, че през околната среда не може да се премине нито отвън, нито отвътре. Недостатъчно решителните структури развиват мембрани, които нямат спойка; налице е шупливост, в която светът нахлува в личността или тя изтича в света.<sup>5</sup>

Можем да разглеждаме това и като модел на отбягване или свръхкомпенсация. Отбягването причинява недостатъчност на чакрите, а свръхкомпенсацията води до прекомерност на чакрите. Един заядливец, който компенсира несигурността си с доминиране над другите, показва прекомерна трета чакра. Личността с изключително високо наднормено тегло може да има прекомерна първа чакра, използваща теглото на тялото, за да получи чувство на защитеност и заземеност. Прекомерните чакри свръхкомпенсира загуба или повреда чрез прекомерно фокусиране върху съответния въпрос – обикновено по един дисфункционален начин, който не успява да излекува загубата.

Една отбягваща реакция в определена област възниква, когато човек не е развит достатъчно за пълно функциониране на съответното равнище, така че отбягва ситуации, които могат да го ангажират в тази област. Онзи, който е имал ранна физическа травма, може да се оттегли от тялото си и да има проблеми в отношенията си с физическия свят. Една личност, която се чувства безсилна, ще полага всякакви усилия да избягва конфликтите. Онзи, който е израсъл в изолация и е бил пренебрегван, може да не се научи да създава отношения: той ще затвори сърдечната си чакра и ще се оттегли социално.

Прекомерната чакра е твърде объркана, за да бъде полезна във функционирането си. Подобно на задръстването на движението по пътищата чакрата е блокирана от прекалено натрупване и енергията се съгъства и стагнира. Недостатъчната чакра ограничава енергията и остава стегната, празна и безполезна.

В своето развитие през живота ние вероятно можем да станем прекомерни в някои области и недостатъчни в други. Ако една личност е недостатъчна в първата си чакра, вероятно тя ще бъде прекомерна в горните си чакри. Ако е прекомерно привлечена към

---

<sup>5</sup> Stanley Keleman, *Patterns of Distress: Emotional Insults and Human Form* (Berkeley, CA: Center Press, 1989), 9.

това да има власт над другите, ще има проблеми в отношенията. Дори е възможно да показва модели и на недостатъчност, и на прекомерност в една и съща чакра. Например онзи, който е високо емоционален, но е сексуално фригиден, показва и излишък, и недостиг във втората чакра.

Прекомерните и недостатъчните чакри обаче имат някои общи неща. И двете са резултат на стратегии за справяне със стрес, травма или неприятни обстоятелства. И двете ограничават потока на енергията през системата и блокират пълната изява на освобождаващия и на проявяващия ток. Понякога и двете пораждат в резултат дисфункционално поведение и здравни проблеми.

Лекуването на тези дисбаланси е теоретически много просто. Прекомерната чакра се нуждае от разтоварване на енергията, а недостатъчната чакра се нуждае от получаване на енергия. Трудно е обаче да се отвори една чакра, която е била затворена в продължение на четиридесет години, или една прекомерна личност да бъде освободена. Освен това има много подробности, които създават изключения от горното правило. Например ако един човек говори прекалено много като начин на разтоварване, може да не е полезно го насърчаваме да говори повече. Вместо това е необходимо да подсилим лежащата под това недостатъчност, като например слаба заземеност или емоционална безчувственост. По този начин прекомерната чакра може да подхрани недостатъчната. Онзи, който е силен „визуализатор“, може да използва същата сила, за да си представи (и създаде) по-здравото тяло. В усиляването на една недостатъчна чакра може да бъде необходимо също така да се създаде опора чрез усиляване на чакрата под нея. Чувството ни за сила (третата чакра) нараства, когато сме заземени (първата чакра). Добрите отношения (четвъртата чакра) изискват емоционална чувствителност (втората чакра). Тези подробности се появяват, когато човек работи по-дълго време със системата.

Красотата на системата на чакрите е в нейната многоизмерност. Към тези дисбаланси може да се подходи словесно чрез обсъждане, физически чрез работа с тялото и движение, духовно чрез медитация, емоционално чрез изследване на чувствата, визуално чрез образи, слухово чрез звуци и практически чрез задачи за външния свят, които усилят определени области от нашия живот.

## Характеровата броня

*Характерът е черупката, която енергията оставя зад себе си, като такава той осигурява дом; но черупката става твърде малка, когато пораснем.*

Джон Конджър

Когато излишъкът и недостигът станат част от нашите хронични поддържащи модели, те могат да бъдат описани като *характерова броня*. Това е биоенергетичен термин, който се използва за описание на типове стратегии за справяне и техните хронични поддържащи модели, вложени в Стойката и тъканите на тялото. Характеровата броня се развива по правило от трудности, изпитани по време на етапите от развитието в живота. Нашите начини за справяне с тези предизвикателства стават обичайни модели, които се включват като „постоянни схеми“ в системата, когато тя се развива. Тези модели са отвъд съзнателната осъзнатост. Те не са онова, което ние *решаваме* да правим, а по-скоро са като грешни програми, които действат автоматично. По този начин те са несъзнателни реакции по навик – самоувековечаващи се модели, които имат тенденцията да възпроизвеждат същите ситуации, които са ги причинили.



*Структурите на характера* описват навсякъде модели на броня в тялото. Базирайки се на пионерското дело на Вилхелм Райх, Александър Лоуен<sup>6</sup> описва пет основни структури на характера, всяка с определени характеристики. Повечето хора показват една от тези пет структури с нюанси и полутонове от другите структури. Например ние можем да работим върху един пласт от дадена характерова структура само за да открием под него друг, или понякога една структура се активизира от житейски ситуации като например загубата на любим, активизираща нашите „орални“ цели, или изискванията на висше училище, активизиращи потребността ни за постижения. Разбирането на бронята на характера е много полезно в работата с допирните точки между тялото и ума, и съответства пряко на разпределението на енергията през чакрите.

Лоуен дава на петте структури на характера специфични имена, някои от които пораждат впечатлението, че те са съвсем патологични. Смятам, че тези структури на характера са всъщност съвсем обикновени и поради тази причина предпочитам да използвам наименования, които не са така пейоративни. Тук ги описвам *накратко*, като използвам и двете наименования. Подробното им представяне ще бъде извършено в съответстващите им глави.

**Шизоидният/Креативният.** Лоуен нарича тази структура шизоидна заради характерното за нея разцепление между ум и тяло, което е резултат от отчуждаване от първата чакра. Хора с такава структура са много творчески и интелигентни, със свръхразвити по-горни чакри. Целите им са центрирани около правото да съществуват, така че тази структура се разглежда в изложението на първата чакра.

**Оралният/Любовникът.** Оралната структура се разглежда в изложението на втората чакра, тъй като тя е резултат от лишение през възпитаващия/отхранващия етап на зависимост, свързан с първата и втората чакра. Тъй като оралните типове са силно ориентирани към емоционално сливане и даване, те се наричат и Любовници.

**Мазохистът/Издръжливецът.** Структурата на Мазохиста е фиксирана върху третата чакра с енергия, вързана във волята. Лишени от своята автономност, мазохистите са склонни да задържат всичко вътре в един противоречив модел на желание и устояване, насочвайки блокираната си енергия навътре. Те са силни и лоялни и могат да понасят добре трудностите, затова тяхното положително наименование е структура на Издръжливца.

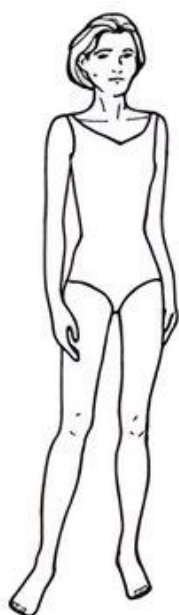
**Ригидният/Реализаторът.** Ранен в сърцето от липса на одобрение, този тип е склонен да фокусира енергията си върху постижението. Те са високо функционални, но често се страхуват от връзки, отношения и чувства на близост. Структурата на Реализатора се обсъжда в изложението на четвъртата чакра.

**Психопатът/Предизвикателят-Защитникът.** Психопатичната структура е също свързана с развитието на третата чакра, но резултатът е по-скоро излишък, отколкото недостиг. Този тип е ориентиран към надмощието и се нарича още Предизвикател-Защитник, защото те защитават слабите и предизвикват силните. Тъй като техният поддържащ модел носи енергия нагоре в тялото и по-специално на врата и раменете, разглеждам Предизвикателя в изложението на петата чакра.

Схемата на петте характерови структури е представена на фигура 0-6. По-долу, при подробното разглеждане на чакрите, са дадени други схеми, които показват връзката на тези структури с моделите на излишък и недостиг на седемте чакри.

---

<sup>6</sup> Вж. Lowen, *Language of the Body* (New York: Collier Books, 1958) или Reich, *Charakter Analysis* (New York: Farrar, Strauss, and Giroux, 1949).



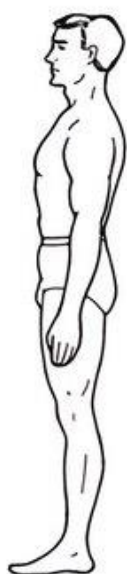
**А.**  
Шизоиден  
характер



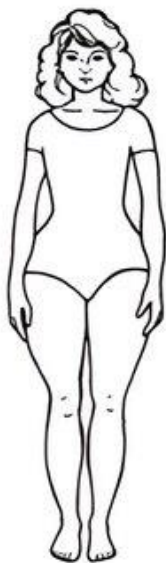
**Б.**  
Орален  
характер



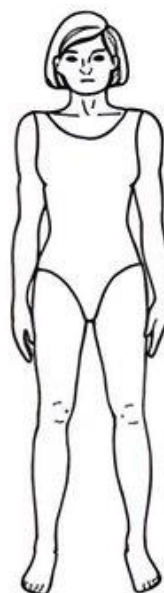
**В.**  
Характер на  
издръжливца



**Г.**  
Ригиден  
характер



**Д.**  
Хистеричен  
характер



**Е.**  
Характер на  
Предизвикателя и Защитника

**Фигура 0-5. Телесни типове**

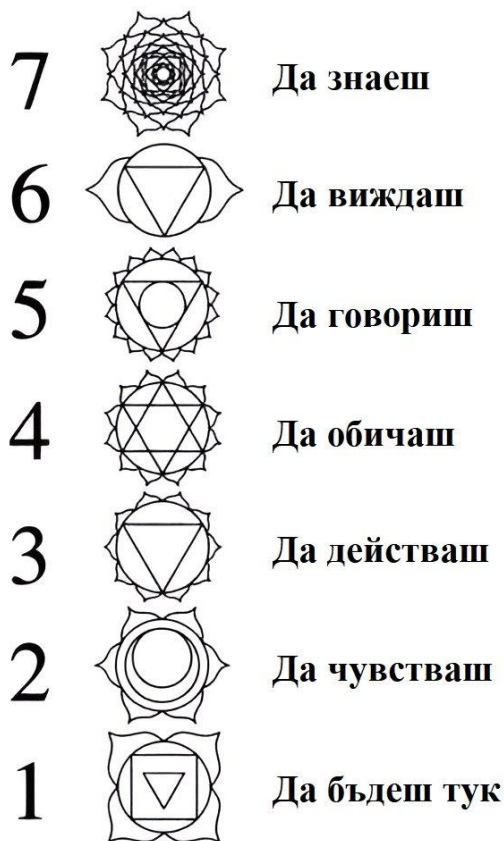
<i>Термини на Лоуен</i>	<b><i>Шизоиден</i></b>	<b><i>Орален</i></b>
<i>Алтернативни термини</i>	<i>Креативен</i>	<i>Любовник</i>
<i>Възраст на лишение</i>	От утробата до 6 мес.	6 мес. до 2 1/2 год.
<i>Поддържащ модел</i>	Държане заедно (сплотяване)	Държане на (упорстване, прилепване)
<i>Страх</i>	Отпадане, полудяване	Изоставяне, отхвърляне
<i>Колебания</i>	Правото да съществува	Правото да имаш
<i>Илюзия</i>	Моят ум е моето тяло	Не мога да се справя сам. Любовта ще реши всичко
<i>Родител</i>	Ядосан, уплашен	Лишаващ
<i>Симптоми на личността</i>	Липса на чувство за себе си	Потиснат, нуждаещ се, зависим
<i>Очи</i>	Празни, фиксирани, уплашени	Молеци, кученце
<i>Положителни страни</i>	Много креативен	Обичащ
<i>Телесни признаци</i>	Напрежение в ставите, свит, нервен	Хлътнал гръден кош, прекалено дебел или слаб, блед, мек
<i>Най-засегнати чакри</i>	Недостатъчна първа	Прекомерна втора, прекомерна четвърта

<i>Термини на Лоуен</i>	<b><i>Мазохист</i></b>	<b><i>Ригиден</i></b>	<b><i>Психопатичен</i></b>
<i>Алтернативни термини</i>	<i>Издръжлив</i>	<i>Реализатор</i>	<i>Предизвикател-Защитник</i>
<i>Възраст на лишение</i>	1 1/2 до 3	3 1/2 до 5	2 1/2 до 4
<i>Поддържащ модел</i>	Сдържане	Въздържане	Задържане
<i>Страх</i>	Унижение, излагане	Отдаване (на чувствата)	Подчинение
<i>Колебания</i>	Право да действа (автономност)	Право да иска, право да чувства	Право да бъде свободен, право да обича
<i>Илюзия</i>	Опитвам се да ти угодя	Изпълнението е всичко	Всичко е въпрос на воля.
<i>Родител</i>	Натрапчив, авторитарен	Сексуално отхвърлящ, студен	Единият родител изкушаващ, другият авторитарен
<i>Симптоми на личността</i>	Чувства се задържан, тъжен	Агресивен, горд, състезателен	Жаден за власт, упорит, твърдоглав
<i>Очи</i>	Страдащи, объркани	Блестящи, ярки, присъстващи	Заставящи
<i>Положителни страни</i>	Стабилен, търпящ, дипломатичен	Добър реализатор, високо функционален	Не се обърква, мил към победените
<i>Телесни признаци</i>	Стегнат, със стегнат задник, отривисто движение	Изправена глава, затво- рено сърце, активен таз, блокирана среда	Атрактивен, изместен нагоре, отпуснат таз
<i>Най-засегнати чакри</i>	Блокирана трета	Недостатъчна четвърта	Прекомерна трета, силна пета

### ***Фигура 0-6. Петте характерови структури***

## Седемте права

Всяка чакра отразява едно основно, неотменно право като приведените по-долу. Загубата на тези права блокира чакрата. Възстановяването на тези права е необходима част от лечението на чакрата (фигура 0-7).



Фигура 0-7. Седемте права

**Първа чакра:** *правото да бъдеш тук.* За да намерим стабилност в първата чакра, трябва да имаме едно инстинктивно право да бъдем тук. В работата си откривам огромен брой хора, които имат проблеми с това право, колкото и основно да изглежда, че е то. Без правото да бъдем тук ние можем да възстановим малко други права. Имаме ли правото да заемем пространство? Имаме ли правото да утвърдим индивидуалността си? Имаме ли правото да се грижим за себе си? Правото да бъдем тук е нашето право да съществуваме – правото, което е основа на нашето оцеляване и сигурност.

Следствие от това право е *правото да имаме*, по-специално да имаме онова, от което се нуждаем, за да оцелеем. Може да съм взел правото си да бъда тук, но да продължавам да имам проблеми с това да си позволя да *имам* такива неща като време за себе си, удоволствие, пари, притежания, любов или похвала. Неспособността да имаш нещо е като да притежаваш библиотека за книги без рафтове. Ако в системата, в която складираме нещата, няма място и не съществува ефикасен процес за тяхното добиване, тогава се оказваме в постоянно състояние на лишение – дори когато ни се предлага помощ.

Едно нежелано дете се съмнява в своето право да бъде тук и по-късно в живота може да има трудности в добиването на необходимите неща. Когато ни се отказват храна, облекло, закрила, топлина, медицински грижи или здравословна околна среда, нашето

право да бъдем тук се съкращава. В резултат от това ние можем да се съмняваме в това право много пъти в живота си. Правото да имаме лежи в основата на способността ни да съдържаме, държим, съхраняваме и проявяваме – всички аспекти на здравата първа чакра.

**Втора чакра: правото да чувстваш.** Една култура, която не одобрява проявите на емоция или смята чувствителността за слабост, нарушава основното ни право да чувстваме. „Нямаш право да се сърдиш.“ „Как можеш да даваш воля на такива емоции? Би трябвало да се срамуваш от себе си!“ „Момчетата не плачат.“ Този вид предписания нарушават правото ни да чувстваме. Чувството е начинът, по който получаваме важна информация за своето благосъстояние. Когато правото ни да чувстваме е намалено, ние загубваме контакта със себе си, вцепняваме се и изключваме. Следствие от това право е *правото да искаме*, така че ако не можем да чувстваме, е много трудно да знаем какво искаме. Правото ни да се радваме на здрава сексуалност е тясно свързано с правото ни да чувстваме.

**Трета чакра: правото да действаш.** Култури с точно определени модели на поведение намаляват правото да се действа чрез страх от наказание и принудата на сляпото подчинение. Повечето хора следват стъпките на другите, страхуват се да правят нововъведения, страхуват се да бъдат свободни. Когато правото да действаш е ограничено, волята и спонтанността изчезват и жизнеността ни спада. Това не означава, че за третата чакра са полезни безсмислените или ексцентрични действия, а че ние се нуждаем от свобода, за да развием своя вътрешен авторитет. Следствие от това право е *правото да бъдем свободни*.

**Четвърта чакра: правото да обичаш и да бъдеш обичан.** В едно семейство то може да бъде увредено от всяка нарушена функция в способността на родителя да обича и да се грижи за детето си. В културата увреждането се проявява в осъдителни нагласи спрямо мъже, които обичат мъже, и жени, които обичат жени. Правото да обичаме се уврежда още от расова борба, културни предубеждения, война или нещо, което стимулира враждебността между групите, както и от ниска самооценка, пречупена воля и неспособност да чувстваме или да общуваме. Тъй като е централна чакра в системата на седемте чакри, правото да обичаме се уврежда, когато бъде загубено или нарушено кое да е от другите права.

**Пета чакра: правото да говориш и да слушаш истината.** Това наше право се уврежда, когато в семейството ни не се позволява да се говори истината. „Не ми говори така, млади човече!“ „Този предмет не се обсъжда в нашето семейство.“ Това означава да не бъдем слушани, когато говорим, да пазим семейните тайни и да не говорим искрено. Когато нашите родители, култура или правителство ни лъжат, е налице малтретиране на това право. За възстановяването на това право е важно да се научим да общуваме чисто.

**Шеста чакра: правото да виждаш.** Това право се уврежда, когато ни казват, че това, което виждаме, не е действително, когато по преценка се укриват или отричат неща (като например пиене на родител) или когато се намалява широтата на нашето виждане. Когато децата виждат неща, които са отвъд обхвата на тяхното разбиране, или когато

често възникват гневни или плашещи сцени, децата намаляват способността си да виждат. Това може да повлияе и на физическото зрение, и на по-фините психически възприятия.

**Седма чакра: правото да знаеш.** Това подразбира правото на вярна информация, правото на истина, правото на знание и правото просто да знаеш какво става. Определено образованието е важна част от познанието. Също толкова важни са и духовните права на човека – правото на връзка с божественото по онзи начин, който ценим най-много. Налагането на дадена духовна догма намалява личните и духовните права на седмата ни чакра. Отказът от информация и образование затваря естественото търсене на седмата чакра.

## Седемте идентичности

Ако нашите права останат ненакърнени или успеем да си ги възстановим, тогава имаме добрия шанс да добием своите седем основни чакра-идентичности, всяка една от които се гради на по-долната в един все по-широко разгръщащ се модел на по-големи системи. Преди да изредим идентичностите, си заслужава да обсъдим самото понятие *идентичност*, защото то е изплъзващо се, но важно понятие както в психологията, така и в духовността.

Идентичността ни дава *смисъл*. Ние постоянно търсим смисъл, защото той ни казва как да действваме. В една система идентичностите на частите определят как си взаимодействат те. Котките могат да се възпроизвеждат с други котки, но не с кучета. Чрез идентифициране на дъждовните облаци ние знаем, че трябва да затворим прозорците на колата. Ако ни е лошо или нямаме настроение, ние ще искаме да идентифицираме причината за това.

Всяка чакра е свързана със специфична идентичност, която възниква в определен период от развитието, докато узряваме в живота. Всяка идентичност съдържа в себе си идентичности от предишни етапи. Разширяването на чувството за нашата идентичност е един от ключовете за разширяване на нашата модалност на съзнание от една чакра към следващата.

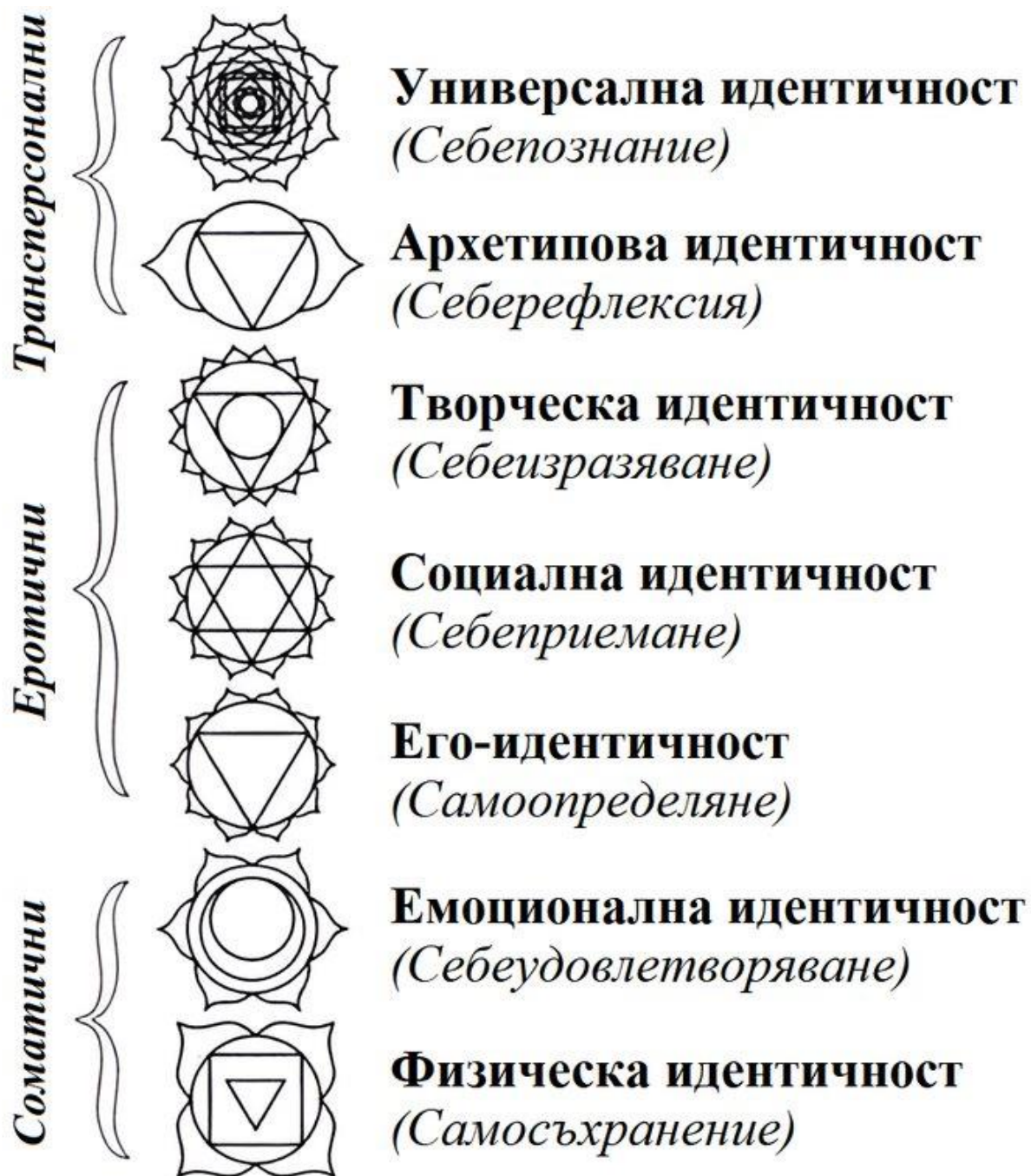
Идентичностите могат да бъдат разглеждани метафорично като пластове дрехи, като начини на покриване на същинската душа под тях. Да имаме дрехи не е проблем – ние се нуждаем от различни екипировки за различните случаи, от джинси до смокинг и секси бельо. Проблем е, ако мислим, че дрехата е това, което сме в действителност, и никога не я сваляме.

Когато сме така погълнати от тези идентичности, че ги объркваме с лежащото под тях Аз, тогава залепваме за определено ниво. Взели сме дрехата за самото тяло – и не желаем да я свалим от страх, че ще разкрием голотата си под нея.

Ако, от друга страна, не можем изобщо да се идентифицираме с дадено ниво, тогава знаем, че трябва да свършим някаква работа там. Да търсим работа, облечени в мръсни джинси, или да работим в градината с официално облекло е неуместно – ако това е всичко, което можем да направим, ние сме сериозно ограничени.

Чакра-идентичностите могат да бъдат положителни или отрицателни, освобождаващи или затварящи в затвор. Същевременно те са действителни и фалшиви. Действителни са в онова, от което са действителни части, но са фалшиви, защото не са цялото (фигура 0-8).





**Фигура 0-8. Идентичности**

**Първа чакра.** Първото ни равнище на идентичност е известно като физическа идентичност и неговата работа е самосъхранението. Тук се учим да се идентифицираме с тялото – когато моето тяло е гладно, аз съм гладен, когато го боли, мен ме боли. Тялото покрива невидимата душа и разкрива нейната форма и израз. Когато се идентифицираме с тялото, ние се идентифицираме с израза на душата във физическата форма, както и с нейните физически качества като мъжка, женска, млада, стара, дебела, тънка, здрава или болна.

Физическата идентификация е необходима за отнасянето ни с физическия свят. Ако не осъзнавам, че не мога да вдигна сто паунда хартия в картонена кутия, мога сериозно да нараня гърба си. Ако не разбирам кога съм гладен или се нуждаю от почивка, мога сериозно да увредя здравето си за определено време. Да действаш без тази идентичност означава да бъдеш откъснат от тялото и без връзка с физическия свят.

**Втора чакра.** Зад повърхността на тялото бушуват емоциите. Емоциите са облеклото на нашите чувства. Когато изразяваме силна емоция, ние се чувстваме живи и често се идентифицираме със съответното чувство. Дори езикът ни изразява тази идентификация: аз съм ядосан, аз съм уплашен. (На други езици се казва: аз имам страх или гняв.) Това е идентичността, която казва: Чувствам, следователно съществувам, и онова, което чувствам, е това, което съм. Някои хора идентифицират своето главно чувство за себе си по този начин.

После, втората чакра е нашата *емоционална идентичност* и нейната работа е *себеудовлетворяването*. Емоцията възниква от нашата физическа идентичност и все пак носи едно друго измерение. Ние трябва да чувстваме телата си, за да чувстваме своите емоции и да се научим да тълкуваме техните послания. Емоционалната идентичност разширява опита на тялото и му дава измерение и тъкан, свързваща ни с потока на света.

**Трета чакра.** В третата чакра ние се идентифицираме със своята воля, поведение и действия. Това е, когато осъзнаем, че сме отделна същност, притежаваща силата да избира своите действия и последствията от тях. Това е *его-идентичността*, ориентирана към *самоопределянето*.<sup>7</sup> Този тип идентификация казва: „Аз съм това, което правя.“ Когато правим нещо правилно или осъществим нещо трудно, се чувстваме добри. Когато правим грешки или търпим неуспех, тогава мислим, че сме лоши. Мислим, че това, което правим, е утвърждение на това какви сме. Его-идентичността възниква от физическата и емоционалната идентичност и може да бъде смятана за *вътрешния изпълнителен орган*, тъй като изпълнява нашата дейност в света. Най-често тази идентичност носи отговорността. Но трябва да помним, че тя е само един среден ръководител.

**Четвърта чакра.** В четвъртата чакра създаваме *социална идентичност*, известна също и като *персона*. Персоната е личността, създадена за взаимодействие с другите – тя е онази част от нас, на която егото позволява да се издигне над повърхността, отделена от сянката. Нашата социална идентичност може да бъде натрапчивият помощник, изкусителният любовник, угаждащият или развличащият. В своите семейства ние можем да приемем ролята на безпомощното дете, героя, доброто момиче или бунтовника. В началото нашата себеконцепция се базира на това как реагират спрямо нас другите – дали сме популярни или отхвърлени, приемани или критикувани, обичани или отблъснати, – като идентифицираме себе си първоначално чрез своите отношения. Когато пораснем, идентичността се променя, включвайки начина, по който приемаме своята роля да служим на другите, или начина, по който сме се научили да даваме и да приемаме един свят отвъд нашето ориентирано към егото Аз. Това става нашата база за *себеприемане*.

Основа на социалната идентичност е егото, но то постепенно се разширява отвъд сферата на центрираните върху Аза потребности, за да включи едно съзнание за другите. Когато се откъсна от идентифицирането си само с еготичното Аз и започна да се интересувам от другите хора в света, възниква моята социална идентичност. Но как представям себе си на другите, зависи в голяма степен от лежащата отдолу сила на егото.

---

<sup>7</sup> Първите три ориентации – самосъхранение, самоудовлетворяване и самоопределяне – са за първи път свързани с „по-ниски сили“ от Jacqueline Small в нейната книга *Transformations* (Marina del Rey, CA: De Vorss & Co., 1982).



**Пета чакра.** Петата чакра е центърът на нашата *творческа идентичност*. Тук ние се идентифицираме със своето *себеизразяване* – какво казваме и създаваме. Първоначално се идентифицираме със своето слово чрез ангажиментите, които поемаме. Поела съм ангажимент за брак и чрез този ангажимент съм съпруга. Дала съм дума да напиша книга и в този ангажимент съм писателка. В тази идентичност ние поемаме отговорност за това, което казваме, като го въплъщаваме в делата си. Чрез своята съзидателност ние се идентифицираме като артисти, учители, предприемачи, политици, майки или бащи. (Можем да се идентифицираме също така и със своите грешки и неуспехи.) Творческата идентичност се разширява навън чрез способността си да дава и връща назад на по-голямата система.

Когато това равнище узрее, ние започваме да се идентифицираме с по-големи способности и търсим вдъхновение във великите произведения на цивилизацията, във вдъхновяващите дела на герои и светци, поети и художници. Когато се разпрострем до творческия поток на света около нас, ние се идентифицираме със своя път. Нашият път е реализацията на нашия личен принос в по-голямата система. В идеалния случай пътят води до един все по-разширяващ се ръст на съзнанието и до едно евентуално трансцендиране на личното Аз в трансперсоналното Аз. Негова основа е здравето его, социалното доверие и чувството на състрадание към другите.

**Шеста чакра.** В шестата чакра ние се разширяваме до своята *архетипова идентичност*, трансформирайки индивидуалното Аз в нещо трансперсонално. Нашата лична история сега се вижда като събитие в една по-голяма история. Ако сме страдали от слабо майчинство, защото нашите майки не са били подкрепяни, ние носим частица от архетиповата история на упадъка на Богинята Майка – загубата на архетиповата майка. Силата, която е липсвала на нашите майки, е същата сила, която е била ограбена от жените преди хилядолетия, ограбена от самия архетип. Онези, които са страдали от дистанцирани бащи, носят частица от по-голямата история на индустриалната революция, на обезправените мъже, откъснати от своите семейства и центрираните към земята стойности на дома.

Ние увеличаваме своето разбиране на Аза, когато открием, че темите на нашия собствен живот са отразени в приказки за самодиви, митология, филми и истории от новините. Преживяваме *себerefлексия* в по-голямата система. Осъзнаваме, че сме актьори в една много по-голяма драма, носейки се върху вълните на културния прилив и отлив. Когато узреем на това равнище, ние съзнателно приемаме развитието на архетиповите символи, които ни говорят. Ако предприемем поход за запазване на древните гори, ние вършим нещо повече от закрила на дърветата – ние допринасяме за една по-голяма архетипова кауза.

**Седма чакра.** В най-горната чакра стигаме до последната и най-широка идентичност: нашата *универсална идентичност*. Колкото повече се разширява съзнанието ни, толкова по-голяма може да стане нашата идентичност. Когато осъзнаем величието на космоса, ние имаме възможност да трансцендираме нашия по-малък, по-ограничен свят и се идентифицираме с цялата вселена. Това е обща тема в мистичните опитности, в които идентификацията със състоянията на по-малкото его отстъпва място на разпознаването на една единна идентичност с всичко живо, наистина с всяко творение. В източната философия това е основата на истинското *себепознание* – познанието за божествеността вътре в нас.

Всяко чакра-равнище се движи от изключително индивидуални идентичности – така уникални и неповторими, както са нашите тела, – към една универсална общност. Във външната крайност на най-горната чакра индивидуалността е трансцендирана и абсорбирана в по-голямото поле на божественото. Това се изразява в будистката максима *Ти си Това*. Целта на най-горната чакра – медитацията, и наистина на повечето духовни дисциплини е да се пробият оковите, обвързващи към по-малките идентичности, и да се постигне реализацията на универсалната идентичност. Това не отрича реалността на по-малките идентичности; то само означава, че ги виждаме като част от едно обединено и интегрирано цяло.

Всяка идентичност е първостепенна, когато процесът на нашето развитие е центриран върху нея. Подобно на йерархията на потребностите на Маслоу ние трябва да обединим своите идентичности на по-долните равнища, преди да можем да установим по-големите идентичности, дори ако от време на време ги зърваме съвсем разбъркано. Когато изпитаме по-високите, по-обемащи идентичности, нашите по-долни идентичности се изместват в подobaващата им перспектива – те не са вече по-малко важни, но заемат своето място като части, поддържащи едно много по-голямо, по-мощно цяло.

## Демони на чакрите

*Несъзнаваното не е просто зло по природа, то е и източникът на висшето добро; то е не само тъмно, но и светло, не само животинско, получовешко и демонично, но и свръхчовешко, духовно и в класическия смисъл на думата „божествено“.*

К. Г. Юнг

Всяка чакра има нещо, което реших да наричам специфичен демон, който вреди на здравето ѝ и подрива нейната идентичност. Използвам думата *демон* не за да означа някакъв вид зло творение, а като начин на именуване на противоположната сила, която както изглежда се противопоставя на естествената дейност на чакрата. Причината, поради която казвам „както изглежда“, е, че демоните се появяват, за да ни научат на нещо. Една противоположна сила обикновено поражда в резултат усиляване на онова, което ѝ се противопоставя. Присъствието на демона отдръпва чакрата от нейната работа, но това предизвикателство ни принуждава също така да осъзнаем по-силно тази работа, така че евентуално можем да я извършваме по-добре.

Когато не са осъзнати, демоните ни задържат в движението ни напред. Те фиксират енергията ни на определено чакра-равнище, причинявайки късо съединение в нашите дейности и изразяване, блокирайки разнасянето ѝ. Ако осъзнаем демона и проучим причината за неговата поява, постигаме по-дълбоко разбиране на себе си. Осъзнаването, че се страхуваме, например ни прави способни да застанем с лице пред този страх и да разберем неговия произход, което евентуално може да ни даде повече увереност. Осъзнаването на тъгата дава възможност да се осъществи лечение и позволява на сърцето да се облекчи.

Демоните се обсъждат подробно във всяка съответна чакра. По-долу следва кратко описание на всеки демон, което дава обща представа за тяхната роля и значение (фигура 0-9).

Демон на първата чакра е *страхът*. Страхът възниква, когато нещо заплашва нашето оцеляване. Той ни предпазва от чувството за сигурност, съсредоточение и спокойствие.

Създава повишена бдителност, която форсира енергията към по-горните чакри.

Демон на втората чакра е *вината*. Вината подрива естествения поток на емоционалната и сексуалната енергия в тялото и ни забранява да се протегнем, намалявайки емоционалните и сексуалните отношения с другите.

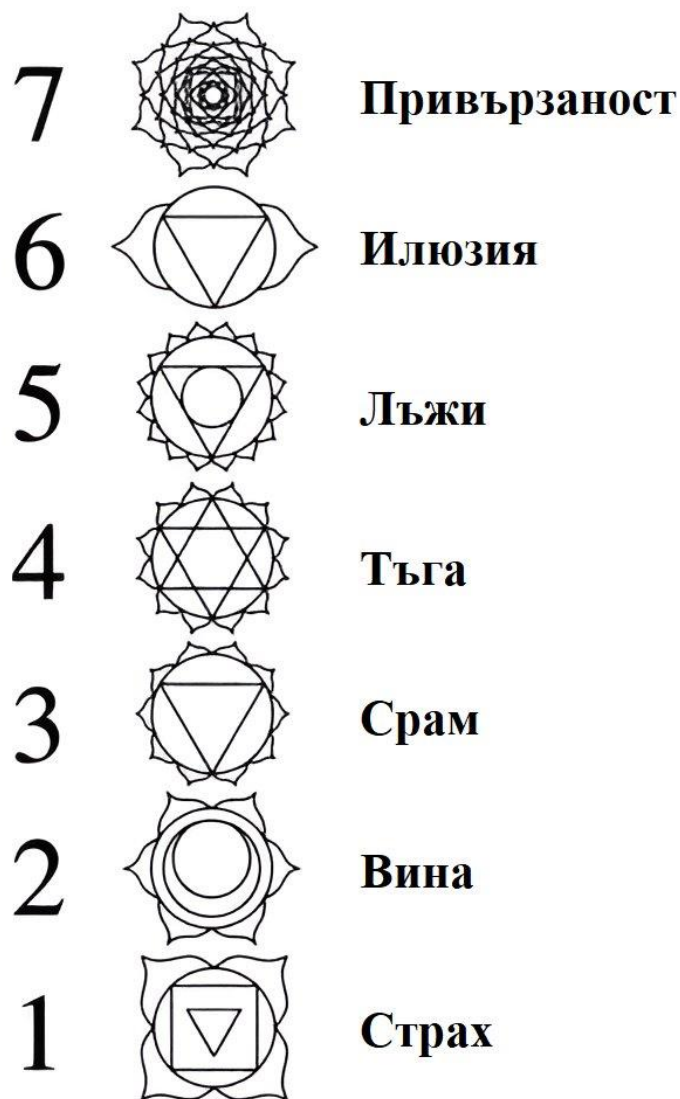
*Срамът* е демонът на третата чакра. Срамът подрива самоуважението, личната сила, спонтанната дейност и радостта. Срамът руши третата чакра и насочва нейната излъчваща енергия навътре срещу Аза.

*Тъгата* е демонът на сърдечната чакра. Тъгата противодейства на лекотата и разширението на сърцето и го кара да се чувства тежко и затворено. Тъгата възниква в резултат от сърдечни рани.

*Лъжите* са демоничната антитеза на общуването в истина в петата чакра. Лъжите изкривяват нашето отношение към външния свят чрез изопачена информация.

*Илюзията* е демонът на шестата чакра. Илюзията фиксира вниманието и ни отдалечава от точното виждане.

И най-накрая, *привързаността* е демонът на седмата чакра. Привързаността е малкият фокус на вниманието, който затъмнява реализацията и единството с космическото съзнание.



Фигура 0-9. Демони на чакрите

## Етапи на развитие

*Ако има нещо, което искаме да променим в детето,  
първо трябва да проверим и да видим няма ли нещо,  
което е по-добре да променим в себе си.*

К. Г. Юнг

Развитието на уменията и представите, свързани с всяка чакра, се извършва постепенно в живота, като всеки завършен етап подкрепя здравето събуждане на следващата чакра. Макар че ние функционираме чрез всички свои чакри през по-голямата част от времето, съществуват специфични етапи на развитие, в които уменията на различните чакри се научават и включват в личността. Като правило чакрите се развиват последователно от дъното към върха заедно с нашата хронологическа възраст (фигура 0-10). Понякога е необходимо да започне следващата чакра-фаза, за да бъде завършена намиращата се под нея. Следователно съществува известно застъпване в развитието на една чакра и следващата. Съществува, разбира се, вариране при различните личности, различие, което се увеличава в по-горните чакри.



*Фигура 0-10. Етапи на развитие*

Първият пълен цикъл в развитието на чакрите обхваща, грубо казано, двадесет години, като целият цикъл започва отново на едно по-комплексно ниво, когато детето напусне дома и започне живота си на възрастен човек. Описанията на етапите, изброени по-долу, са по необходимост кратки; повече подробности се привеждат в следващите глави – тук имаме за цел да очертаем най-общо процеса на развитието. Тези етапи могат да бъдат сравнени с други модели на развитие, както е показано на фигура 0-11.

<b>Чакра</b>	<b>1 – Муладхара</b>	<b>2 – Свадхиштхана</b>	<b>3 – Манипура</b>
<i>Идентичност</i>	Физическа	Емоционална	Его
<i>Възраст</i>	Утроба до 12 м.	6 до 24 м.	18 м. до 3 г.
<i>Фройд</i>	Орален	Орален	Анален
<i>Райх/Лоуен</i>	Шизоиден ( <i>Креативен</i> )	Орален ( <i>Любовник</i> )	Мазохист ( <i>Издръжлив</i> ) Психопат Предизвикател-Защитник
<i>Пиаже</i>	Сензорно-моторен (Етапи 1 и 2)	Сензорно-моторен (Етапи 3 до 6)	Предоперационален
<i>Ериксън</i>	Доверие или Недоверие**	Доверие или Недоверие**	Автономност или Срам и Съмнение
<i>Маслоу</i>	Физиологически	Сигурност	Принадлежност*
<i>Уилбър</i>	Плзроматичен, уроборичен	Тифоничен (аксиален, праничен, отразени тела)	Членство
<i>Колберг</i>	Наказание/ Послушание	Инструментален/ Хедонизъм	Добро момче/ Хубаво момиче
<i>Психосинтез</i>	По-ниско колективно несъзнавано	По-ниско лично несъзнавано	Самосъзнаващ

<b>Чакра</b>	<b>4 – Анахата</b>	<b>5 – Вишудха</b>	<b>6 – Аджня</b>	<b>7 – Сахасрара</b>
<i>Идентичност</i>	Социална	Творческа	Архетипова	Универсална
<i>Възраст</i>	3 до 7 г.	7 до 12 г.	Младост	Зрелост
<i>Фройд</i>	Фалически	Латентност	Младост	Генитален
<i>Райх/Лоуен</i>	Ригиден ( <i>Реализатор/Хистеричен</i> ) Психопат Предизвикател-Защитник			
<i>Пиаже</i>	Предоперационален	Конкретни действия	Формални действия	Формални действия
<i>Ериксън</i>	Инициативен или Виновен	Изобретателност или Малоценност	Идентичност или Объркване на ролята	Интимност или Изолация, Генеративност или Погълнатост себе си, Интеграция Отчаяние
<i>Маслоу</i>	Самоуважение*	Себеактуализация	Трансцендентност	Трансцендент
<i>Уилбър</i>	Ранно еготично персонично	Средно еготично персонично	Кентавър/екзистенциално, късно еготично, зряло его, ниско фин	Високо фин, каузален, краен
<i>Колберг</i>	Закон и ред	Соц. договор	Универсализъм	Универсализъм
<i>Психосинтез</i>	Самосъзнаващ	Самосъзнаващ	По-висше несъзнавано, по-висше колективно, несъзнавано	Трансперсонално

**Фигура 0-11. Сравнение на теориите на развитието**

\* Това е подредбата на Маслоу. За да отрази по-точно чакрите, *Самоуважението* би трябвало да отговаря на третата чакра и *Принадлежността* на четвъртата чакра.

\*\* Към Ериксън бих прибавила един етап, отговарящ на втората чакра, наречен *Раздяла* или *Привързаност*, пораждащ в първата чакра *Доверие* или *Недоверие*.

**Първа чакра**  
*От средния период на бременността*  
*до 12-ия месец след раждането, с кулминация през 4-5-ия месец*

Първата чакра е свързана с формирането на физическото тяло и обхваща времето на пренаталното развитие и кърмаческата възраст. На този етап растежът на тялото е най-бърз и следователно той е основният фокус на жизнената сила. Задача на развитието на бебето е да се научи как да управлява тялото си – как да суче, да яде, да смила, да хваща, да седи, да пълзи, да стои, да ходи и да манипулира с обектите – общо взето, да се справя с физическия свят и предизвикателната сила на гравитацията. Тези задачи изискват невероятно много и заемат обема на съзнанието през цялата първа година.

Съзнанието в бебето е фокусирано вътрешно, с малко осъзнаване на външния свят. Бебето живее в слята симбиоза с майката, без още да съзнава едно отделно чувство за Аз. Преди детето да започне да се движи само, е невъзможна дори минимална независимост. Откриването и овладяването на моторните функции е първата стъпка към неговата независимост.

Съзнанието на този етап е фокусирано главно върху оцеляването и физическия комфорт. Когато тези потребности се посрещат подобаващо, това закотвя духа във физическото тяло и детето се чувства „добре дошло“ в света. В своите осем етапа на психосоциално развитие на човека Ерик Ериксън определя борбата на тази възраст като борба на *доверие или недоверие*. Успешното развитие през този етап ни дава чувство на надежда и затвърждава правото ни да бъдем тук и правото ни да имаме. Този етап изгражда основата на сигурността и заземеността, които правят възможно *самосъхранението* и формират *физическата идентичност*.

**Втора чакра**  
*От шестия месец до 24-ия месец,*  
*с кулминация от 12-ия до 18-ия месец*

Втората чакра, която се характеризира с двойственост, усещане, чувство и подвижност, достига до съзнателното внимание около шестия месец, когато зрителната активност позволява на детето да се фокусира върху външни обекти и да добие по-широка зрителна перспектива. Забележимо състояние на будност настъпва, когато детето започне да седи и за пръв път осъзнае нещата в непосредствена близост<sup>8</sup>.

Когато детето се научи да пълзи и ходи, то развива способността да се отделя от майка си и преживява кратки епизоди на независимост. Наречено от Маргарет Малер *излюпващо се (hatching)*, бебето започва да открива, че е отделно Аз, излюпващо се от яйцеподобната симбиоза на първата чакра. Тъй като то е все още много зависимо от майката, това откритие е едновременно плашещо и възбуждащо, и следователно натоварено с

---

<sup>8</sup> Margaret Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation* (New York: Basic Books, 1975), 54.

амбивалентност, когато то се гмурва в един свят на различност и избори. Макар че първият етап на Ериксън на *доверие или недоверие* включва и този период, аз бих обозначила този етап с отделно име, чиято характеристика е конфликтът на *раздялата или привързаността*.

Когато детето изследва, то изживява своите първи различавания като бинарни избори – добро и лошо, удоволствие и болка, близост и разстояние, Аз и другите. На този етап тези различавания по-скоро се чувстват, отколкото разбират. В този момент детето е цялото потребност, усещане и желание.

Потребностите искат да бъдат задоволени. Усещането дава път на желанието. Потребностите и желанията бележат мотивацията за придвижване – виждаш нещо и се придвижваш към него, сливаш се с него и го инкорпорираш (най-често чрез устата). Тъй като езикът още не е развит, първото средство на общуване е чрез емоцията, на която, надяваме се, се реагира по един внимателен и смислен начин.

Този етап е фокусиран върху формирането на *емоционална идентичност*, която се интересува главно от *себеудовлетворяването*.

### **Трета чакра**

*От 18-ия месец до около 4 години*

Третата чакра започва с периода на опита за автономност, който настъпва с „ужасните две години“ (известни и като етап на волята). Сега детето успешно се е „излюпило“ от майката и е достатъчно сигурно в тази си откъснатост, за да иска да експериментира със своята воля. Онова, което е било само безсилно искане във втората чакра, сега се превръща в акт на волята с някаква малка надежда за успех. Развитието на езика позволява на детето да възприема времето в термините на причина и следствие. Това разбиране му дава възможност да започне да контролира импулсите и тяхното бавещо се задоволяване. (Ако изям зеленчука си, ще получа десерт.) Тук несъзнателните, инстинктивни състояния на двете по-долни чакри започват да се контролират съзнателно, бележейки появата на съзнателното Аз и събуждането на егото.

Детето на този етап е естествено центрирано в себе си и иска да утвърди чувство за личностност, сила и способността за себетворчество и себеопределение. То осъзнава себе си като отделна същност и сега е фокусирано върху динамиката на силата, като изследва и развива своята лична воля.

Важното постижение тук е чувството за автономност и воля, балансирани хармонично с чувството за другите. Пречупването на волята на детето е крайно вредно, тъй като позволява на детето едно прекомерно чувство за контрол без ограничение. Ериксън отнася към този етап *автономността или срама и съмнението*. Здравото решение осъществява силата и волята.

Това е формирането на лична его-идентичност, фокусирана главно върху самоопределянето.

### **Четвърта чакра**

*От 4 до 7 години*

Четвъртата чакра се развива, когато човек остави упоритата егоцентричност на третата чакра и започне да проявява интерес към отношения извън първичните отношения с майката и бащата. Това не означава, че сърцето не е било вече отворено, както ще

свидетелства всеки родител на малко дете. В по-ранните фази сърцето е отворено, но не разбиращо, тъй като не съзнава своята любов. Когато четвъртата чакра се събуди, любовта става по-съзнателна, тоест поведението съзнателно се адаптира, за да получи или изрази любов.

Автономността, развита в третата чакра, формира основа за отношения с другите. Отношенията вътре в семейството осигуряват първия модел на детето за това как да формира своите отношения. Сега детето интернализира тези семейни отношения и започва да има другари по игра, свои връстници. Естеството на всички тези отношения влияе в голяма степен на самооценката на детето и поради тази причина отхвърлянето или загубата могат да бъдат особено вредни на този етап.

Светът на семейството е социалната основа за влизане в по-големия свят на училището или детската градина. Концептуалното мислене дава възможност на детето да възприеме света като сложен комплекс от отношения, а научаването на тези отношения е преобладаващата задача. „Защо огънят топли?“ „Защо майката на Сузи кара различна кола?“ „Защо татко има брада, а ти нямаш?“ Да се научи как се отнасят тези неща едно към друго, е главният фокус на съзнанието на този етап.

Този етап възвестява формирането на нашите програми за отношения и нашата *социална идентичност*. Успешното формиране на здрава социална идентичност се базира на *себеприемането*, което същевременно позволява и приемането на другите. Ериксън нарича този етап *инициативен или виновен*, с решение, осъществяващо посока и цел, важни за следващото по-горно равнище.

### ***Пета чакра.*** *От 7 до 12 години*

Това е етапът на творческото изразяване. Щом е развита социалната идентичност и човек разбира основните отношения между себе си и света, настъпва един период на лична съзидателност. Ако предходните етапи са преминали добре, тогава детето има здраво чувство за себе си и е изпълнено енергетично и емоционално. Сега е налице желание да задвижи тази енергия към творчество, към акта да върне нещо, да принесе нещо на света. Способността да направи това приношение и да бъде оценено заради него е много важна за запазването на его-силата. Сега детското мислене действа на по-символно ниво, позволяващо съзидателност и по-абстрактно мислене (*конкретните действия* на Пиаже).

Ериксън нарича този етап *изобретателност или малоценност*, в който решението е едно чувство за компетентност. Това е период на експанзия, експериментиране и творчество. Поради тази причина е важно естественото любопитство и съзидателност на детето да бъдат подкрепяни. Важно е също така да се формират здрави форми на общуване.

Това е формирането на *творческата идентичност* с нейното важно свойство *себеизразяване*.

### ***Шеста чакра.*** *Младост*

Събуждането на тази чакра изисква способност за разпознаване на модели и тяхното прилагане към решения в живота. Това е етапът на възникване на *формалните действия*



според теорията на Пиаже, когато въображението помага на детето да развие своето символно схващане на света.

За младежите това бележи един период на ново изследване на тяхната социална идентичност – като този път се прави по-съзнателен избор, докато социалната идентичност на четвъртата чакра е в голяма степен създадена в несъзнателна реакция на семейната динамика. Тук може да възникнат наченки на интерес към духовните въпроси, митологията или символизма било чрез музика, било чрез поезия, популярни образи от филми или последната мода в училище. Когато му се позволи да узрее, този интерес води до формиране на *архетипова идентичност*, интерес на която е *себерефлексията*. Ериксън нарича конфликта на младежката възраст *идентичност или объркване на ролята*.

### **Седма чакра.**

#### *Ранна зрелост и по-нататък*

Седмата чакра се отнася до стремежа към познание, формирането на мироглед и събуждането на духовни стремежи. Всяка нова информация минава през филтъра на развиващия се мироглед (постоянно променяща се структура), формирайки базата на цялото бъдещо поведение. Седмата чакра е в голяма степен заета с търсенето на смисъл – задавайки въпроси за естеството на живота, вселената и Аза в нея.

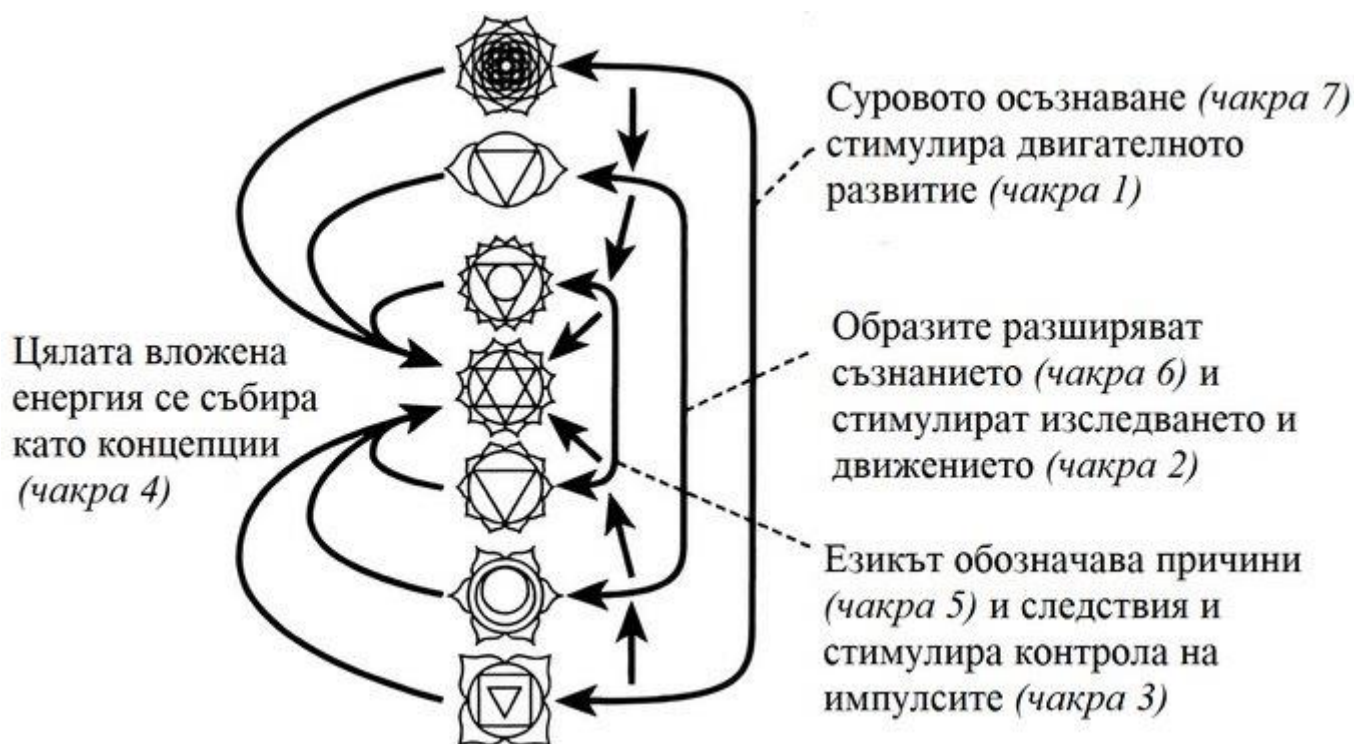
Това води до формирането на *универсална идентичност*, която се намира в ядрото на пробуденото Аз чрез *себепознанието*.

Важно е да се отбележи ролята както на издигания се нагоре, така и на слизания надолу ток, когато се извършва развитието. Заемайки някои идеи от психологията на развитието на Кен Уилбър, можем да видим как спускането на съзнанието от върха се съчетава с организацията на сурова енергия отдолу и стимулира способността за движение към следващия етап<sup>9</sup> (фигура 0-12). Осъзнаването (седма чакра) на тялото (първа чакра) ни позволява да се диференцираме от тялото и по този начин да бъдем способни да му въздействаме и следователно да въздействаме на физическия свят. Наченките на образите (шеста чакра) ни позволяват да възприемем един свят извън нас и пораждат чувство за другост и желанието да се движим и да изследваме (втора чакра). Развитието на езиковите умения (пета чакра) ни позволява да проявим волята си (трета чакра), когато казваме „да“, „не“, „искам“, „не искам“. Езиковото взаимодействие ни дава *концепции* за съгласуване с нашите движения, чувства или действия и така се ражда концептуалният свят на отношенията, характеристика на четвъртата чакра.

Трудностите, възникващи по време на който и да е от тези решаващи етапи, могат да повлияят на чакрата, която се развива в това време, както и на чакрите, които следват. Например чувството за сила на един човек се повлиява положително от сигурността, възникваща от правилното посрещане на потребностите му за оцеляване, спокойствието на сърцето се подкрепя от култивирането на допира в етапите на първата и втората чакра, способността ни да общуваме се подкрепя от балансираното его и чувството на любов и приемане.

---

<sup>9</sup> Ken Wilbur, *The Atman Project* (Wheaton, IL: A Quest Book, 1980), 7-29.



Фигура 0-12. Съчетаване на потоците в развитието

## Развитие на възрастния

*Индивидуация означава да станеш единно, хомогенно същество и доколкото индивидуацията включва нашата най-съкровена, крайна и несравнима уникалност, тя подразбира и това да станеш самия себе си... или „себереализацията“.*

К. Г. Юнг

Развитието на чакрите през детството е относително несъзнателно. Развитието на възрастния за разлика от това е в голяма степен съзнателно – трябва да *искаме* да се развием или това изобщо може да не се случи. За много хора развитието на чакрите им като възрастни не става никога, тъй като те остават зависими и безсилни и никога не скъсват със своите програмирани инстинктивни модели. Те може никога да нямат духовни стремежи и може никога да не развият потенциала на своето по-висше Аз. Тъй като процесът на събуждането е често изпълнен с предизвикателство и трудности, кой може да каже дали за тях това е по-добро или по-лошо? Но за онези, които не са доволни от сценария, който им е даден, тук предлагам едно описание на втория цикъл от личностното развитие на чакрите.

Щом веднъж детето напусне дома и започне да живее независимо (ранна зрялост), етапите на чакрите започват отново. Вторият цикъл не е ясно определен, тъй като е налице много по-голям потенциал за вариация в последователността на развитието. Някои хора създават деца, преди да развият професионални умения, други ходят на училище години наред. Някои започват с духовността и раждат деца по-късно или изобщо никога не създават семейство. Някои изразходват малко време за изграждане на икономическа

основа, връзка или начин на творческо изразяване, докато други прекарват целия си живот в една от тези задачи. По-долу е изложена една обща насока – и може би тя би трябвало да бъде разглеждана като идеален, а не реален случай. Поради тази причина възрастите не са изброени.

**Първа чакра:** Първата цел, която трябва да се постигне, е оцеляването – добиването на място за живеене, научаването да се грижиш за себе си и откриването на средство за независим доход. Времето, прекарано на този етап, очевидно варира при различните личности – за някои това е борба, обхващаща целия живот. Успешното завършване лежи основна независимост и самозадоволяване.

**Втора чакра:** Щом това бъде постигнато (или едновременно с него), човек формира сексуални отношения. Това не означава, че сексуалност не е възниквала в продължение на много години, но осъзнаването на „другия“ сега се изостря и потребността от партньорство може да стане първостепенна. Удовлетворяването на емоционалните потребности е основният импулс, обикновено проектиран върху партньора. Емоционалната фрустрация<sup>10</sup> може да събуди несъзнавани модели от сянката, които често пъти могат да саботират ранните връзки с неразбиране, обвиняване и емоционално вълнение. Това е дори още по-остро, когато зрелите чувства за лична воля и отговорност още не са се събудили.

**Трета чакра:** При възрастните процесът на индивидуация ги освобождава от необходимостта да се съобразяват с очакванията на родителите, приятелите или културата и им позволява да станат истински индивиди, действащи със собствената си сила и воля. Тук ние се придвижваме от зависимостта, безсилието и подчинението към създаването на наш собствен път и бъдеще. Това може да се събуди в живота на един човек или не. Този процес често се задържа от безсмислена работа или робуването на връзки, в които сме определени от потребностите и очакванията на другата личност.

Така започва задачата да създадем свой собствен път в света – развивайки лична кариера, изграждайки умения за посрещане на предизвикателствата и контролирайки своята съдба. Това може да бъде време на политическа ангажираност, търсене на контакт с други, които се борят със собственото си безсилие, било чрез политически сходни групи, оздравителни групи или духовни групи. Небалансираната трета чакра се стреми към власт *над* другите; събудената трета чакра с чувство за собствената си автономност се стреми към подкрепа и власт *със* другите.

**Четвърта чакра:** Фокусът върху отношенията евентуално узрява, достигайки до истинско съпричастие и алтруизъм, и поддържане на трайни партньорства. Отношенията, които са преминали хормоналния етап, обикновено изискват сериозна преоценка на собственото поведение спрямо другите. Понякога загубата на една предишна връзка ни кара да изследваме природата на *всички* свои отношения, включително със семейството ни. Ако има деца, ударението пада върху семейната динамика. Отношенията с колегите, приятелите и общността се прибавят към комплексността на този етап от средата на живота.

Освен това можем да изследваме себе си от гледна точка на нашите отношения към света около нас. Каква роля сме играли? Каква роля искаме да играем? Какво се стремим да получим от отношенията? Кои части от нас са били потиснати и се нуждаят от възстановяване? Юнг обозначава четвъртата чакра като начало на индивидуацията в средата

---

<sup>10</sup> Психологически термин, означаващ състояние на субект, който е лишен от дължимо удовлетворение, който е излъган в надеждите си. Разочарование, отчаяние. (Бел. прев.)

на живота, фокусирано първоначално върху баланса между вътрешното мъжко и женско, или между *анимуса* и *анимата*.<sup>11</sup>

**Пета чакра:** В играта отново се включва творческото и личностното изразяване. Това е етапът, на който човек дава своя личен принос на общността. Това може да означава създаване на бизнес, писане на книга или дисертация, изграждане на собствен дом или сериозно занимание с някакво артистично хоби. Това творческо изразяване подпомага обединяването на резултатите, преживени през предишните етапи. При повечето хора това става около средата на живота, макар че при по-творческите личности се извършва много по-рано и може да предшества или доминира над другите активности. То може да бъде и период на отбелязване на нашия принос чрез държавна служба.

**Шеста чакра:** Този етап включва рефлексията и изследването на модели чрез изучаване на митология, религия и философия. Може да има период на търсене във формата на пътешествие или ново изучаване на вътрешните пътища. Това е един интровертиран етап на оттегляне от външното, когато човек е удовлетворил екстравертираните си пориви и вече иска вътрешно развитие. (За онези, които започват интроверсията, това може да бъде време за съобщаване на онова, което са научили от външния свят.) Това е също така време на духовен интерес и развитие, ако такива още не са се появили. Едно такова търсене се засилва, когато децата пораснат и възрастният има повече време и свобода за размисъл и духовна практика.

**Седма чакра:** Това е времето на мъдростта, духовното разбиране, познание и учене. Сега обобщаваме информацията, събирана през целия ни живот, и я предаваме на другите. За някои това означава напускане на мирския свят заради една духовна цел, докато за други това е време на учене и раздаване, време за развитие на майсторство.

Отново трябва да се подчертае, че тези етапи на развитие и по-специално вторият цикъл не са еднакви за всеки, нито се преживяват в еднаква последователност. Развитието на възрастния често се задържа от нерешени конфликти от детството. Ако откриете, че не сте напреднали много с някое от тези нива, тогава тази книга е за вас. Тя ще ви помогне там, където сте спрели, и ще ви обясни как да напреднете по пътя на освободението, водещ към целостността.

В следващите глави гореизложените принципи се прилагат към всяка чакра, като се разглеждат в детайли. Не трябва да се забравя обаче, че това е по-скоро модел, отколкото твърда догма. Отделните хора са много сложни и за да бъде валиден моделът на чакрите на един човек, той трябва да се изследва като цялост. Винаги, когато преподавам на моите семинари, получавам множество въпроси от рода на: „Моят приятел има или прави това и това. Коя чакра е това?“ Не е така просто да се каже. Свързването на специфични симптоми със специфични чакри не е достатъчно. Например една плаха личност (недостатъчна трета чакра) може да страда от слаба заземеност (недостатъчна първа чакра), състояния на бурни чувства (прекомерна втора чакра) или много други варианти. Първо е важно да се разбере цялата система и тогава всяка личност да се изследва като цяло, като се използват разум, интелигентност, компетентност и състрадание. Само тогава оценката ще бъде пълна.

---

<sup>11</sup> J. Marvin Spiegelman and Arwind U. Vasavada, *Hinduism and Jungian Psychology* (Phoenix, AZ: Falcon Press, 1987), 48.

# ПЪРВА ЧАКРА.

## ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ХРАМА НА ТЯЛОТО

*Кратък обзор на първата чакра*

### Елемент:

- Земя

### Име:

- Муладхара (корен)

### Цел:

- Основа

### Резултати:

- Корени
- Заземяване (граундинг)
- Храна
- Доверие
- Здраве
- Дом
- Семейство
- Благополучие
- Подходящи граници

### Цвят:

- Червен

### Местонахождение:

- Основа на гръбначния стълб
- Опашен плексус

### Идентичност:

- Физическа

### Ориентация:

- Самосъхранение

### Демон:

- Страх

### Етан на развитие:

- 2-о тримесечие до 12-ия месец

### Задачи на развитието:

- Физически растеж
- Моторни умения
- Неизменност на намерението

### Основни права:

- Да бъдеш тук и да имаш

### Балансирани характеристики:

- Добро здраве
- Жизненост
- Добра заземеност
- Удобство в тялото
- Чувство на доверие в света
- Чувство на сигурност и защитеност
- Способност да се отпуснеш и да бъдеш спокоен
- Стабилност
- Благополучие
- Истинска веселост

### Травми и малтретирания:

- Родова травма
- Изоставяне, физическо пренебрегване
- Слаба физическа връзка с майката
- Недохранване, трудности в отхранването
- Сериозно заболяване или хирургическа операция
- Физическо малтретиране/ упражняваща насилствена околна среда
- Злоупотреба с клизма
- Наследени травми – родителски страхове за оцеляването (т. е. преживели холокост, ветерани от война, бедност)

**Недостатъчност:**

- Откъснатост от тялото
- Твърде ниско тегло
- Страх, тревожност, безпокойство, неспособност за почивка
- Слаб фокус и дисциплина
- Финансови трудности
- Слаби граници
- Хронична дезорганизация

**Утвърждения:**

- За мен е безопасно да бъда тук.
- Земята ме подкрепя и посреща моите нужди.
- Обичам тялото си и разчитам на неговата мъдрост.
- Потънал съм в изобилие.
- Аз съм тук и съм действителен.

**Прекомерност:**

- Пълнота, прекомерно ядене
- Запасяване, материална фиксация, алчност
- Мързел, леност, умора
- Страх от промяна, пристрастяване към сигурността
- Твърди граници

**Физически неизправности:**

- Разстройства на вътрешностите, ануса, дебелото черво
- Разстройства на твърдите части от тялото: кости, зъби
- Проблеми с краката, стъпалата, колената, основата на гръбначния стълб, задните части
- Разстройства в яденето
- Чести заболявания (могат да бъдат от недостиг или излишък)

**Стратегии на лечението:**

- Възстановяване на връзката с тялото
- Физическа активност (аеробика, вдигане на тежести, бягане, танцуване)
- Много допир, масаж
- Биоенергетичен граундинг
- Хата йога
- Разглеждане на отношенията с майката през най-ранното детство
- Възстановяване на правото да бъдеш тук

## Сенките на червеното

Когато Мери идваше в офиса ми, болката в нейното тяло беше осезаема, но тя не я съзнаваше. Тя вървеше напрегнато и нервно, очите ѝ хвърляха остри погледи наоколо, безумно, свръхзорко бдящи за сигурността ѝ. Говореше бързо, сякаш много уплашена, и настойчивостта на думите ѝ разкриваше дълбоко страдание, от което не се беше освободила за четиридесет и шест години. Тялото ѝ беше свито, слабо и жилаво и историята ѝ разкриваше множество самоунищожителни наклонности, включително анорексивно<sup>12</sup> гладуване в опита ѝ да анихилира тялото си и да живее изцяло в ума си. Сега в своите крайности тя беше развила безчувственост. Ръцете ѝ, откъснати от водите на душата ѝ, пърхаха нервно по своя воля като риба на въдица. Тя не можеше да каже дали е гладна или ѝ се спи, дали ѝ е топло или студено. Откъсната от тялото си, не беше за чудене, че е и откъсната от самия живот.

Тази жена очевидно беше един отделен индивид, но нейното страдание имаше общи корени с много пациенти, които бях видяла през годините. Тя беше опитвала други терапевти, които стояха изцяло в сферата на разговора, и никой не бе успял да докосне жестокото разделение на ум и тяло, от което страдеше. Нейното състояние е състояние на много хора, разлика има само в степента на сериозността на страданието. Откъснати от опита на нашите тела, ние сме откъснати от нашата живост, от опита на природния свят и от нашата най-основна вътрешна истина. Разделението поражда дисоциативно състояние. Разединени от нашето тяло, нашите действия стават натрапчиви – вече не управлявани от съзнанието или вкоренени в чувствата, а подхранвани от несъзнателния порив празнината между ум и тяло да се запълни на всяка цена.

*Загубата на нашата връзка с тялото може да се превърне в духовна бездомност. Лишени от котва, ние плаваме без цел, брулени от ветровете и вълните на живота.* Откъсването от тялото е културна епидемия. Измежду всички загуби, ограбващи човешката душа днес, това отчуждение може да ни тревожи най-много, защото то ни отделя от самите корени на съществуването. С работа, която ни деградира, рутинности, които са автоматични, и околна среда, които унищожават сетивата ни, ние губим радостта, която възниква от динамичната връзка с единственото живо присъствие, чието притежание ни е гарантирано за цял живот: нашето тяло.

Дисоциацията по опасен начин поражда несвързани действия. Безчувствени убийства и стрелби от коли (където тялото на другия се вижда като лишено от живот и без значение, нещо като нечия собственост) разпространяват информационните ни бюлетини, посрещани с морбиден интерес от анонимни зрители. Жените анихилират или силиконизират извивките си, за да отговорят на културната норма на манекенските фигури, с които ни бомбардират класации и списания. Мъжете покорно млатят плътта си, за да си изградят чувство за сила, често притъпявайки своите усещания и чувство. Много хора изпадат в пристрастявания, вцепенявайки своята живост с храна, дроги или натрапчиви дейности. Децата биват бити, тормозени и привеждани в послушание, прогонвани от своите млади тела дори преди да се научат да ги разбират, прогонвани от „обезпътнени“ възрастни, които не знаят какво унищожават.

Ние сме научени да контролираме тялото със средствата на ума, който се счита за далеч по-висш. Но тялото има интелигентност, в чиито тайни умът все още предстои да

---

<sup>12</sup> От анорексия = загуба на апетит. (Бел. прев.)

вникне. В книгите четем как да ядем, как да правим любов, колко да спим и налагаме тези практики на тялото, вместо да слушаме какво ни казва отвътре то.

Лишени от тялото като обединяваща фигура на съществуването, ние ставаме откъслечни. Потискаме своята живост и ставаме подобия на машини, лесно манипулирани. Загубваме своята основа за проверяване на истината.

Обезценяването на тялото се извършва по-нататък от много религиозни нагласи. Някои религии описват тялото като корена на цялото зло, докато други ни казват, че то е чисто и просто илюзия или в най-добрия случай просто без значение. Медицинските практики третират тялото механически, като набор от несвързани части, откъснати от духа, който пребивава в него. Обикновената подготовка на психотерапевтите напълно пренебрегва ролята на тялото за душевното здраве. Чувства се отсъствието на потребности от знания по анатомия, хранене, алергии, движение, йога, нервномускулно разпределение, биоенергетични характерови структури или дори обикновен масаж. Използването на терапевтичен допир или физически контакт в каквато и да е форма е често пъти строго забранено, толкова голям е страхът от сексуално омърсяване. Университетите образоват умовете ни за сметка на телата ни – в тях седим непрекъснато по цели дни, месеци и години, тренирайки се за работа в седнало положение, която продължава да пренебрегва потребностите на тялото.

Нима е чудно, че по същия начин пренебрегваме и своята физическа околна среда, увреждайки тялото на Земята, за да продължим своето дисоциирано оцеляване? Може би растящият проблем на бездомността е метафора на нашата собствена културна бездомност, защото тялото е наистина домът на духа. Кризата на нашето здравеопазване се разпростира далеч отвъд застрахователните фондове – тя е криза на връзката с биологическата реалност на нашето съществуване.

Упадъкът на нашата физическа реалност е културна епидемия, за която няма просто лечение, няма хапчета за гълтане, няма чудотворно изцеление. Нито пък можем, естествено, да излекуваме болката, която възниква, когато безчувствеността се смекчи и осъзнаем свиването и малтретирането, които сме приели преди. Само чрез възстановяване на тялото можем да започнем да лекуваме самия свят, защото каквото е умът за тялото, това е културата за планетата. Лечението на разцеплението между ум и тяло е необходима стъпка в лечението на всички нас. То лекува нашия дом, нашата основа и базата, на която е изградено всичко останало.



# Разтваряне на венчелистчетата

*Основни въпроси на първа чакра*



## Основата на храма

*Всички основи се опират на земята – универсалната опора на всичко, което правим. Нашите тела са земята на нашия дух, неговата основа, неговият дом. Да се свържем с тялото означава да се свържем със земята, да бъдем укрепени в биологическата реалност на съществуването. Разположена в основата на гръбначния стълб, първата чакра е основа на цялата система на чакрите. Тук изграждаме основата на храма на тялото – котвата на Моста на дъгата. Без солидна, дълбока основа може да се извърши много малко. Трябва да имаме достатъчно здрава почва, за да си осигурим стабилност, но достатъчно мека, за да могат корените да я пробият. Котвата на този храм лежи дълбоко в земята, защото неговото санскритско име *муладхара* означава *корен*.*

Основата съдържа енергията на храма, определяйки неговия обхват, краища и граници. Тя определя едно място като основен контекст на всичко, което ни се случва. Дава ни опора, дом, опорна точка за нашия опит. Основата в голяма степен определя формата на структурата отгоре, какво може да носи тя, колко висока може да бъде построена, какъв вид тежести може да издържи. Следователно увреждането на тази чакра се отразява върху всяка по-горна чакра.

За изграждането на здрава основа е необходимо да се добие твърдост. Твърдостта ни позволява да бъдем устойчиви и да правим граници. Твърдостта има плътност, повторение, отговорност. Нашите тела са твърдата форма на нашето съществуване; те имат граници, които могат да бъдат определени. Да бъдем твърди означава да гледаме право в лицето, без трепет това, което стои срещу нас, да останем укрепени в истината пред

лицето на нейната противоположност и да останем спокойни и сигурни.

## Оцеляване

Основният елемент на съзнанието, който формира тази основа, е инстинктът за оцеляването. Този инстинкт е древен, фундаментален и неизбежен и изпълнява базисната програма на нашето физическо съществуване. Когато е задоволен, той се отдръпва до една подобна на търтей подрутинност, позволяваща на нашето съзнание да се ангажира в други дейности. Когато е застрашен, доминира над всички други функции на съзнанието. За какво мислите, когато внезапно бъдете нападнати от крокодил, когато попаднете в автомобилна злополука или сте изправени непосредствено пред застрашаваща живота ви болест? В тези моменти цялата достъпна енергия е насочена към оцеляването и малко от нея е достъпна за нещо друго.

Когато заплахите за оцеляването са чести явления (каквито са за човека, отгледан сред насилие или жестока бедност), тогава съзнанието се фиксира върху това равнище. Това държи тялото в състояние на свръхстимулирана готовност, залято от хормони на стреса, които подпомагат инстинктивния отговор „бой или бягство“. Човек може да се чувства неспокоен, напрегнат и неспособен да заспи дълбоко, което може да доведе до чести здравни проблеми. Това е обща черта на посттравматичното стресово разстройство (*post-traumatic stress disorder*, съкр. *PTSD*), условие, в което стресови реакции продължават да се появяват дълго след преминаването на травмата.

Един от моите пациенти е израснал в зоната на гватемалската война. След петнадесет години живот в сигурна среда неговите мускули продължаваха да са постоянно напрегнати и готови за бяг. Той страдаше от безсъние и имаше сериозен проблем със стискането на челюстите. Беше страхлив, нервен, трудно се съсредоточаваше и се боеше от благополучие. Беше високо креативен, интелигентен, чувствителен мъж, чието тяло бе разрушено в началото на тридесетте му години, защото никога не можеше да се отпусне. Той не можеше нито да задоволи, нито да се освободи от изискванията на своята първа чакра.

Когато първата чакра е увредена, ние се безпокоим от въпросите на оцеляването, включително здравето, парите, подслона или работата. Можем да открием, че изглежда ни се изплъзва едно основно чувство на сигурност и защитеност независимо какво правим, дори когато не съществуват реални заплахи за нашето оцеляване.

Инстинктите за оцеляването лежат в основата на *колективното несъзнавано* като унаследени наклонности и предпочитания, които са се развили в човешката психика в процеса на еволюцията. Тези инстинкти формират естествените импулси на тялото за самозащита и свързване с околната среда. Когато тези естествени инстинкти са отречени, ние имаме разрыв между нашето будно съзнание и самото ядро на нашето същество. Лишаваме се от тялото си и се откъсваме от своята околна среда. Чрез възстановяване на първата чакра можем да живеем в хармония с нашите основни инстинкти за оцеляване, без да бъдем несъзнателно управлявани от тях.

## Демонът на страха

Когато оцеляването ни е застрашено, ние изпитваме страх. Страхът усилва нашето съзнание и изпълва тялото с естествени химически вещества (като например адреналин), за да му даде енергия, та да действа. Страхът обръща нашето внимание към „тук

и сега“, за да се отнесем към заплахата, но фокусира вниманието навън и нагоре към чакрите на възприятието и мисловната активност. Ставаме свръхбдителни, неспокойни, тревожни. Не можем да се успокоим, да се отпуснем. Сякаш направо изскачаме от кожата си.

Когато живеем в среда на опасност или лишение, ние изпитваме страх. Ако опасността е била често, растящо присъствие, тогава страхът прониква в нашата базисна програма за оцеляване. Чувството на страх е само нашето чувство на сигурност, колкото и парадоксално да звучи това. Ние се чувстваме сигурни само защото сме свръхбдителни и дори ни става по-неудобно, когато се опитаме да се отпуснем. Нервната система и адреналиновите жлези остават да работят прекалено много. В това състояние на свръхбудност нашите спусъци са по-чувствителни и по-склонни да реагират с крайности. Нашата основа буквално се клати и концентрацията може да бъде трудна. В резултат тялото е в непрекъснато състояние на стрес, което става норма. Това евентуално може да причини високо кръвно налягане, сърдечни проблеми, стомашни проблеми, изтощаване на имунната система, слаби адреналинови жлези, безсъние или хронична умора.

Идеално погледнато, страхът ни събужда от сънливото хипнагогно състояние на слятост и доверие, характерно за бебето. Когато заплахата не може да бъде преодоляна, ние се адаптираме към страха и формираме себе си около едно базисно свиване и неустойчивост. Това е противоположно на здравето състояние на първата чакра, което се свързва със сигурност, защитеност и солидност. Да се преборим със страха означава да се отпуснем и да почувстваме фините енергии на тялото, да изпитваме удоволствие и да разширим вниманието си до по-широка перспектива. Борбата със страха означава да усилим първата чакра. Да живеем със страх означава да я отслабим.

За да създадем солидна основа, годна да поддържа останалите ни дейности, трябва да победим демона на страха. Това означава, че най-напред трябва да разберем страха. Откъде е дошъл той? Как ви е служил? Разбирането обаче не е достатъчно, защото реакциите със страх продължава да се намира в тялото. Следващата стъпка е да се отпуснем и да интегрираме инстинктивните отговори на страха. Кара ли ви той да искате да избягате и да се скриете? Гневни и активизирани ли ви прави, или парализирани и объркани? Като позволите на тялото да изрази тези отговори, вие помагате да се завърши *гешалтът* на отговора на първичната травма. Щом той бъде завършен, цикълът на страха може да бъде прекъснат и може да се създаде по-здрав модел. Най-накрая човек трябва да развие силата и ресурсите си, за да посреща ефикасно подобни заплахи в бъдещето. Това може да включва такива неща като изграждане на самоуважение, изучаване на бойни изкуства или усъвършенстване на уменията за общуване.

Макар че страхът е демон на първата чакра, той е и един свещен противник, присъствие, което може да ни научи на много неща. Страхът съществува като съюзник на самосъхранението, който ни учи на нашата собствена важност и на необходимостта да се грижим за себе си. Само когато признаем този демон като съюзник, можем истински да го овладеем.

Ърнест Холмс, основателят на философията *Наука за ума (Science of Mind)*, смята, че страхът и вярата имат сходни качества. Страхът е вяра, че може да стане нещо страшно, докато вярата е вярване, че може да стане нещо добро. Макар че резултатите са различни, причините са еднакви – и двете са вери, които управляват нашето поведение и влияят на начина, по който чувстваме. Ако можем да заместим неоснователния страх с основателна вяра, тогава имаме един естествен антидот срещу демона на нашата първа

чакра.

## Възстановяване на нашите корени

Санскритското име на базисната чакра *муладхара* означава *корен*. Тази чакра ни вкоренява в нашите тела, физическия свят и земята. Без корени не може да оцелее нито растението, нито психиката на човешкото същество. Нашите корени представят откъде произлизаме: земята, утробата, нашите предци и семейство и нашата лична история. Не можем хем да отричаме своето минало, хем да съхраним корените си.

За да създадем солидна основа, трябва да подредим корените на своето детство. За добро или зло тези корени са ни хранили и поддържали в нашите най-силно формиращи етапи. Където почвата е била негостоприемна, е нужно да пресадим нашата психика на по-плодородна почва. Това означава също така да обърнем внимание на средата, в която живеем, и на основата, която създаваме около себе си.

Чакрата *муладхара* се отнася към елемента *земя*, който е почвата на нашите корени. Както посочих в увода, човешкият живот зависи от доставката на енергия. Нашите корени могат да бъдат разглеждани като пътя, по който нашата система се включва в по-голямата система на планетата, която е нашият източник, извор на освобождаващия ток, от който израстват всички неща. Елементите, необходими за физическото оцеляване, произлизат от земята в различни форми – това са храната, която ядем, нещата, които докосваме и виждаме, водата, която пием, въздухът, който дишаме, и звуците, които чуваме. Опираме се на земята, за да се изправим или да се придвижим, и почиваме на земята (под грижите на гравитацията), когато изберем покой.

За повечето от нас нашите корени са несъзнавани влияния върху нашето поведение, свързани с елементи от нашето минало. Да доведем *муладхара* до съзнанието означава да осъзнаем корените си, да открием миналото, да го проучим, да се заровим в него. Всичко, което расте безкрайно нагоре над клоните, израства все по-сложно. Спускането до нашите корени ни довежда до една единственост, до една простота, и ни приобщава към общите черти на колективното несъзнавано. То ни довежда у дома, при Земята.

## Заземяване (*граундинг*)

Здравата първа чакра позволява на личността да бъде енергийно заземена – представа, която критикува схващането на основната живост и добро самочувствие. Заземяването ни ориентира във времето и пространството и ни свързва с околната среда. Заземеността ни дава източник на сила чрез връзката с нашето тяло и среда. Физически това става чрез краката и стъпалата, чрез които възбудата преминава нагоре в тялото и излишъкът се отделя надолу в земята. Това означава, че можем да стоим на собствените си два крака и да вървим напред в живота. Само чрез изтегляне на енергия от основата можем да създадем такъв освобождаващ ток.

Заземяването внася съзнание в тялото и е важно за формирането на здрави граници. Ние се чувстваме по-будни и по-живи, когато насоченият надолу ток на съзнанието се свърже с тялото и срещне полето на усещането, краищата и границите на физическата реалност.

Много хора, които смятат себе си за духовни, са усъвършенствали в голяма степен живота си, когато са се научили да изпращат енергия надолу така, както нагоре. Като правило нас са ни учили, че духовността е насочена нагоре, че е отвъдна, нефизическа.

Да изпитаме истински нашата телесна живост означава да изпитаме дълбоко духовно състояние – достигнато по-скоро чрез приемане на нашите естествени наклонности, отколкото чрез тяхното отричане чрез аскетични практики.

Когато сме заземени, ние можем да бъдем настоящи, фокусирани, динамични. Вниманието ни е концентрирано върху „тук и сега“, придавайки динамична интензивност на начина, по който се проявяваме. Нашият опит е пряк, осезаем, непосредствен. Ние сме уверени, но съдържани, свързани с нашия собствен източник на подкрепа.

Без заземяване сме нестабилни. Загубваме центъра си, излизаме вън от себе си, виждаем из облаците или сънуваме дневни сънища в света на фантазията. Загубваме способността си да съдържаме, която е способността да имаме и да държим. Ако не можем да съдържаме, не можем да държим границите си и да изградим вътрешна сила; следователно не можем да узреем. Границите позволяват да се създаде херметичният печат, необходим за трансформацията. Без граници природната възбуда се разпръсва и разрежда и става неефикасна. Когато загубим основата си, вниманието ни не е устойчиво и ние изглеждаме така, сякаш не присъстваме изцяло.

Здравото изграждане на основата е важното дело на първата чакра и е база за всеки по-нататъшен растеж. Тук лежи признаването на нашето собствено съществуване и утвърждаването на основните права на първата чакра: правото да бъдем тук и правото да имаме онова, от което се нуждаем за оцеляването си.

## Храна

*Нуждата от храна ни кара да останем отворени като система в постоянно взаимодействие с нашата околна среда.* Начинът, по който се подкрепяме и храним, е резултат от нашата минала история. Храненето е нашата най-основна форма на подкрепа за оцеляването на тялото. Без подкрепа падаме. Без храна рухваме. Хората, които възплащават чувство на физическа разруха, разкриват липса на опора в своя живот и телата им показват чувство на поражение. Те могат да се съмняват в правото си да бъдат тук, да имат трудности в храненето си или да страдат от следствия от изоставяне.

Разстройствата в яденето са често проявления на резултати от храненето, свързани с първата чакра. Приятелката ми Кони почваше да яде винаги когато се чувстваше самотна, опитвайки се да създаде солидност от чувствата си на празнота. Мери, с която се срещнах преди това, така се съмняваше в правото си да бъде тук, че буквално се колебаеше в правото си да се храни и често не ядеше по цели дни. Възстановяването на нашето право да бъдем тук, научаването ни да сме заземени и обслужването на необходимостта ни от храна са потребности на първата чакра.

## Проявление и Благополучие

*Проявлението изисква да приемем ограничението. Границата ни позволява да обемем и следователно да събираме и градим.* Характеристиките добра заземеност, връзка с нашите тела и физическия свят, себехраненето и самосъхранението допринасят за способността да проявяваме благополучие. Тук не говоря да бъдем богати – говоря за това да посрещаме основните потребности на оцеляването по начини, които дават сигурност, стабилност и достатъчно свобода, за да се разпрострем отвъд съзнанието за оцеляването. Това означава да бъдем способни да плащаме наема или ипотеката, като поддър-

жаме колата в добро състояние и домовете си относително чисти, да действаме спокойно и редовно да слагаме ядене на масата. Става дума да бъдем способни да се справяме с основните изисквания на земното равнище, с потребностите, свързани с живота във физическо тяло. За да посрещнем тези нужди на оцеляването, трябва да бъдем способни да се справяме с нашата непосредствена физическа среда – да извличаме от нея онова, от което се нуждаем за своето лично или семейно съхранение. Това е основата за проверка на способностите на първата ни чакра. Тя ни дава средство за нашата независимост, като ни прави способни да стоим на собствените си крака, да стоим на своя собствена основа. Само като стоим на своя собствена основа, можем да определим своето бъдеще.

Първата чакра е най-специфичното и ограничено равнище в системата. Ограничението е граница, отделяща нещо от онова, което го заобикаля, с цел да го определи. Границата създава необходимо ограничение, което ни позволява да имаме нещо цяло, нещо специфично.

За да се проявим, ние трябва да бъдем способни да приемем ограничението. Трябва да бъдем способни да се фокусираме върху онова, което желаем, да бъдем точно определени спрямо него. Трябва да бъдем способни да не го изоставим за достатъчно дълго време, за да възникне проявление. Трябва да бъда способна да седя месеци наред на този стол, за да се появи накрая тази книга. Може да е необходимо да се занимаваме с учене или подготовка в продължение на дълги периоди, за да се проявят добри професионални умения. За да станем специалисти в нещо, трябва да го практикуваме отново и отново, ограничавайки се до тази специфична дейност, докато я овладеем.

Познавах много високоинтелигентни и талантиви хора особено в средите на Ню ейдж и контракултурата, които не можеха да проявяват благополучие. В тази група забелязах също така една нереалистична привързаност към свободата, едно нежелание да приемат ограничение за достатъчно дълъг период, та да проявят своите основни потребности. В резултат те изобщо не бяха свободни, а робуваха на едно равнище на съзнание на първата чакра. В качеството ми на обичащ свободата Стрелец аз прекарах двадесетте си години в това състояние. Бях свободна от ограниченията на една досадна работа, но също така бях и много бедна, за да направя нещо със свободата си. Проявих някакво благополучие за себе си едва след като приех ограниченията с благосклонност.

Когато съдействаме на ограниченията на първата чакра, нашата енергия се издига нагоре и естествено достига до другите равнища. Когато се бунтуваме срещу тези ограничения, ние се задържаме в модуса на оцеляването и сме неспособни да издигнем своя освобождаващ ток от основата. Важният парадокс тук е, че трябва да приемем ограничението, за да го надхвърлим. Това се отнася до всички чакри – трябва да утвърдим едно равнище, преди да можем да градим и да вървим по-напред.

# Растеж на лотоса

*Кратък обзор на развитието и формирането на първата чакра*

## Възраст:

- Утроба до 12 месеца

## Задачи:

- Физически растеж
- Двигателно развитие
- Свързване

## Потребности и резултати

- Доверие
- Хранене
- Сигурност
- Правото да бъдеш тук

*Нашето семейство определя как откриваме своята основа, как формираме своята територия. Ако нямаме изобилие от допир и поддръжка, може никога да не бъдем емоционално сигурни в себе си, в основата, на която стоим, след като не можем да разчитаме на другите, че ни поддържат. Аз, както и други, съм добил опита, че хора, които не са били държани достатъчно, се страхуват да не паднат и се държат твърдо отдалечени от земята.*

Стенли Келеман

## Нека си представим...

Позволете си за един момент да влезете в опита на едно новородено бебе. Току-що сте напуснали топлата и тъмна утроба, където ви е било осигурено всичко, и сега излизате в една ослепителна светлина и студ. Отваряте очи и виждате неясни образи, чувате звуци, по-силни от всички, които някога сте чували. Вие сте уплашени и гладни по начин, който никога не сте изпитвали. Някакви основни инстинкти притеглят устата ви до една гърда и вие сучете своите първи сокове на живот, топло мляко потича в празния ви корем. Отпускате се, временно почувствали се защитени. Вие сте започнали своето пътуване през живота с най-трудната задача – раждането.

През първите няколко месеца от своя живот вие сте неспособни да направите нещо за себе си. Не разбирате нищо и почти нямате контрол над своето тяло или околна среда. Не можете да говорите езика, така че нито можете да общувате, нито да разбирате нещо от това, което се говори около вас, но все пак вашият живот зависи от задоволяването на вашите потребности.

Макар че постепенно овладявате прости задачи, това е вашето основно състояние през първата година от живота ви. Задоволяването на вашите потребности е извън вашия контрол, но все пак вие се нуждаете от всичко. Съществува едно чувство на страх,

което е липсвало в утробата. Нещата не се осигуряват така автоматично, както е било там. Има периоди на глад, студ, неприятност и болка. Това дали тези потребности се задоволяват чудотворно, създава вашата психологическа основа за отнасяне към света: *доверие или недоверие*. Тъй като не разбирате механизма на задоволяването на вашите потребности (плачът е автоматичен и непреднамерен на този етап), резултатът *доверие или недоверие* става основен опит на самото ваше Аз. Това е вашето първо неясно усещане на това дали се радвате, или не да бъдете тук.

Доверието или недоверието е основен елемент на програмата на вашата първа чакра, която е основа за всички други програми, които следват. Доверието прави тялото способно да се развие от своето свито състояние, позволява сигурност и спокойствие, и насърчава връзката, спояването и изследването. Има ли доверие, инстинктът за оцеляване е доволен и е налице чувство на емоционално благополучие. Ако вярвате, че светът е приятелско място, имате чувството, че ще живеете. Няма ли доверие, нашите чувства за оцеляване са постоянно застрашени и тъй като не можем да направим нищо, с което да посрещнем заплахата, тревогата е непоносима.

Същността на оцеляването – хранене, поддържане, топлина и физически комфорт – трябва да дойде отвън. Това се осигурява от вашите корени, тоест от вашите родители, от семейството или от грижещите се за вас лица. Степента, в която родителите успяват да изпълнят тази задача, зависи много от вида подкрепа, която те са получили като бебета и деца, и от вида на системата за подкрепа, която имат за себе си, докато вие сте малки. Оказват ли дядовците и бабите помощ и подкрепа? Има ли достатъчно пари за посрещане нуждите на семейството? Трябва ли да работи майката? Добре ли се храни тя през бременността и периода на кърменето? Всичко това влияе на развитието на вашата първа чакра.

През първите няколко месеца от живота вашата нервна система реагира инстинктивно. От вътрешността на тялото ви идват сигнали – глад, студ, дискомфорт – и те се съобщават спонтанно чрез движение или плач. Съзнанието ви не е достатъчно развито, за да блокира някой поток енергия. Вие сте съвършено отворени, тъй като още не сте се научили да филтрирате всичко нежелано. Вашето бебешко тяло е буквално залято от живот или заряд. От този етап вие формирате своята първа чакра и самите начала на Аза.

## Околната среда като Аз

*Човешкият живот започва в състояние на пред-еготична закрепеност. Условието на новороденото е условие на потъване в динамичната основа преди артикулирането на каквото и да било чувство на индивидуализирана азовост...*

*В състоянието на първична закрепеност новороденото всъщност е в една утроба извън утробата. То е в състояние на психична бременност, предшестваща раждането и развитието на егото.*

Майкъл Уошбърн

За развиващия се ембрион утробата е първият опит на тяло, първият дом и околна среда, и основата на съществуване, от което възниква живот. Поради тази причина окол-



ната среда оказва важно и често пъти пренебрегвано влияние върху развитието на първата чакра. Балансът в храненето на майката и нейните емоционални състояния по време на бременността играят роля в текстурата на личната основа на детето. Когато утробата е стегната, бебето се учи да свива тялото си. Когато майката се страхува или е напрегната, през утробната среда протичат химически вещества, стимулиращи едно равнище на повишена енергия, което става нормално базисно състояние за плода. Ако майката консумира вещества като тютюн, алкохол или дроги, намиращото се вътре дете също ги консумира.

Раждането е вратата към живота и началото на индивидуалността. То е първата стъпка в нашето пътуване през живота и оказва забележимо въздействие върху начина, по който се чувстваме в това пътуване. Но все пак за доста дълго време бебето не създава тази индивидуалност. Дори след раждането то остава в състояние на слята идентичност и през първите пет или шест месеца няма понятие за отделно Аз. Тялото, гласът, допирът и общото присъствие на майката са все части от един унифициран, недиференциран опит на живота. Съзнанието е почти изцяло ориентирано към тялото.

Състоянието и на майката, и на околната среда стават буквално първият опит на Аза. Ако майката е топла и грижлива, а средата удобна и подкрепяща, тогава това е начинът, по който се усещаме. Зарядът, течащ през нас, е топъл, възбуждащ и положителен. Ако майката е студена и жестока, а средата предизвиква болка, тогава нашият първи опит на същността на живота има отрицателен заряд. Това програмиране доставя един основен градивен блок на цялото по-нататъшно развитие и поради тази причина резултатите от развитието на първата чакра се проявяват във всички следващи чакри.

Ако рефлексивните телесни жестове и звуци (като например плача) създават облекчение във формата на храна, топлина и комфорт, тогава връзката между вътрешно и външно остава непрекъсната и слятото състояние продължава дотогава, докато възникне достатъчно осъзнатост и двигателното развитие доведе до началото на отделянето. Ако детето е неспособно да постигне задоволяване на своите потребности, тогава то развива растящо недоверие към външния свят, дисоциация от вътрешния свят и чувство на безпомощност и неадекватност в ядрото на своята същност. Нуждата вътрешният и външният свят да остават в хармония помежду си е изключително голяма за малкото дете в продължение на много следващи години, но тя е такава особено през периода, когато няма различаване. Ако нашите инстинктивни пориви не ни доставят нещата, от които се нуждаем, за да оцелеем, ние се научаваме да не им вярваме или да ги отричаме и същевременно възприемаме света като враждебен. Недоверието към нашите основни инстинкти може да ни доведе до несъгласие с дълбокото ядро на нашата физическа същност. То ни довежда до несъгласие с нашата основа и с природния свят.

Ериксън нарича тази първа борба на живота *доверие или недоверие* и описва здравето решение като чувство на надежда. „Надеждата е трайна вяра в изпълнимостта на най-важните желания.“<sup>13</sup> Надеждата ни дава увереност, ентузиазъм, положително мислене и вълнение спрямо живота. Тя е важната същност, необходима за нашето просперирание и напредък.

Задачите на развитието през този етап се центрират около научаването ни да действваме с тялото като основно средство на живота. Осъзнатостта, спускаща се от седмата чакра, е първоначално фокусирана върху самото тяло, когато детето открива своите

---

<sup>13</sup> Ерик Ериксън, цитиран от Newman и Newman, *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (Chicago: Dorsey Press, 1975), 182.

ръце, крака, пръсти. То се учи инстинктивно да суче, да хваща, да се търкаля, да сяда, да пълзи, да лази и да ходи. Детето се учи също така да контактува с физическия свят чрез хващане и движение на обекти, като се учи да действа с шише или чаша или използва стените на кошчето, за да се изправя. То евентуално научава, че обектите продължават да съществуват дори когато не може да ги вижда.

Програмата на първата чакра е предвербална, предпонятийна, рефлексивна и инстинктивна. Пиаже я нарича *сензорно-моторен период*, в който осъзнатостта е сетивна и задачата е двигателното развитие.

На около шестмесечна възраст се извършва удивителна промяна. Детето седи и за пръв път се изправя вертикално. Сега чакрите се събират една над друга и енергията започва да тече нагоре. Родителите често забелязват увеличено поумняване и присъствие в детето. Седенето разширява полето на зрителното възприятие и постепенно разширява големината на света, бележейки началото на втората чакра.

Останалото развитие на първата чакра обаче продължава, например увеличаването на телесното тегло, развитието на двигателната координация и заякването на краката като подготовка за ходенето. Детето скоро започва да пълзи, да лази и да ходи, като за първи път застава на собствените си два крака с известна степен на вертикална независимост. Основните градивни блокове са създадени и детето е готово да изследва света чрез своите сетива и движение, откривайки вълнуващото царство на втората чакра.

## Травми и малтретирания

Всичко, което заплашва оцеляването, като например *родова травма, изоставяне, пренебрегване, сериозна болест, недохранване, крайна бедност* или *физическо малтретирание*, въздейства на първата чакра. Колкото по-малко е детето, когато стават такива неща, толкова по-вероятно е тези заплахи да нарушат формирането на първата чакра. Спокойната първа година от живота създава здрава основа, която може по-добре да устои или да се съвземе от по-късно възникващи трудности.

Когато едно малко бебе среща опасност или пренебрегване, това го принуждава да намери опора в себе си – независимост, която е невъзможна за настоящото му развитие. Вместо това детето изпада в един непоносим ад от страх и безпомощност – опита да нямаш основа. Когато стане това, насоченият надолу поток на енергията се блокира. В замяна жизнената сила се движи към по-горните чакри, където се чувства по-сигурно. Тогава движението нагоре става навик, изпразващ по-долните чакри и извеждащ системата от равновесие.

Раждането и кърмаческият период са отвъд съзнателната памет на повечето хора. Но в качеството им на първични опитности те косвено засягат всеки аспект от нашето съществуване. Оздравяването от тези травми е очевидно неинтелектуален процес. То изисква да се върнем към посланията и движенията на тялото, да се потопим в своята физичност и отново да се свържем с импулсите на ядрото. По-долу следва кратък обзор на някои от злополучните събития, които увреждат функционирането на първата чакра по време на решаващите етапи от нейното формиране.

### *Родова травма*

Раждането е нашият първи опит за оцеляването. Отделянето от майката след раждането е достоен за съжаление медицински обичай, който е фундаментално травмиращ за

бебето. Не е чудно, че една култура, практикуваща такъв обичай, до такава степен лишава хората от допир с тяхната основа, че ние се проявяваме като самоубийствени унищожители на земята, нашата колективна основа.

Съзнанието и културата се променят много по-бързо от еволюцията на физическото тяло. Само през последния век имаме бебета, родени в технологическа околна среда, за разлика от милиони години на движение от утробата към един също така органичен опит на контакт с майката, покой, тъмнина и съдържаност. Технологическото раждане, при което бебето се изважда осветено от ярки лампи, плясват го и го отделят от майката, е такъв шок за нашите древни нервни системи, че този опит представлява атака за нашето неврологично чувство за основа. Онези първи мигове съобщават, че нещо не е наред, макар че новороденото не съзнава една такава формулировка. Момченцата биват травмирани дори допълнително чрез обрязване без упойка!

За щастие болниците все повече осъзнават необходимостта от непрекъснатост в прехода от утробата към майката и гърдата. Обичаят на кърменето отново се връща и след-родовият контакт най-сетне се признава като решаващ за връзката майка – дете. Междувременно имаме няколко поколения, които са понесли изопачаващи основата опитности на раждане. За повечето от нас възстановяването на нашето тяло и основа трябва да бъде съзнателен акт вместо буквално право на раждане.

Родовите травми могат да предизвикат по-нататъшни трудности и слабости. Детето, което е имало ужасно раждане, е по-вероятно да плаче, да е капризно и да има проблеми със здравето. Плачът на свой ред може да задържи връзката родител – дете, причинявайки стрес у младите родители, който по-нататък ги довежда до пренебрегване или малтретиране на детето. Когато основата е положена правилно и детето е добре прието, нахранено и заобиколено с грижи, тогава то е относително спокойно и е по-вероятно да получи положително отношение и подкрепа от другите в онези важни първи няколко месеца.

## *Инкубатори*

Бебетата, отглеждани в инкубатори, са лишени от майчиния допир и сученето. Гледката на любящи лица през стъклото без допир откъсва от тялото. Възрастни, които като бебета са били гледани в инкубатори, могат да имат наклонност да гледат на живота си като на нещо сюрреално и да се примиряват с дистанцирани отношения, не знаейки как да ги направят по-близки. Те неясно усещат, че изпускат нещо от живота, но са неспособни да схванат какво е то. Чувстват изолацията като нормална и затова я приемат твърде леко; липсва им опитът за сигурност и свързаност, и следователно за здрав контакт със собственото им тяло.

## *Изоставяне*

Изоставянето, било то физическо или емоционално, пряко влияе на нашето оцеляване. Едно дете, което не е докосвано достатъчно, изпитва един вид изоставяне, дори когато останалите грижи са осигурени. Физическото отглеждане е така съществено, че децата от учреждения, лишени от допир, често умират от една болест, наречена *марашъм*, гръцка дума, означаваща линеене. Те просто нямат достатъчно енергия, за да се формират само от храната. През 20-те години на XX век изследвания разкриват рата на смъртност на бебета от сиропиталища от 90 до 100 %; малкият брой оцелели бебета са

онези, които са имали щастието да пребивават в сиропиталища за кратки периоди.<sup>14</sup>

Изоставянето може да бъде фино или очебийно. По всяко време, когато едно малко дете е отделено от своя рожден родител, то се чувства някак изоставено. Кратките периоди на раздяла са нормални и не причиняват трайно увреждане. По-дългите периоди като например продължителни болнични престои, разводи или дълги пътувания извън града създават дълбока несигурност. След такива раздели е важно на детето да се посветят повече внимание и грижи.

Когато детето е осиновено, съществува първично изоставяне от страна на рождения родител, дори ако това е било планирано. Необходимо е осиновителите да компенсират тревогата на детето от раздялата, като го обезпечават с постоянна любов и сигурност – повече от необходимите за обикновените деца.

Изоставянето заплашва нашето оцеляване. То ни кара да се чувстваме нежелани и ние се съмняваме в правото си да бъдем тук. То поражда страх, който може да задържи подходящите реакции в обикновени ситуации. Например ако се страхуваме от изоставяне като възрастни, в своите връзки ние може да се страхуваме да говорим за нещата, които не харесваме, от страх да не бъдем изоставени отново. Или може да приемаме твърде лесно едно изоставяне и да тълкуваме най-леката критика или промяна на настроението от страна на нашия партньор като знак, че сме нежелани. Като възрастни може да изпитваме празнотата на изоставянето отново всеки път, когато загубата на някой любим ни кара да се чувстваме като разпадащи се. Самото тяло може да отрази тази катастрофа с хронично ненатоварване на мускулите, слабост на краката и изгърбване на горната част на гърба, сякаш гръбначният стълб не може да се държи съвсем изправен.

Изоставянето през формиращите години често довежда в резултат до прекомерна първа чакра – такава, която свръхкомпенсира чрез придържане към сигурността, храната, любимия или към рутинности. Джанет не беше доволна от работата си, но се страхуваше да я напусне от страх, че няма да намери нищо друго. Връзката на Мариана не беше удовлетворителна, но тя беше убедена, че ще остане завинаги сама, ако я прекъсне. Марвин имаше много пари в банката, но никога не беше в състояние да ги похарчи. Всеки от тях се придържаше към сигурността на това, което имаше, по същество влагайки енергията си в един поддържащ модел, който му осигуряваше фалшива сигурност. Лишени от основно доверие, всички те се страхуваха от промяната.

Изоставянето от други създава и наклонност към изоставяне (зарязване) въобще. Синди например изоставя всичко, което прави, при най-малкото прекъсване. Сам се грижи малко за тялото си. забравя да яде или да се изкъпе. Сара изоставя своето мнение, когато срещне несъгласие, и приема мнението на другия. Натан зарязва проектите си, преди да ги изпълни, като изчезва от училището и оставя задачите си незавършени в службата и у дома. Изоставянето подрива доверието, необходимо за развитието на чувство за сигурност, надежда и вяра. То подрива самата основа на Аза.

## ***Пренебрегване***

Пренебрегването е по-фина форма на изоставянето. Пренебрегването често прекъсва, противодейства на основната работа на първата чакра по стабилизиране на цялата сис-

---

<sup>14</sup> Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (New York: Harper & Row, 1971), 77-78, където са цитирани няколко такива изследвания. Повечето са имали 100% рата на смъртност.

тема. Ако пренебрегването е достатъчно меко, така че все пак оцеляваме, ние израстваме с един скрит спомен за безпомощност, който няма връзка с нещо конкретно. Тази нестабилност ни води до недоверие към другите, причинявайки по-нататъшно отчуждение от онези, които могат да ни дадат подкрепа. Резултат от пренебрегването е и срамът, който силно въздейства на чувствата на самоуважение и лична сила, свързани с третата чакра, както и на правото да бъдем обичани, свързано с четвъртата чакра. Подобно на изоставянето и пренебрегването често се отразява в начина, по който се отнасяме към себе си.

### ***Трудности в храненето***

Недохранването или враждебни ситуации по време на яденето (като например гневни избухвания на бащата по време на обед) въздействат на нашата способност да се храним – важна функция на първата чакра. Независимо дали детето се кърми, или не, емоционалното състояние на майката по време на храненето и наследените нагласи към храната влияят на тази жизнено важна функция на оцеляването. Имала съм не една клиентка, на която не е било позволявано да яде преди да се нахранят братята ѝ. Друга ми е казвала, че е трябвало да седи на масата в продължение на четири часа, докато изяде студено ястие от яйца. Някои деца живеят в постоянен глад, докато други биват прехранвани с нискокачествени храни, принуждавани да ядат, когато не са гладни, или манипулирани от родителите си чрез храна.

Възрастни, които са имали такъв тип опитности като деца, се затрудняват да изтълкуват истинските съобщения за глад. Те могат да имат алергии от храни, да избягват или да се пристрастяват към храната. Това може да се прояви като проблеми на доверието, разстройства в яденето, храносмилателни трудности или просто като застой на енергията, който възниква в резултат от затварянето на системата, неспособна да инкорпорира нова енергия. Тъй като храненето има много форми – храна, приятели или интелектуална и творческа стимулация, – този резултат може да се пренесе в много други области на живота.

### ***Клизми***

Друга травма на първата чакра, по-популярна преди едно поколение, е травмата на клизмите. Честата употреба на клизми е равностойна на сексуално малтретиране, само че малтретирането се отнася по-скоро до първата чакра, отколкото до втората чакра на сексуалността (макар че в някои случаи то може да има сексуални обертонове). Тази инвазия в областта, най-тясно свързана с коренната чакра, жестоко разрушава доверието на този етап и буквално разбива чувството за солидност. Трудностите с границите са гарантирани: или се създават непревземаеми стени, или границите стават несъществуващи. Когато единственото солидно творение на детето бива отнето против неговата воля във време извън синхрон с тялото му, то правото му да има, свойствено за първата чакра, се отрича. Като реакция енергията се изтласква нагоре към главата, пораждайки в резултат или неспособност да държиш и съдържаш, или прекомерна потребност да правиш това, както и увредено чувство за автономност (резултат на третата чакра).

Това обаче не означава, че всяка употреба на клизми е малтретиране. Има периоди, когато тя може да бъде необходима поради здравни причини. Тя се превръща в малтретиране, когато се прилага прекомерно, ненужно, като инструмент на сила или наказание

на детето или като перверзна сексуална сублимация от страна на родителя.

### ***Физическо малтретиране***

Физическото малтретиране поражда болка и учи децата да се дисоциират от своите телесни усещания. Безпокойството, възникващо от малтретирането, произвежда стресови хормони и това повишено състояние може да породи пристрастеност, създавайки в съответния индивид потребност в живота да създава криза, за да се чувства жив и да преодолее притъпеността на дисоциацията. Кризата непрекъснато ни поставя в състояние на оцеляване. Телесната дисоциация може да направи човека склонен към катастрофи, при които краищата, границите и опасностите не се забелязват. Тези по-малки поражения го карат да се чувства у дома, в семейния опит на болката. Стратегиите за справяне с физическото малтретиране могат да повлияят на всяка и на всички чакри, пораждайки трудности в: отдаването на чувствата (втора чакра), динамиката на силата и самоуважението (трета чакра), отношенията (четвърта чакра), общуването (пета чакра), ясното виждане (шеста чакра) и ясното мислене (седма чакра).

Тъй като физическото малтретиране буквално уврежда тялото, то винаги ще се прояви по някакъв начин в резултатите на първата чакра. То бележи пълно предателство на доверието, тъй като детето е винаги неравностойно в самозащитата си. Физическото малтретиране може да създаде прекомерни или недостатъчни стратегии за справяне, като или откъсва съзнанието от тялото, или създава мания за тялото като предмет. Съчетанията на дисоциация и мания са обичайни, например притъпяване на чувството, съчетано с придирчиво пазене на диета.

Физическото малтретиране има фрагментиращо въздействие върху нервната система и подобно въздействие върху естествения поток на опита. В някои случаи тялото е физически увредено от разрези, рани или счупени кости. Не следва ли от това, че и полетата с по-фина енергия се пречупват и фрагментират? Това затруднява поправката на разбитото чувство на стабилност, доверие, сигурност и благополучие.

Тъй като физическото малтретиране обикновено идва от някой домашен, всекидневният живот става опасен. Тогава страхът е постоянен спътник – начин на отнасяне към света – и като такъв става критерий за опита на това да си жив. Това може да накара съответния човек да създава бъдещи кризисни ситуации, в които семейното чувство на стрес се използва, за да стимулира онова чувство на живост.

### ***Злополуки, операции, болести***

Джеймс произхождаше от относително нормално семейство без никакви видими малтретирания, от които моите клиенти така често се оплакват, но неговата история показваше невероятни поредици от странни злополуки. На четиригодишна възраст той бил ударен от кола и си счупил крака. Следващата година паднал и си счупил черепа. През друга година имал остър апендицит. На петнадесет крикът върху една кола поддал, докато той бил отдолу, и за малко не го убил. Когато го видях на деветнадесет години, той тъкмо бе преживял нападение на крадец по време на вечерната си работа като разносвач на пици. Джеймс беше интелигентно и приятно момче, което имаше проблеми с това да седи спокойно, съсредоточено или да се задържи за нещо. Макар че иначе не бе малтретиран, той имаше травмизирана нервна система от многото злополуки.

Операции, сериозни болести или физически увреждания при злополуки могат да оказват травмиращи влияния върху тялото и нервната система. Дори една операция, необходима за оцеляването, може да травмира тялото и психиката на детето. Обикновено не мислим, че пътните злополуки имат дълготрайни емоционални въздействия, но много хора съобщават за несъзнавани страхове, трудности със съня, промени в навиците за хранене, продължителна нервност и трудности в съсредоточаването дълго след излекуването на техните физически увреждания.

Въздействията на тези събития могат да бъдат по-трудно разчетени, тъй като те могат да бъдат пренебрегнати като несъществени. Но обикновено те оставят своята следа в тялото като посттравматични стресови симптоми, които показват фрагментация на енергията, несвързана с текущите събития. Тенденцията към фрагментиране може да наподобява енергетичния процес на шизоидната структура, без да има останалите нейни физически или емоционални характеристики. Сякаш ударът на злополуките е откъснал духа от тялото и той не е открил напълно своя път назад. Точно както когато една чаша се счупи и бъде залепена, в нея може да има малки пукнатини, така полето на аурата не винаги се затваря напълно и може да съществуват трудности с обемането, фокуса, заземяването и други въпроси на първата чакра.

### *Унаследена травма*

Луси беше родена две години след смъртта на нейната сестра, починала като бебе. Родителите на Луси я обичаха до безумие и непрекъснато следяха за всяка нейна нужда. Тези грижи обаче подхранваха страха на родителите ѝ, че тя също може да умре неочаквано. Луси попиваше несъзнателно този страх и често имаше проблеми със здравето и изпитваше несигурност през живота си.

Хана имаше основно чувство на страх и несигурност, което изглежда не беше свързано с никаква травма или малтретиране. То се проявяваше като прекомерна привързаност към сигурността и запасяване с притежания. Родителите ѝ бяха дошли в нашата страна през Втората световна война по принуда и с цената на голям риск. Майка ѝ беше травмирана от преживяното, макар че за това в семейството рядко се споменаваше. Хана помнеше как майка ѝ нощем се събуждала от кошмари и идвала при нея, за да се успокои. Майка ѝ била фанатична на тема да заключва вратите, да запазва провизии за случаи на нужда и живеела с чувство на страх за бъдещето на Хана. По невнимание тя бе предала своя страх на дъщеря си.

Ние можем да наследим от родителите си резултатите на първата чакра, без да е имало никакво непосредствено малтретиране върху нас. Родители с травма от война, бедност, расово преследване, оцелели от холокост, родители, които са изгубили предишното си дете или са преживели някакви други нерешени въпроси на оцеляването (включително способността да бъдат пълноценни в телата си), могат несъзнателно да предадат своите страхове на децата си. Това по-вероятно ще се отрази в нагласи и схващания относно опасността на света, отколкото във физически проявления. Но все пак то може да зарази основата на съществуването с неопределим слой от страх и недоверие, който евентуално става част от телесния опит.

# Общи последствия от травмите и малтретиранията

## *Слаби граници*

*Можем да спрем обединението на тялото, като не позволим формирането на граници – или като позволим формирането на граници. И по двата начина можем да обезкуражим своето бъдеще, своето себеформиране.*

Стенли Келеман

Границите могат да бъдат мистерия за онези, които са били лишени от родителски грижи, непрекъснатост и сигурност. Един мой пациент, който беше израснал в сиропиталище, не можеше да схване целта или необходимостта от каквито и да било граници изобщо. Неговата болка при раздяла и желание за присъединяване бяха така силни, че цялата идея за съществуването на граници му беше отвратителна. В резултат той постоянно нахлуваше в границите на другите и понякога свършваше в затвора с обвинения за задяване на деца.

Когато границите ни не функционират, светът ще ни ги осигури. Другите ще ни отхвърлят, полицията ще ни арестува, болести ще ни ограничават. Ще се свързваме в двойка с хора, които имат прекалено твърди граници и които непрекъснато ще ни отхвърлят обратно към самите нас. Но ако потребностите на по-долната чакра са били посрещнати както подобава, тогава не се страхуваме да поставим подходящи граници. При тежаване способността да кажем „достатъчно ядох“, „достатъчно пих“ или „край на тази неплодотворна връзка“. Можем да се оттеглим, сигурни в знанието, че нашите собствени корени ще ни поддържат. Не зависим от другите. Ако потребностите ни в първата чакра не са задоволени, тогава се страхуваме да поставяме ограничения – все още търсейки на всяка цена присъединяването и контакта, които са ни били отказани, никога не изпитали удовлетворението от чувството „стига“.

Когато на една личност не е позволено да има своя собствена основа, а трябва да обслужва свързани с оцеляването потребности на семейството, тогава границите не се формират. Това е средата на съзависимия, който е трябвало да се грижи за болната мама, за пиещия татко или за по-малките братя и сестри, докато родителите са били на работа. Когато тези задължения станат необходими за оцеляването, тогава оцеляването се приравнява с липсата на граници. Детето израства в противоречие с практиката, защото в днешния свят за оцеляването съвсем определено се изискват граници.

## *Доминиране на по-горните чакри*

Опитности, които застрашават оцеляването, усилват движението на енергията в тялото в посока нагоре. Когато тялото не е нито на сигурно, нито в удобна среда, детето отвърща вниманието си от неприятния опит и отрязва телесните усещания. Насоченият надолу, заземяващ ток се възпира, доколкото е възможно, като цялата енергия се насочва към главата. Такава личност може да бъде физически притъпена и да пропуска да



забележи кога се нуждае от храна или почивка, две задачи, които са част от програмите за поддръжка, свързани с първата чакра. В резултат тя може да се разболява често – понеже чува тялото само когато то крещи твърде високо, за да бъде пренебрегнато. Тя може да не разчита ясно емоциите (доколкото емоциите имат телесни усещания) и следователно да не съзнава своите потребности. Личност с ускорен ток нагоре е свръхбдителна за посланията *извън* себе си. сякаш постоянно търси пътища да се свърже със своите гледачи или постоянно внимава за опасности. Това е отличителната черта на недостатъчната първа чакра: тялото е обезчувствено, а съзнанието е въздигнато, създавайки дълбоко разцепление между ума и тялото.

*Без осъзнаване на телесното чувство и нагласа  
личността се разцепва на дух без тяло и тяло без дух.*

Александър Лоуен

Възрастният с увредена основа обикновено се измъчва от ужасното чувство, че нещо не е наред, но не може да определи кое е то. Основата (*граунд*) е така базисна и е структурирана в толкова млада възраст, че буквално става задна основа, фон (*бекграунд*). Рядко съзнаваме, че основата ни е неплодородна почва, меко свлачище или непробиваема скала. Подобно на риба, която не знае, че е във водата, нашата основа е често невидима за нас. В резултат терапевтът, работещ с този проблем, може да се обърка и да бъде отклонен от него, точно както енергията на пациента го е отклонила от неговата основа. Часовете на терапията могат да са високо интелектуални, да скачат от тема на тема или да съдържат лъжи и пропуски, които скриват проблема. Да се научим да развиваме насочения надолу ток на тялото и буквално да изградим една основа, така както се изгражда фундамент на сграда – тухла по тухла: това е, което е необходимо за вертикалната структура, в която доминират по-горните чакри.

### ***Определяне на тялото***

Една от моите пациентки непрекъснато наричаше тялото си „това нещо, което мъкна със себе си“. Друга се тревожеше за фигурата си до степен на мания, опитвайки се да наподобя външността на манекенките. Трета, която беше танцьорка, казваше: „Побеснявам, когато тялото ми не изпълнява това, което е замислено.“

Тялото може да бъде чужда същност за личността, чиято първа чакра е увредена, да бъде възприемано по-скоро като статично нещо, отколкото като живо утвърждение на душата. Отчуждението от тялото довежда до определяне на тялото, което означава, че то се схваща като предмет, като нещо, подобно на начина, по който майсторът на кукли гледа на своите творения.

Жените в нашата култура често разглеждат тялото си като предмет дори ако не са преживели никакво малтретиране като деца. Както пише Сюзън Кено в *Успокояване с храна*, „само чрез усилено и непрекъснато трениране се е стигнало дотам едно интелигентно човешко същество да вижда себе си по-скоро като украшение, първостепенна задача на което е да постигне стройно тяло, отколкото като пълноценно човешко същество, което има десетки хиляди други дела и неограничен потенциал“.<sup>15</sup> Определяйки себе си и другите, ние започваме да гледаме на тялото по-скоро като на нещо, което

---

<sup>15</sup> Susan Kano, *Making Peace with Food* (New York: Harper & Row, 1989), 40.

може да бъде контролирано и поддържано, отколкото като на живо, динамично утвърждение на това кои сме ние.

## ***Дисбаланси на другите чакри***

Когато първата чакра е увредена, това се отразява върху всички останали чакри. Повлиява се сексуалността, тъй като тя е опит на тялото, на сетивата и на контакта и връзката; повлиява се чувството на лична сила на човека, защото ние не можем да се борим или защитаваме, ако нямаме основа, на която да застанем. Без корени, които да доставят енергия и храна от земята, ние сме слаби. Връзките ни се повлияват неблагоприятно поради липсата на граници и една постоянна несигурност, която се нуждае от непрекъснато успокояване. Общуването може да бъде блокирано от страх или да стане прекомерно и откъснато от чувството.

За по-горните чакри е по-вероятно да се усилят с едно разработено и творческо въображение и отдаване на интелекта като защита срещу чувството. В крайните степени такова усиление може да причини безредие, неяснота или чувство на полудяване. Отговорът не е в съкращаването на съзнанието, а в заземяването и въплъщаването на това съзнание.

## **Характерова структура**

### ***Шизоидният: креативен и интелигентен***

*Шизоидната защита е аварийен механизъм за справяне с опасност за живота и нормалната психика. В тази борба всички умствени възможности се включват в битката за оцеляването. Оцеляването зависи от абсолютния контрол и овладяването на тялото от ума.*

**АЛЕКСАНДЪР ЛОУЕН**

Шизоидната характерова структура се нарича също креативна заради нейната висока степен на интелигентност, съзидателност и интерес към духовните въпроси. Тази структура се развива рано в живота, дори в утробата, където детето може да е било заченато от изпитваща страх, гневна или нежелаета го майка, чиито емоции се предават на детето. Тази структура може да бъде разглеждана и като структура на *нежеланото дете*<sup>16</sup> (фигура 1-1). Ако майката изпитва страх или съпротива срещу бременността, нейните мускули ще се свиват и утробата ще бъде прилепнала около плода. Растящото дете не получава чувство на свобода, сигурност или чувството, че е желано. Дори когато расте физически, то се свива с по-висока скорост, отколкото по всяко друго време. Свиването става нормален начин на съществуване, енергетично утвърждение на оттегляне от живота.

---

<sup>16</sup> Този термин е създаден от Pamela L. A. Chubbuck, Ph.D., в нейно частно учение.

Ако майката се е отдръпнала от тялото си, тя ще има трудности с предаването на здраво чувство за основа на детето си. Тя може да не докосва достатъчно бебето, което е основното утвърждение на съществуването на детето. Щом тялото не е утвърдено, креативният характер се съмнява в *правото си да бъде тук*, първото от нашите седем права. Креативните типове не чувстват, че имат правото да заемат място или да обслужват физическите си нужди. Те имат наклонност да отричат телата си, пренебрегвайки сигналите за глад, жажда или умора. Това може да стане и когато майката е прекалено уморена, болна или натоварена с прекалено много деца, дори ако децата ѝ са желани. Лишена от подходяща подкрепа, майката не може да даде важното заземяване, от което се нуждае детето ѝ през първата година от живота си.

<b>I чакра</b> <i>Силно недостатъчна</i>	<b>II чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>III чакра</b> <i>Парадоксална (прекомерност и недостатъчност)</i>	<b>IV чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Травма в утробата, в началото на живота	Без връзка с чувствата, с усещането на тялото	Токът нагоре силен, даващ впечатление за много енергия	Страх от близост, изолация
Съмнения в правото да бъдеш тук, в правото да съществуваши	Чувствата са интелектуализирани, могат да бъдат изопачени, ненормални	Токът надолу слаб, слаб фокус	Отчужден, дистанциран
Енергията изтласкана нагоре към главата	Липса на доверие в отношенията, особено физически	Разпилени, нередовни изблици на енергия, силно нервен, възбудим, напрегнат	Брониран срещу зависимост
Тяло свито и стегнато	Слаба физическа връзка	Функционира слабо под натиск	Липса на обич към себе си
Частите на тялото се чувстват разделени	Слабо чувство за отглеждане	Чувства се безсилен	Не демонстративен или привързан, страх от разпространение
Движения механични	Движенията могат да са резки, не плавни	Слабо самоуважение	Парадоксално дишане (т. е. опъване на стомаха при вдишване)
Наклонност към параноя			
Страх от разпадане			
Недоверие към собственото тяло			

<b>V чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>VI чакра</b> <i>Високо развита (може да бъде прекомерна)</i>	<b>VII чакра</b> <i>Високо развита (може да бъде прекомерна)</i>
Много приказлив, но хаотичен; може да скача от тема на тема	С богато въображение	Оттегля се в духовния свят, може да бъде високо духовен
Глас механичен	Психичен	Силно интелектуален
Говори, за да се чувства сигурен	Интуитивен	Високо интелигентен
Енергията се освобождава през гърлото	Способен да мисли в архетипове и символи, обича абстрактното	Блестящи мислители, новатори, не се обвързват към старите форми
Може да прекъсва	Визуално осъзнат (свръхбдителен), активен живот на въображението	
Трудности в слушането, във възприемането на нова информация	Перцептивен	
Високо креативен, артистичен		

### **Фигура 1-1. Шизоидна характерова структура (креативна). Нежеланото дете**

Мери, с която се срещнахме по-рано в настоящата глава, имаше шизоидна/креативна характерова структура. Тя беше слаба, тънка и жилава. Очите ѝ бяха широко отворени, сякаш застинали в подплашена реакция. Беше нервна, трепереща и много енергична, дори склонна към маниакални атаки. Спеше и ядеше много малко и по едно време ѝ

беше поставена диагноза анорексия. Когато я помолих да нарисува тялото си (което беше трудно упражнение за нея), тя нарисува едно въже, здраво намотано около торса ѝ, като боа констриктор. Торсът ѝ беше много слабо подвижен и гръдният ѝ кош беше много слаб (фигура 0-5, А).

Тя беше особено блокирана в гърлото, което постоянно прочистваше, когато говореше. Речта ѝ беше неспокойна и уплашена, но тя пишеше много, което разкриваше високо чувствителния ѝ и интелигентен ум. Беше способна на големи прозрения и възприятия и пропускаше много малко от онова, което ставаше около нея. По-горните ѝ чакри бяха високо развити, докато по-долните ѝ чакри имаха много малко енергия. Тя не обръщаше внимание на тялото си. Не беше имала сексуален партньор в продължение на много години. Чувстваше се безсилна в повечето области от живота си. Живееше сама, прекарваше много време сама и имаше познати, но никакви близки приятели.

Енергийният процес на Мери беше фрагментарен. Тя предпочиташе да стои в сферата на разговора, където се чувстваше сигурна, и скачаше от тема на тема. Каза ми, че се чувствала „неучастваща в собствения си живот“ и когато започна лечението, първоначално пиелеше енергията си в прекалено много дейности, страхувайки се да я вложи в едно нещо. Тъй като тялото ѝ беше свито, тя имаше трудности в справянето си с твърде много заряд или движение. Ако той се появяше, тя се объркваше от течащия нагоре поток енергия, като претоварваше горните си чакри и се заливаше с твърде много информация без никакъв начин да я сортира. Ограничаващият и заземяващият аспект на по-долните чакри не ѝ бяха достъпни, тъй като тя по принцип живееше в страх.

Дадох на Мери основни назначения за това как да се грижи за себе си, които бяха ориентирани към основни въпроси като яденето и спането. Препоръчах ѝ да ходи на масаж всяка седмица, да прави чести разходки и да си позволи приятни неща като продължителни горещи вани. Тъй като тя беше неспособна да изпитва тялото си като цял, единен организъм, ние работехме за възстановяването на това чувство част по част. Използвах нейния плюс – съзидателността в рисуването – и я накарах да изразява с движение онова, което рисуваше. Това ѝ даде чувство за връзката между нейното тяло и образа на тялото ѝ. Подпомагах опита ѝ и нагласих границите ѝ, като ги придвижих от отдръпнатото място дълбоко в нея до нещо, което тя можеше да постави около себе си, за да се чувства сигурна. Помогнах ѝ да скъса с навика си да се свива, като я накарах да напират да ме повали, докато държах възглавница, енергично изтласквайки я. Грижливо избягвах пренатоварването, тъй като нейното тяло не би могло да се справи с него. Вместо това работехме с упражнения по заземяване (граундинг) и нежно, сигурно, физическо изследване.

Постепенно Мери се научи да обръща внимание на тялото си. В една съществуваща терапевтична група тя бавно се научи да се доверява на повече хора и да бъде отворена към тях. Научи се да цени себе си и възстанови правото си да бъде тук. Започна да се включва в дейности, които ѝ носеха лично удовлетворение. Нейният процес на оздравяване премина през много обрати и етапи, но веднъж започнала лечението, тя не можеше да продължава със самоотричането си, което бе представлявало нейният модел в продължение на повече от четиридесет години. Сега тя участва в живота си.

# Възстановяване на лотоса

## *Лекуване на първата чакра*

По-долу следва схематично изложение на предложенията, техниките и интервенциите, предназначени за дисбалансите на първата чакра. Искам да подчертая, че всяка техника трябва да се използва, като се съобразява и съчетава с вашия собствен стил на терапия. Няма двама еднакви човека и тук не се предлага начин за изработване на отделна диагноза.

## *Общи принципи и оценка*

*Да излекуваме своето отношение към тялото си означава да излекуваме отношението си към Земята. Да възстановим своята основа означава да възстановим своята живот и фундамента на всичко следващо.* Най-напред е важно да определим състоянието на връзката на личността с нейното тяло, основата зад нея и средата около нея. Фигурата и формата на тялото и характерният стил на връзка с външния свят са ключове към това. Внимателното наблюдение на начина, по който ходи, говори, движи се, диша, седи и гледа дадена личност, ни говори за нейните основни модели. Тук проверяваме твърдението на вътрешния процес на тялото – например свиване, разширение, конфликт, замръзване, изкривяване, активация, притъпяване или дисоциация.

Забележете, че това са по-скоро енергетични твърдения, отколкото емоционални състояния, дори ако са причинени и често са придружени от емоции като например страх, водещ до свиване, безпомощност, проявяваща се в изкривяване, вълнение или гняв, порождащ активация. Тези състояния ще се променят според това, което става в момента. Описанието на една минала травма може да породи активация в някои части на тялото.

В работата върху първата чакра обаче енергетичното твърдение, направено от тялото, е по-важно от емоцията сама по себе си. Ако личността следи за телесните си усещания вместо да се фокусира върху емоциите, това подпомага обезпечаването на трудния, травматичен материал. Личността може да се фокусира върху това какво *прави* тялото ѝ, без да се изгубва в чувствата, които са по-характерни за втората чакра. Това се прави чрез постоянно отнасяне и отразяване на физическите процеси, които са били преживени през сеанса. „Когато се чувствате уплашени, какво прави тялото ви? Какво става в корема ви или с дишането ви?“ Личността може да се научи да намира известно облекчение просто като променя своя *физически* израз, без да се впуска в лабиринта на историческото съдържание или емоционалната супа. Едно просто заземяващо предложение също може да ви даде повече сила и спокойствие, например: „Какво става, когато поставите краката си на пода и наблегнете върху тях с тежестта си?“ „Какво става, когато се изправите?“

## *Рисуване на тялото*

Смятам, че е полезно пациентите ми да рисуват тялото си на голям лист вестникарска хартия с цветни моливи. Давам им указания да рисуват това, което *чувства* тялото им, без да се опитват да го нарисуват реалистично. Една тънка като клечка жена може да нарисова тялото си като издут балон, ако го чувства по такъв начин. Ригидната личност

може да нарисува тъмни правоъгълници и солидни ъгли. Изпълненият със страх, свит човек може да нарисува много тънко тяло, като използва само една четвърт от листа, докато прекалено разширената личност може да се нуждае от няколко листа. Недостатъчно развитата, деформирана личност може да нарисува въздушни спирали без никаква конкретна форма.

Красотата на това упражнение е, че то показва нагледно, без интелектуализация, какво става на енергетично ниво. Човекът може да погледне рисунката си и да види форми, които нормално остават несъзнавани. След като първо помоли пациента да поговори за своята рисунка, после терапевтът може да посочи пропуснатите аспекти и да зададе въпроси като: „Какво представлява за вас тази силна черна линия, която минава през средната ви част?“ „Забелязвам, че вашата рисунка изглежда много плавна, но няма граници. Отговаря ли това на вашия живот?“ „Изглежда вие се страхувате да заемате пространство.“ „Вие сте нарисували тялото, сякаш е много дебело, а в действителност сте много слаб.“ Понякога цели части от тялото са отпаднали – как се отнася клиентът към тези части? Даден човек пропуска главата си, защото тя излиза извън листа хартия, а той се страхува да поиска още хартия. Дали той често губи главата си от страх да поиска онова, от което се нуждае? Друг човек е използвал три много големи листа хартия, но е направил само няколко бледи линии. Неговата енергия е била твърда разпръснатата.

Ако е възможно, поставете човека пред огледало, отразяващо го в цял ръст, и сложете рисунката му пред него. Това има ефект на един вид рентгенова снимка на вътрешната схема на енергетичната структура. Как се чувства той относно тази личност? Какви изводи би си направил, ако виждаше само рисунката? Кои са областите, които най-много се нуждаят от внимание и лечение? Ако в кабинета ви няма огледало, възложете му това упражнение като домашна задача. Тъй като хората растат и се променят, те могат да правят тези рисунки периодически, представяйки нагледно своя напредък.

### *Диалог на тялото*

Първата стъпка за премахване на дисоциацията е да се възстанови комуникацията с тялото. Това упражнение дава глас на различни части от тялото и позволява на ума да осъществи диалог с тези части и да научи за тяхното съществуване.

Обикновено започвам с това, че карам пациента да легне в отпуснато, удобно положение, докато аз седя зад него с бележник и молив, готова да запиша всичко казано. Първо го моля да си представи, че тялото му е една корпорация и че той е експерт на посещение, изпратен да интервюира работниците за това как чувстват работата си и положението си в компанията. Всяка част от тялото е член на корпорацията и аз го моля да изработи нейния път от краката до главата. След като назова дадена част от тялото, клиентът започва: „Аз съм моите стъпала и...“ и после завършва изречението със своя емоционален опит. „Аз съм моите стъпала и чувствам, сякаш тежестта на света е върху мен.“ „Аз съм моят корем и чувствам страх.“ „Аз съм моята глава и ръководя шоуто.“ Понякога една част от тялото може да иска да каже цяла история, свързвайки няколко твърдения. Друг път тя може да не е в състояние да открие гласа си или може да се чувства вцепенена.

След като цялото тяло е имало шанса да говори, прочитам отново онова, което съм написала, пропускайки реалните части на тялото. „Чувствам тежестта на света върху

мен. Чувствам страх. Аз ръководя шоуто. Чувствам се вцепенен, напрегнат.“ Тогава пациентът получава шанс да види как тялото изразява неговия жизнен опит.

Изпълнявайки това упражнение (което обикновено обхваща цял сеанс), след това човекът може да се върне и да поведе диалог с частите, които изглеждат най-важни. „И така, ти, гръден кош, се чувстваш свит и празен. Кое би ти дало чувство на повече пълнота?“ „И така, ти, стомах, се чувстваш, че трябва да си голям, за да бъдеш забелязан. Какво е чувството да бъдеш голям и пълен? Какво е чувството, когато си празен?“ Стомахът може да отговори: „Чувствам се уплашен, когато съм празен. Но се чувствам вцепенен, когато съм пълен.“ Тогава може да се зададе следният въпрос: „От какво се чувстваш уплашен?“

Диалогът може да се проведе между пациента и неговото Аз или между терапевта и пациента. Целта е да се развие отношение чрез общуване и признание – отношение, което после може да доведе до действие и промяна.

### ***Определяне на прекомерността и недостатъчността на първата чакра***

Преди да се използват повечето упражнения, е необходимо да се определи прекомерността и недостатъчността във въпросната чакра. Прекомерната чакра ще получи най-много полза от отпускащите или разтоварващите заряда упражнения, докато недостатъчната чакра ще получи полза от стимулиращите или зареждащите упражнения.

*Заряд* е биоенергетична дума, означаваща основната възбуда на тялото. Чувстваме заряд, когато сме гневни, развълнувани, сексуално възбудени, уплашени, влюбени или във всякакви други силно емоционални състояния. Чувстваме заряд винаги, когато е застрашено оцеляването ни, когато получаваме дълбока духовна връзка, когато гледаме вълнуващ филм или когато създаваме произведение на изкуството. Въпроси от детството ни съдържат много заряд, както положителен, така и отрицателен. За децата на алкохолици или разведени родители почивните дни са често заредени с тревога. Ние ставаме свръхчувствителни към въпроси, които имат висок заряд, и може да реагираме прекомерно или натрапчиво да избягваме такива ситуации. Положителните опитности също ни зареждат. Може да получим заряд енергия, виждайки стар приятел, получавайки повишение или спомняйки си за хубава почивка.

Заряд може да се предизвика чрез упражнения по заземяване (*граундинг*), увеличено дишане, фантазия, визуализация или говорене върху заредения материал. Образи от сънища могат да съдържат висок заряд и този заряд може да се събуди спонтанно в тялото, когато човек обсъжда своя сън. Истината също има заряд, особено когато първоначално е била скрита, сякаш в тялото се отваря врата.

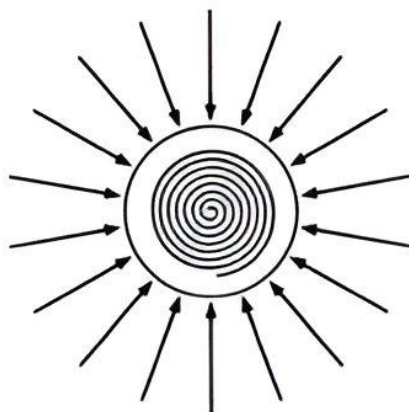
Увеличаването на заряда увеличава осъзнаването на тялото, увеличавайки неговата живост. Ако една личност е депресирана или тялото ѝ изглежда слабо или неразвито, увеличеният заряд може да ѝ даде чувство на благосъстояние и е съвсем сигурен процес. Депресията е по принцип състояние на нисък заряд, липса на вълнение или ентусиазъм.

Не всеки заряд обаче е приятен. Когато едно тяло е ригидно стегнато, както е в шизоидната/креативната структура, увеличеният заряд може да се чувства като тревога. Хроничното мускулно напрежение е планирано за защита *срещу* заряда като път за отбягване или отблъскване на нежелани чувства. В този случай трябва да бъдем внимателни да не претоварваме или зареждаме тялото с повече енергия, отколкото то може

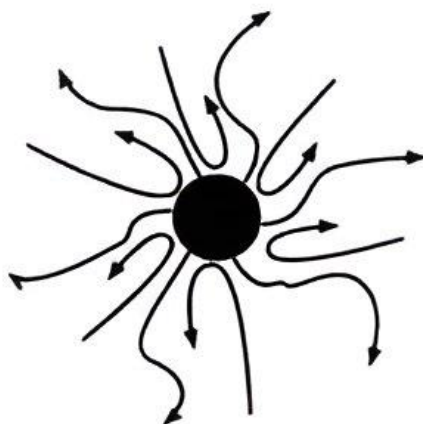
сигурно да манипулира. Когато един човек е прекомерно зареден, той може да се чувства тревожен, неспокоен или извън контрол. Прекомерният заряд от този тип се изпитва като стрес (фигура 1-2).

### ***Недостатъчност на първата чакра***

Недостатъчната първа чакра е свита, празна, слаба, отпусната или неразвита. Обикновено това се разпознава просто като се погледне тялото. Свитостта тегли навътре, сякаш въпросната личност се опитва да се направи толкова малка, колкото е възможно. Тя може да седи с кръстосани крака и прегърбена, със скръстени ръце, правейки стегнати, малки движения. В установената свитост е важно да се види дали можете да определите нейния център. Личността може да свива енергията си в посока нагоре, към главата си, назад към соларния си плексус или сърдечната област, или понякога надолу към основата си.



*Прекомерната първа чакра притегля толкова много енергия, че не може да свали енергията долу до основата или да я издигне до останалата част от тялото. Това създава прекомерна плътност, която има проблеми с приемането на промяна.*



*Недостатъчната първа чакра е така свита, че енергията, движеща се навътре, се отклонява и разпръсва в различни посоки из тялото, без да бъде заземена. Това създава хаотично движение с малка плътност.*

**Фигура 1-2. Прекомерност и недостатъчност**



Ако свиването откъсва от основата, първата чакра става празна и личността може напълно да загуби контакт с чувството в тази област. Ако енергията на личността е много дезорганизирана, първата чакра ще бъде слаба и ще изчезва при най-малкото затруднение. Може да се проявява като заземена в някои случаи и незаземена в други. Личността може непрекъснато да променя положението си, сякаш се тревожи, или да пристъпва от крак на крак, докато стои. По принцип е налице неспокойствие в енергията, често със затруднения в съсредоточаването.

Има и един вид недостатъчност, който може да възникне или в тънко тяло, или в тяло с наднормено тегло (което би изглеждало като прекомерност), където тялото е много отпуснато и неразвито. Тъй като първата чакра се отнася до плътността, неразвитото тяло има трудности в уплътняването си или в носенето на своята форма, основа или базисна структура. Налице е слаб мускулен тонус, кръвообращение, цвят и формиране на граница. Това е състояние на недохраненост и недостатъчна зареденост.

Личността с недостатъчна първа чакра не разбира важността на тялото. Чистотата и хигиената може да са слаби; обличането може да е немарливо. Подробностите от живота не са важни, докато фантазиите, сънищата, познанието и духовността са много важни (балансираност от доминирането на по-горните чакри).

Недостатъчните първи чакри трябва да бъдат динамично заземени и реагират добре на терапевтичната работа, докато стоят и използват упражнения, които зареждат тялото (вж. *Упражнение по заземяване* в Глава 1). Те се нуждаят от окуражаване, за да се формират и да запазят онази форма, която може да бъде усилена чрез предизвикателство. Много полезни са упражненията за границите.

### ***Прекомерност на първата чакра***

Прекомерната първа чакра се чувства тежка. Тя има своята здравина, но с едно мутно и масивно чувство. Тялото е по-вероятно да бъде едро и плътно, с наднормено тегло, разпределено най-вече около бедрата, бутите и ханша. То е по-скоро солидно и дебело, отколкото отпуснато и провиснало. Ако няма проблем с теглото, може да откриете, че мускулите са здрави и твърди.

Тялото с прекомерна коренна чакра е оформено напълно солидно и изглежда устойчиво на промяна. Личността може да не движи много често тялото си по време на сеанса (докато тялото с недостатъчна такава може непрекъснато да се мести) и очите са с поглед на отбрана, а главата се държи стабилно. Такава личност може да се оплаква от това, че е тромава, мутна, че изпитва отегчение, страх от промяна или че е неспособна да избяга от основата. Може да съществува неотстъпчивост относно характера на личността. Тя обича рутината, сигурността и притежанията и може да е ориентирана към финансови постижения. Може да се показва цинична към духовните въпроси, предпочитайки конкретното. Външният ѝ вид може да бъде педантичен, може да е добре облечена и добре поддържана. Движенията, когато има такива, могат да са повтарящи се или натрапчиви. Границите ѝ са свръхоформени, повече като тухлени стени. Тя се оплаква от това, че е измамена.

Прекомерните първи чакри трябва да бъдат разтоварени, освободени и изместени от прекомерната стабилност към движение и поток. Тъй като енергията е фиксирана в основата на гръбначния стълб, движението трябва да разпредели енергията по-ефикасно и да остави първата чакра в по-добър баланс. Физически движения като танцуване, ходене, плуване или просто протягане обикновено имат успех при прекомерната първа

чакра, защото физическата сфера е близка и удобна. Особено се препоръчва йога, тъй като тя позволява спокойна релаксация и фино движение на енергията в тялото.

### ***Характеристика на балансираната първа чакра***

Балансираната първа чакра е здраво заземена, но динамично жива. Съществува и гъвкавост, и плътност, една лекота както в разширяването, така и в свиването. Налице е чувство за форма без ригидност, чувство на телесен комфорт и здраво разпределяне на енергията по цялото тяло. Това дава чувство на вътрешна сигурност, добри грижи за себе си, утвърдено право да бъдеш тук и силно чувство за присъствие.

Често са ме питали дали една чакра може да бъде едновременно прекомерна и недостатъчна. Това действително става доста често, където някои стратегии за справяне свръхкомпенсират, докато други аспекти са отхвърлени. Това е опит за балансиране на енергията *вътре* в една чакра вместо в цялата система. Една балансирана вътре в себе си чакра е по-малко вероятно да въздейства на останалите чакри в системата, отколкото чакрата, която показва едностранчиви модели. Ние интегрираме, като връщаме крайностите назад към един общ център, вкоренен във физическото тяло. Например прекомерното ядене е често пъти опит за заземяване на тялото. Увеличавайки функцията, която е недостатъчно развита (в този случай подходящото заземяване), ние създаваме възможност за намаляване на компенсиращата функция.

### ***Оценяване чрез историята на личността***

Разкриването на опитности от развитието на живота също може да хвърли светлина върху дадена структура на чакрата. Какво е известно относно опита на един човек с раждането, сученето или ранната кърмаческа възраст? Какво друго е ставало в семейството по онова време? Имало ли е някакви сериозни болести, хирургически операции или лишения? Какъв вид връзка и отхранване е давала майката? Имало ли е някакви заплахи за оцеляването на въпросния човек или за оцеляването на членове на семейството? И как са били посрещнати тези фактори? Използвайки здрав разум, тези въпроси обикновено ни откриват стратегии на прекомерност или недостатъчност.

Пренебрегването и отхвърлянето обикновено поражда недостатъчност, при което в системата не идва достатъчно енергия, за да се формира здрава основа. Стресовите ситуации, сдържането или многобройните предизвикателства е по-вероятно да доведат до прекомерност. Основата трябва да се задържи в името на оцеляването и следователно да свръхкомпенсира. Възможно е обаче една и съща ситуация да породии еднакви и противоположни реакции в двама различни човека – физическото малтретиране може свършено да откъсне дадена личност от тялото ѝ, докато друга се фокусира прекомерно върху него.

Постоянните проблеми са примери за съответните процеси. „Моето здраве е постоянен проблем.“ „Изглежда не мога да се задвижа.“ „Страхувам се през цялото време.“ „Финансовото ми състояние е винаги плачевно.“ Обикновено те могат да се групират като проблеми на прекомерността или на недостига. Сравнете тези твърдения със схемата в началото на главата, за да оцените своите собствени процеси.

## Общи стратегии

### *Утвърждаване на физическото*

Първата чакра представя нашата физическа реалност. Когато тя е увредена, нашата връзка с физическия свят се уврежда. Следователно в случаите на прекомерност и недостатъчност лечението се извършва чрез създаване на нова връзка с физическото – с нашите тела, със Земята и с нашата околна среда.

За да развие утвърждаваща и носеща удоволствие връзка с тялото, за шизоидната структура с недостатъчна първа чакра са решаващи допирът и храненето. Редовният масаж и физическите упражнения са наложителни. Масажът подпомага разрушаването на свитата телесна броня, като едновременно с него трябва да се осигурява хранене и носещ удоволствие опит. Упражненията действително напомпват тялото с енергия и развиват сила, подпомагайки чувството за връзка и гордост.

Както отбелязах по-горе, важно е постоянно да насочваме клиента към неговия телесен опит. „Какво става в корема ви, когато разказвате тази случка?“ „Можете ли да почувствате промяната в дишането си винаги когато говорите за майка си?“ Ако клиентът съобщава, че се чувства нервен или уплашен, или ядосан, окуражете го да вкорени тези чувства в тялото, като го помолите да опише своите физически усещания. „Какво чувствате в тялото си, когато сте нервен?“ Отговорът може да бъде: „В стомаха ми почват да пърхат пеперуди, дишането ми става по-плитко, опъвам раменете си.“

Всяко чувство има физическо усещане. Щом бъде изяснена физическата реакция, чувството може да се задълбочи чрез преувеличаване на тази реакция или да се намали чрез равностойна и противоположна реакция. Можем да кажем: „Опънете раменете си и ускорете още повече дишането си.“ Интензифицирането на чувството може да помогне за неговото извеждане от несъзнаваното до съзнателната осъзнатост, където то може да бъде поправено, проверено или изразено. Това е особено важно, когато се работи с телесна вцепененост, при която физическите усещания трябва да бъдат преувеличени, за да бъдат забелязани.

Едно отрицателно чувство може да бъде намалено, като помолим пациента да направи противоположно движение. Например Джейни, която е била физически малтретирана като дете, има несъзнателна реакция към болезнения материал, която се състои в това да свие краката си към тялото, допирайки коленете си в гръдния кош. Когато я помолих да преувеличи това, тя се сви на топка, сякаш за да се скрие. Когато прави това, тя чувства силен страх, който разпознава като често възниквало чувство от детството. За да я окуража да се „развиe“, аз я моля да задълбочи дишането си, да постави краката си на земята и после да натиска с тях надолу. Това насърчава една противоположна реакция, която създава съвсем различно чувство. То дава на Джейни чувство за нейната основа и място, от което да утвърди нов начин на съществуване на тялото си.

Понякога промяната на движенията на тялото по този начин предизвиква катарзисно облекчение, което може или не да бъде за препоръчване – в зависимост от нивото на травмата. Необходимо е да се действа внимателно. Ако травмата е сериозна, активирането на освобождението може да съсипе системата, *особено* ако заземеността е слаба. Ако заземеността е била развита адекватно през предишните сеанси, съчетана със силно чувство на доверие в терапевтичната връзка, тогава мекото освобождение може да донесе облекчение чрез разтоварване на чувствата, носени в телесната броня, и създаване

на достъп за ново чувство.

За да запази това заземено състояние и да се чувства удобно в него, за Джейни е необходимо да реорганизира обичайния си начин на отнасяне към нещата. Не е лесно да отстъпиш енергетично, когато краката ти са здраво забити в пода. За да се укрепят новата структура, тя трябва да се противопостави, да каже „не“, да се ядоса или да се отбранява. Тази реакция трябва да бъде насърчавана, но от позицията на тялото, което я подкрепя, с малки крачки, с които Джейни може да се справи.

Емоционалните и физическите структури са взаимозависими. Промяната във физическата структура подпомага подкрепата на един нов емоционален отговор, а промяната в емоционалния израз подпомага подкрепата на нови физически пози. Трябва да се работи едновременно и върху двата аспекта, но емоциите са подходящи за сферата на втората чакра, затова тук ще се фокусираме върху физическото.

### ***Работа върху стъпалата***

Ние се свързваме с основата си чрез своите стъпала и крака. Работата върху стъпалата може да включва две неща: работа пряко със самите стъпала като например масаж на стъпалата, огъване и извиване, или натискане със стъпалата (за повече физически упражнения вж. *Седмостепенното пътуване*), или работа стоешком (буквално стоене на собствените си два крака).

Когато започвам заземяваща работа със стъпалата, моля пациента да свали обувките и чорапите си и застане върху топка за тенис или ролка за крака, за да се активизират мускулите в краката. Пациентът стои на един крак, притискайки с другия топката за тенис достатъчно силно, за да отпусне напрежението. Ролката за крака (*footsie roller*) представлява дървен клин с изпъкнали ивици. Тя е по-корава от топката за тенис, но прониква по-дълбоко. Понякога карам пациента да ходи през малък плосък дървен клин, като придвижва краката си с по няколко сантиметра. Последното упражнение може да бъде твърде болезнено за краката, ако има голямо количество блокирана енергия, затова го използвам само при по-напредналите фази на заземяването.

За нещастие по-голямата част от психотерапията се практикува като словесен диалог, седене на стол и е в значителна степен нефизическа. Това очевидно не е най-добрият подход за онзи, който иска да работи върху проблемите на по-долните чакри, особено ако познавателните му способности са прекомерно развити като защита. При такава ситуация има някои прости неща, които могат да бъдат направени, за да се подкрепи заземяването. Като минимум можем да научим пациента да държи краката си на земята, за предпочитане без обувки. Това му помага да запази по-дълбока енергетична връзка с тялото си и да има по-голямо присъствие в сеанса. Това е много важно за хора, които имат проблеми със заземяването (те всъщност са по-голямата част от населението). Молим пациента от време на време да натиска с краката си – това препотвърждава и усилва заземяващата връзка и е особено полезно, когато имаме работа със страх и нервност. Натискането с крака подпомага изтласкването на енергия по тялото, където тя може да бъде освободена. Можем да помолим пациента непрекъснато да контролира своя телесен опит, както обясних по-горе. Упражнения, които включват рисуване на тялото или говорене от името на частите на тялото, сякаш те са почти личности, и задаването на подкрепяща тялото домашна работа са съществени допълнения към работата с първата чакра.

Щом краката се активизират, моля човека да застане прав и да ги изпита по един цялостен нов начин. Моля го да почувства как неговите крака поддържат тежестта на тялото и да почувства пода отдолу. Повечето се учудват колко повече съзнание имат за краката си и незабавно добиват чувство за по-голяма заземеност.

Извършването на психологическа работа стоешком увеличава енергията на тялото, позволява по-голяма самоувереност, отрича пасивността и подкрепя независимостта. Самият акт на стоенето е отстояване на автономност. Стоенето извежда човека от етапа на бебето и позволява появата на възрастния. Стоенето утвърждава една основа и буквално онагледява метафората „да заемеш позиция“. Много от нашите изрази отразяват тази важна енергетична концепция: „да сложиш крак“ (= „да забраниш категорично, да се наложиш“), „да имаш крак, на който да се опреш“ (= „да имаш основание, на което да се опреш“), „да откажеш да се застъпиш“, „да устоиш“, „да разбереш“ (*to understand*, букв. „да застанеш отдолу“). Заставането на човек на собствените му крака въплъщава всички тези концепции.

Много внимание обръщам също така на начина, по който стои той. Издаден напред ли е тазът му или прибран? Гъвкави ли са коленете му, или стегнати? Дали коремът виси напред, или гръдният кош е огънат? Всички тези неща са указания за поддържащия модел на пациента; трябва да ги забележим и да работим с тях през цялото време. Това ни помага да проучим и съзнателните, и несъзнателните пози на тялото. Съзнателната поза на тялото е онази, която имаме, когато ни наблюдават. Прибираме стомаха си, повдигаме раменете и гръдния си кош и изправяме гръбнака си. Несъзнателната поза на тялото е онази, която става, без да мислим. По навик може да стоим отпуснати, стегнати или да стоим на един крак.

Как се чувства пациентът, когато се опитва да се заземи? Кара ли го това да се чувства паникьосан или сигурен? Възниква ли фокус на напрежение, или тялото се отпуска? Изисква ли това много концентрация, или става естествено? Изразяват ли очите вълнение, страх или тъга? За тези неща трябва да питате и да следите пациента. „Изведнъж вашите очи показват страх, това ли чувствате?“ След това насочете тази идентификация към тялото. „И така, кое усещане във вашето тяло ви дава знанието, че се страхувате, и кога възникна то?“ Други въпроси или твърдения могат да включват следното: „Какво изпитвате в това положение?“ „Вашият таз е изтеглен назад. Какво ще стане, ако му позволите да се измести напред?“ „Изглежда имате нужда да съберете коленете си. Какво става, когато ги свие?“ Не е нужно тези твърдения да бъдат особено аналитични, те просто трябва да подтикнат към по-дълбок опит. Следете за прекъсвания в потока на енергията, за места, които се потулват, или за части, които се движат несръчно. После фокусирайте и преувеличете тези несъзнателни процеси, докато те станат съзнателни.

Стягането на коленете е начин за изпращане на тялото в пасивна тежест, при което ние се оттегляме енергетично, докато продължаваме да имаме външен вид на присъстващи. Пасивната тежест може да се смята и за мъртва тежест – стягането на коленете отрязва енергетичната връзка между краката и основата и притъпява телесните усещания. Когато коленете са стегнати, коремът се издава напред, гръдният кош се огъва, главата пада надолу и дишането се намалява. Това е позата на поражението, а поражението е алегория на падането; следователно ние стягаме коленете си, за да останем стоящи. Позата на бдителността за разлика от нея държи коленете леко свити и насочва центъра на тежестта надолу, твърде подобно на позата, която използват майсторите от източните бойни изкуства.

### *Упражнение за заземяване (граундинг)*

За да увеличи чувството на динамичен контакт с основата, моля пациента да постави стъпалата си раздалечени на ширината на раменете, като пръстите са леко обърнати навътре, а коленете леко свити. Понякога му казвам да натиска с краката си, сякаш се опитва да разцепи пода под себе си на две, увеличавайки здравината на краката. Когато заема такова положение, човек не може да бъде лесно отместен от основата си. Моля го да запази това положение, докато леко го бутам откъм гърба – това изисква да вкопае стъпалата си в пода и увеличава енергията в краката.

Щом основната позиция е установена, го моля бавно да свие и изправи коленете си няколко пъти, като вдишва по време на свиването и издишва по време на изправянето и натискането им към пода. Коленете не трябва да се изправят напълно. Ако това упражнение се изпълнява правилно, в краката ще настъпи леко треперене. При някои хора то трае само няколко секунди, при други няколко минути. Треперенето е знак, че в краката и стъпалата постъпва нова енергия. Ако упражнението продължи, тази енергия постепенно ще се увеличи и треперенето ще се засили. Тъй като върши работа, то може да бъде използвано за ободряване на части от тялото, които са притъпени и се движат през блокажи, или може да бъде предадено нагоре до останалата част от тялото. Винаги, когато натискаме нещо твърдо, ние увеличаваме потока на енергията в тялото си. Увеличеният контакт с основата създава заряд. Терапевтът трябва внимателно да наблюдава как постъпва пациентът с увеличения заряд. Ако се появи безпокойство, което става често пъти, упражнението трябва или да бъде обработено, или съкратено. То може да се съкрати чрез забавяне или спиране, ритане с крака напред във въздуха или седене на стол с отпусната надолу глава. Може да бъде обработено чрез работа с материала, който изяснява. Сали например стана много неспокойна при първото си упражнение по заземяване. Това се виждаше по нейните очи и дишане и по разясняването на честите опитания на нейния опит.

„Става ми много неудобно“ – казва тя.

„Добре, задръж позицията точно така и виж кое създава неудобството. Какви са усещанията в тялото ти?“

„Получавам боджи в ръцете и устните си.“ (Това не е необичайна реакция на заряда.)

„Добре. Обърни внимание на ръцете си. Какво искат да направят те? Какъв е импулсът им?“

„Не зная. Не мога да кажа. Чувствам се обърквана.“

Мога да видя, че ръцете ѝ треперят, сякаш склучени на място. „Опитай се да протегнеш ръцете си напред. Опъни ги пред себе си.“ Сали ги опъва напред и зарядът преминава нагоре през торса и ръцете ѝ. Тя започва да хлипа. Чувството на безпокойство се променя и тя ненадейно потъва в спомена за това как е искала да достигне до майка си, когато нея я нямало. Тя е способна да изрази чувствата си на тъга и забраната да я потърси. Позволявам ѝ да хване ръцете ми и да почувства здрав контакт с някого. Крайният резултат беше чувство на спокойствие.

В този случай безпокойството възникна от объркването, което тя почувства относно своята инстинктивна (вътрешна) реакция да се нуждае от някого, когато него го няма, реакция, която е била изключена поради липсата на удовлетворение. В други случаи то може да не се разреши така просто. Моето правило е да изведа пациента толкова далеч, колкото той може да понесе, и да го подтиквам само когато съм уверена, че съществува

възможност за някакво разрешение по време на сеанса. Определям това чрез усилено наблюдение и постоянен диалог, чрез което поддържам връзка с неговите физически и емоционални състояния.

Когато личността започне да решава последствията, изнесени наяве чрез упражнени-  
ята, заземеността добива твърдост. Тя буквално изчиства онова, което е стояло между  
нея и нейната основа. Когато това стане, проблемите с работата, подслоняването и фи-  
зическите болки – резултатите от първата чакра – започват да се решават.

### *Регресивни техники*

Тъй като първите етапи от живота протичат преди детето да започне да ходи, не ця-  
лата работа върху първата чакра може да се извърши стоешком. Ако съществуват  
травми, които са се случили през най-ранните етапи от детството, може да бъде необхо-  
димо да се използват пози, които стимулират тези по-ранни етапи.

Техниките по *рибъртинг* (повторно преживяване на собственото раждане) се извър-  
шват по следния начин. Клиентът ляга на пода и използва определени видове дишане,  
за да отключи спомените си за своя живот в утробата и за раждането си. Холотропната  
дихателна техника (създадена от Станислав Гроф) е техника, която отпуска дълбоките  
напрежения в тялото. Това не са техники, които могат да бъдат задоволително описани  
тук, но терапевтът може да поиска да насочи клиента към опитен рибъртър (специалист  
по техниките на рибъртинг) или специалист по холотропно дишане за няколко сеанса,  
за да се създаде достъп до материала от онези ранни етапи. Тези методи обаче са много  
мощни и не трябва да се използват необмислено при пациент, който има сериозна  
травма, или при такъв, чиято история още не познавате добре.

Когато работя с етапите на ранното детство, карам пациента да легне настрани на  
някаква постелка, като свие коленете си. После подпомагам релаксацията му и го на-  
сърчавам да диша дълбоко, като наблюдавам отблизо за признаци на енергийни про-  
мени или блокади. Следващото упражнение, *тласкане със стъпала*, изтласква енергия  
надолу към краката.

Моля пациента да вдигне краката си във въздуха и да ги люлее, както правят децата.  
Освен това го насърчавам да издава абстрактни звуци, когато диша – за някои това е  
лесно, за други е трудно. Звучите помагат да пациента да се отдаде на движението на  
енергията, но не са център за този момент.

После го моля да натиска със стъпалата си навън, като държи пръстите им свити към  
тялото. Когато пациентът натиска с петите си, краката му бързо започват да вибрират,  
сякаш са в стоящо положение, и аз го насърчавам да се отдаде на това треперене и да  
продължи да диша дълбоко. След като се създаде зарядът, моля пациента бързо да рита  
с краката си, за да се разтовари, като коленете са свити при по-ранните етапи и опънати  
при по-зрелите. Тук насърчавам издаването на звуци и ако ръцете ми изглеждат енерги-  
зирани, той може да удря по постелката с ръце или с юмруци. Ритането продължава,  
докато пациентът се умори (обикновено около една минута), после следва почивка.

Това е цикъл на зареждане/разтоварване на заряда, който изтласква, но не насърчава  
акта на снабдяването. Той ще отвори енергията и ще я накара да тече, но не учи пациента  
да я съдържа. Той е подходящ за основно освобождаване на гнева и пречупване на ри-  
гидността, но не се препоръчва за резултати от изоставяне, липса на отхранване или  
пренебрегване, които са по-меки и по-спокойни опитности.

**Забележка:** Много от тези упражнения съдържат онова, което аз наричам *афърфлоу*

(букв. „след-поток“). Това означава, че потокът на енергията в тялото е по-вероятно да се появи непосредствено след упражнението, отколкото по време на самото упражнение. Затова за пациента е крайно важно да си почине за няколко мига, за да почувства действително тока на енергията в тялото си, преди да продължи с нещо друго.

За по-нежните емоции позволявам на пациента да започне, като легне на пода и работи с ръцете и устните. Нежно масажирям мускулите на раменете и гърба и го моля да опъне ръцете си напред, сякаш за да докосне някого. Освен това насърчавам реакцията на сукалчето, като го моля да издаде устните си навън (особено добро упражнение за оралната структура/структурата на любовника). Това възбужда отново оралния опит и чрез повторното осъществяване на миналите спомени може да подпомогне удовлетворяването на безкрайните орални апетити. Важно е да се приключи, като пациентът бавно стигне до стъпалата си, чувствайки способността да се поддържа по един активен и зрял начин.

Някои от тези техники са дълбоко свързани с границите и не трябва да се използват преди установяването на ясни граници и създаването на чувство за сигурност и доверие между терапевта и пациента. Терапевтът трябва да съзнава последиците от пренасянето и контрапренасянето. Аз винаги предварително описвам упражнението изцяло и питам пациента дали се чувства удобно с него, преди да започнем, като го уверявам, че можем да спрем по всяко време. Дори не предлагам такива упражнения на човека, който току-що е започнал терапията, или на този, който според моята оценка не е способен да каже „не“ (например преживели сексуално малтретиране и хора с крайна потребност да угодят). Като при всяка терапевтична техника вниманието и предпазливостта са задължителни.

## Заклучение

*Ако сте живо тяло, никой не може да ви каже как да усещате света. И никой не може да ви каже кое е истина, защото вие я изпитвате за себе си. Тялото не лъже.*

Стенли Келеман

Без здраво функциониране на първата чакра ние сме безнадеждно впримчени в едно светско равнище на съществуване, като вечно отбягваме и вечно се занимаваме с един и същи въпрос – необходимостта да заздравим основното равнище, от което израстват всички останали. Вярвам, че ако основата на един човек не е донякъде неувредена, всяка друга работа е по-малко резултатна. Ако основата е неувредена, следващата работа се извършва в по-свързана форма и усилва основата. Заземяването е бавен и кумулативен процес. С него започваме, но то постоянно се променя в резултат от онова, което изграждаме над него.

Работата върху заземяването никога не е прекалено много. Нашата култура, така силно отдалечена от основата на планетата и развиваща ценности, които оценяват така ниско тялото и физическия свят, непрекъснато ни откъсва от нашата основа. Без оглед на развитието през детството винаги има работа, която може да се свърши за преодоляване на културното програмиране, което отслабва нашата връзка с първата чакра.

Възстановяването на свещения храм на нашите тела, нашето право да бъдем тук и нашето право да имаме онова, от което се нуждаем за оцеляването си, може да бъде радостно ново обединение със самата основа на нашата същност и здраво начало на вълнуващото пътешествие – откриване на чакрите.



## ***Препоръчителна литература***

### **За упражнения, свързани с чакрите:**

*The Sevenfold Journey*. Anodea Judith & Selene Vega. Freedom, CA: Crossing Press, 1993.

### **Начални занимания с йога:**

*The Bunner's Yoga Book*. Jean Couch. Berkeley, CA: Rodmell Press, 1992.

### **За биоенергетични упражнения:**

*The Way to Vibrant Health*. Alexander Lowen, M.D. and Leslie Lowen. New York: Harper Colophon Books, 1977.

### **Обща соматична психология:**

*The Body in Recovery: Somatic Psychotherapy and the Self*.

John P. Conger. Berkeley, CA: Frog, Ltd., 1994.

*The Language of the Body*. Alexander Lowen, M.D. New York: Collier Books, 1958.

*Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Thomas Hanna. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co., 1988.

*The Human Ground: Sexuality, Self, and Survival*. Stanley Keleman. Berkeley, CA: Center Press, 1975.

*Your Body Speaks its Mind*. Stanley Keleman. Berkeley, CA: Center Press, 1975.

*Patterns of Distress*. Stanley Keleman. Berkeley, CA: Center Press, 1989.

# ВТОРА ЧАКРА.

## ПЛУВАНЕ ВЪВ ВОДИТЕ НА РАЗЛИЧИЕТО

*Кратък обзор на втората чакра*

### Елемент:

- Вода

### Име:

- Свадхиштхана (сладост)

### Цел:

- Движение и връзка

### Резултати:

- Движение
- Усещане
- Емоции
- Сексуалност
- Желание
- Нужда
- Удоволствие

### Цвят:

- Оранжев

### Местонахождение:

- Долната част на корема
- Сакралния плексус

### Идентичност:

- Физическа

### Ориентация:

- Себеудовлетворяване

### Демон:

- Вина

### Етап на развитие:

- 6 до 24 месеца

### Задачи на развитието:

- Сетивно изследване на света
- Придвижване

### Основни права:

- Да чувстваш и да имаш удоволствие

### Балансирани характеристики:

- Грациозно движение
- Емоционална интелигентност
- Способност да изпитваш удоволствие
- Отхранване на себе си и другите
- Способност за промяна
- Здрави граници

### Травми и малтретирания:

- Сексуално малтретиране (скрито или открито)
- Емоционално малтретиране
- Променливи ситуации
- Пренебрегване, студенина, отхвърляне
- Отричане на детските емоционални състояния, липса на отразяване
- Впримчване
- Манипулиране с емоциите
- Прекомерна употреба на детска кошарка или ограничаване на нормалното движение
- Унаследени резултати – родители, които не са решили собствените си проблеми със сексуалността; нелекувани случаи на кръвосмешение
- Физическо малтретиране

- Религиозна или морална строгост (антиудоволствие)

#### **Недостатъчност:**

- Ригидност в тялото и нагласите
- Фригидност, страх от секса
- Слаби социални умения
- Отричане на удоволствието
- Прекомерни граници
- Страх от промяна
- Липса на желание, страст, вълнение

#### **Прекомерност:**

- Сексуално отреагиране, сексуална пристрастеност
- Пристрастеност към удоволствието
- Прекомерно силни емоции, ръководене от емоциите (хистерия, биполарни колебания на настроението, кризисни наркомани)
- Слаби граници, инвазия към другите
- Манипулиране със съблазнявано
- Емоционална зависимост
- Маниакална привързаност

#### **Физически неизправности:**

- Нарушения във възпроизводителните органи, далака, пикочната система
- Менструални проблеми
- Сексуална дисфункция: импотентност, преждевременна еякулация, фригидност, липса на оргазъм
- Болка в долната част на гърба, проблеми с коленете, липса на гъвкавост
- Притъпени сетива, загуба на апетит към храната, секса, живота

#### **Стратегии на лечението:**

- Двигателна терапия
- Освобождаване или съдържане на емоциите (според случая)
- Работа с вътрешното дете
- Работа върху границите
- 12-степенни програми за пристрастяванията
- Назначаване на здрави удоволствия
- Развитие на сетивната интелигентност

#### **Утвърждения:**

- Полага ми се удоволствие в моя живот
- Попивам информация от чувствата си
- Приемам и празнувам своята сексуалност
- Моята сексуалност е свещена
- Движа се лесно и без усилие
- Животът носи удоволствие

# Сенките на оранжевото

*Загубете ума си и ще стигнете до своите сетива.*

Фриц Пърлс

Рядко откривам пациент или дори приятел без сексуални проблеми. Твърде малко, твърде много секс, пристрастеност, срам, лишение или натрапчивост – виковете на сексуалните наранявания ечат през безброй животи, носейки болка и фрустрация, гняв и страх – всякакви чувства в един опит, предназначен за удоволствие. Колективно в нашата култура тези рани отекват в борби в едно широко поле на свързани със сексуалността проблеми: контрола на раждаемостта, аборта, правата на хомосексуалистите, голотата, верността, целомъдрието, задяването на деца, изнасилването и порнографията. По един парадоксален начин сексуалността е едновременно и отхвърляна, и възхвалявана.

Това нараняване взема своя данък емоции. Емоционалната притъпеност е санкционираният идеал за обществено поведение. На емоционалните реакции се гледа неодобрително като на признак на загуба на контрол. В нашата култура функцията на *чувството* в Юнговия смисъл се разглежда като по-нисша функция, свързана с по-нисшия статус на жената. Страстта, една важна мотивираща сила за жизненост, власт и творчество, е забранена, на нея се гледа като на капризно дете, което трябва да бъде контролирано от нашата воля. Без страст и удоволствие нашият живот помръква, превръщайки се в безчувствена монотонност, чувствата ни се притъпават зад всекидневните подрутинности на очакваното от нас поведение.

В резултат втората чакра – център на усещането и чувството, емоцията и удоволствието, интимността и връзката, движението и промяната – се обръща и изкривява, потушава се и се разпилява, откъсвайки по-нататък възприятното познание на ума от сетивната основа на тялото. Лишени от допир, ние буквално загубваме контакт. Притъпени в своите сетива, нашето поведение става *безчувствено* вместо *чувствително*.

Възстановявайки втората чакра, ние възстановяваме своето *право да чувстваме*. Възстановяваме също така страстта и удоволствието, способността да се нуждаем и ранимостта, както и своята сетивна връзка с вътрешната и външната реалност. Освобождаваме потока от динамична енергия, който е крайно важен за растежа, промяната и трансформацията, и освобождаваме бронята, която ни разделя. Тогава можем да възстановим близостта, за която жадуваме, слагайки край на своята фрагментирана изолация.

Сексуалността и духовността дълго са се намирили в конфликт. Много хора ги разглеждат като полярни съперници, домогващи се до съзнанието – целта на едната е да отрече другата. Такива философии ни казват, че за да станем духовни, трябва да надмогнем желанието, да се откажем от сексуалността, да се издигнем над чувствата си. Други практики като например Тантра схващат сексуалността и духовността като неделимо цяло, като всяка от тях усилва другата.

Да отричаме качествата на втората чакра означава да отричаме една съществена част от нашата цялостност, част, която играе важна роля за разширяването и събуждането на съзнанието. Подчертаването или пренебрегването на нейната важност заради останалите чакри означава да се дисбалансира цялата система. Нека почетем втората чакра като вълнуваща и необходима част от нашето пътуване и почитайки я, да се освободим, за да достигнем до и дори отвъд нея.

# Разтваряне на венчелистчетата

*Основни въпроси на втората чакра*



## Потапяне във водите

*Митът за отиването под водата, за удавянето и повторното раждане е преминал през историята в различни религии и различни култури като мита за покръстването – потапянето в реката, за да се удавиш, да умреш, за да се родиш отново. Това е смел скок в небитието, за да постигнеш ново битие.*

Роло Мей

Когато влезем във втората чакра, ние навлизаме във водното царство на емоциите и сексуалността. Докато преди сме работили за заземяването и стабилността в първата чакра, сега култивираме чувства и движение; докато преди сме се занимавали с оцеляването и структурата, сега се фокусираме върху сексуалността и удоволствието. Елементът земя се е сменил с елемента вода, твърдото се е сменило с течното. В тази трансмутация се натъкваме на *промяна*. Чрез плътността съзнанието открива смисъл; чрез промяната намира стимулация и разширение.

Ако приемем тялото за съсъд на душата и духа, тогава елементът земя в първата чакра осигурява опора и вместилище за течната есенция на втората чакра, така както чашата съдържа водата. Без подходящо вместилище водата изтича навън и чашата пресъхва. С прекомерно вместилище обаче водата изобщо не може да тече и става застояла и мътна. В идеалния случай искаме да имаме чаша, която е годна да бъде пълнена, да съдържа и да бъде изпразвана. Задачата на първата чакра е да изгради това вместилище. Нека сега видим неговото съдържание.

## *Да допуснем движението*

*Да открием последователност в промяната означава да приемем разгръщащия се поток. Докато преди сме развивали заземеността, стабилността, фокуса и спокойствието в първата чакра, сега предизвикателството на втората чакра е точно обратното: да тръгнем, да течем, да се движим, да чувстваме и да произвеждаме. Нашето съзнание се разширява само като се движи и се стимулира само от промяната. Движението и промяната стимулират събуждането.*

Движението надмогва инерцията на първата чакра. Чрез движението разширяваме своето поле на възприятие, увеличавайки вложената сетивна енергия. Чрез движението на тялото изграждаме мускулната тъкан, ускоряваме кръвообращението, стимулираме нервните окончания и общо повишаваме своята гъвкавост и живост. Потокът на удоволствие и външение, минаващ през нервната система, окъпва организма в усещания и осъзнатост и събужда съзнанието в него. Движението става негово собствено удоволствие.

Като обърнем внимание на начина, по който се движим, можем да открием погребани по-рано проблеми и чувства. В първата чакра структурните форми на тялото ни дават ключ за несъзнавания процес. Във втората чакра наблюдаваме начина, по който се движат и осъществяват контакт тези форми.

## *Усещане*

*Сетивата са важното свързващо звено между вътрешните и външните светове. Само чрез сетивата надхвърляме изолацията и се свързваме с една по-голяма сфера. Сетивният опит е едновременно физически, емоционален и духовен. Сетивата са врата между вътрешния и външния свят. Зрението, звукът, допирът, вкусът и слухът ни дават една постоянно променяща се матрица на света около нас, чрез която формираме своите основни системи на вярване, стратегии за справяне и процеси на мислене. Сетивата влагат данните на цялата ни система. Те ни ориентират в света, позволяват ни да се свързваме, дават смисъл на нашия опит. Чрез своите сетива правим разлика между удоволствие и болка, разширяваме се или се свиваме, движим се напред или назад, реагираме или изпълняваме.*

Когато е налице болка или празнота, нашите сетива се изключват. Когато това стане, ние ограничаваме информацията, постъпваща в съзнанието ни, и се откъсваме от света около нас. Сетивата са единствените средства за осъществяване на връзка, с които разполагаме.

Комплексното съчетаване на усещане и чувство ни дава емоционалната текстура на опита. Сетивата, бидейки език на чувството, формират основата на нашите ценности. Начинът, по който възприемаме дадено нещо, и начинът, по който се чувстваме спрямо него, са начините, по които определяме неговата ценност. Без сетивна връзка с онова, което ни заобикаля, ние загубваме своето чувство за ценности и различия.

## Удоволствие

*Както логиката води ума,  
така желанието ръководи душата.*

Томас Мор

Какво правите, след като сте приключили един ден на усилен труд? Повечето хора се опитват да си починат и се насочват към някакъв вид удоволствие. Щом потребностите за оцеляването на организма са задоволени, обикновено следващото нещо, което идва на дневен ред, е удоволствието.

Биологически ни е вродено да се стремим към удоволствието и да избягваме болката. Болката ни прави свити, отдръпнати или затворени, докато удоволствието ни кара да се разширим, да се разпрострем и да се настроим към сетивата си. Ако общата цел на втората чакра е да стимулира движението, то удоволствието е най-привлекателният начин за нейното осъществяване.<sup>17</sup>

Като деца ние получаваме удоволствие чрез допира и близостта, играта и поощрението, както и чрез утвърждаването на нашия емоционален опит. Децата намират удоволствие в това, че са живи и с тази живост намират връзка със света. Да бъдат посрещани с любов и насърчение в този си стремеж означава да посрещат живота като доставящ удоволствие опит.

За нещастие не всички деца се радват на този лукс. Моята пациентка Дженифър произхожда от семейство, където на удоволствието се е гледало неодобрително като на пиене на време и енергия. Майка ѝ била претоварена самотна майка на пет деца, които трябвало да пожертват удоволствието просто за да оцелеят. Никога нямало достатъчно време или пари за онези малки екстри, които носят удоволствие в живота. От Дженифър като най-голяма се очаквало да поеме на плещите си отговорностите на възрастен. Времето, което тя прекарвала с приятелите си, се разглеждало като отнето от работата ѝ със семейството. Не ѝ се позволявало да се занимава със собствени удоволствия. Била възпитавана да чувства, че няма право да бъде глезена, докато майка ѝ работи така усилено само за да оцелеят. До ден-дневен, макар да има добре платена работа, Дженифър може да си купува дрехи само от евтини магазини, рядко взема отпуска и си позволява малко време за сексуално удоволствие. Според нея животът е нещо жестоко.

За Оливър удоволствието бе свързано с манипулативни условия. На него му били давани наслади като например сладки, гледане на повече телевизия или гушкане с мама само когато поведението му било според нуждите на неговата майка. Когато бил тъжен, ядосан или просто се нуждаел от тези наслади, те му били отказвани. Въпреки че това може да изглежда като обичайно прилагане на награда и наказание, сега Оливър има проблеми с това да почувства гнева си и да изрази нуждите си поради страх, че жена му ще му откаже обичта си или че от небето ще се стовари някакво невидимо наказание и ще отнесе всичко, което той цени. Фактически Оливър има проблеми с това да определи

---

<sup>17</sup> Хората, въввлечени в садо-мазохистична сексуалност (С и М), явно ще оспорят това твърдение. За някои хора болката, породена при определени условия, е удоволствие. Тази сенчеста страна на сексуалността е сложен въпрос, включващ нещо повече от динамиката удоволствие-болка, тук се включват и психологическите въпроси за силата и подчинението. Понякога е необходимо силно усещане, за да се победи притъпеността, а болката е силно усещане. Има хора, за които болката води до разширение в случаи, където преди това са преобладавали притъпеност и свитост.

какво изобщо иска, защото отдавна се е научил да отрича желанията си. Оливър се чувства виновен за удоволствията в живота си – винаги се чуди дали ги заслужава.

На Саманта удоволствието било осигурявано в здрава атмосфера. Тя била обичана и докосвана без агресивност. Тялото ѝ било уважавано и за него се грижели добре. Родителите ѝ се радвали на нейната любознателност и радост и в къщата царяла атмосфера на веселие. Тя има здраво чувство за удоволствие. Вслушва се в тялото си и може да каже, когато е получила достатъчно. Тя е позитивна и има чувство на ентусиазъм към живота.

Как се гледаше на удоволствието във вашето семейство? С неодобрение или със снихождение? Отделяше ли вашето семейство време за почивки, съвместни шегички и игра? Или преобладаваше посланието, че за оцеляването или в името на извисената сила на духа са необходими здрав труд и саможертва? Балансирани ли бяха трудът и играта, самодисциплината и удоволствието? Как се отразяват тези нагласи във вашето собствено отношение към удоволствието?

Удоволствието ни подканва да обърнем внимание на своите сетива, да живеем напълно в настоящето, да се наслаждаваме на опита, че сме живи. Удоволствието ни подканва да се отпуснем, което прогонва стреса. Удоволствието ни прави по-възприемчиви към новите идеи, по-ентусиазирани към новите задачи или изисквания. Чрез удоволствието разпростираме своята осъзнатост по цялата сложна мрежа от нервни окончания, която непрекъснато свързва вътрешния и външния свят посредством съзнанието.

Удоволствието ни подканва да интегрираме нещо, докато болката ни подтиква да разделяме и отричаме. Ако някой или нещо ми е приятно, е по-вероятно да поискам да го изуча още повече, да се придвижа към него, да го направя част от живота си. Ако нещо не е приятно (като в работа, от която се страхуваме), съществува склонност да го отхвърлим или отречем.

Нашата култура приравнява зрелостта със способността да отричаме удоволствието. Често ни се казва да оставим настрана своите удоволствия, тъй като сме пораснали – да стоим тихи, да работим здраво, да отричаме или да контролираме чувствата си. Удоволствията, които веднъж сме познали, започват да бъдат регулирани от вина, да бъдат сдържани чрез ригидност в тялото и ригидност в мисленето ни. Онова обаче, което става ригидно (твърдо), става също така крехко и чупливо. Поради своята чупливост ригидната система се нуждае от силна защита, а тази защита резултира в едно затворено състояние.

Можем да носим толкова много заряд само когато го задържаме. Когато го отпуснем и оставим да тече свободно, изпитваме по-голямо изобилие от жизнена сила вътре в себе си. Удоволствието ни подканва да се отпуснем, да потечем и да се движим. Да позволим потокът от енергия да тече свободно по тялото е една от главните цели на втората чакра. Когато удоволствието е отречено, една много важна част от програмата на втората ни чакра остава ненаписана. Това създава личност, на която ѝ липсва една жизнено важна съставна част от целостта, но тя не знае коя е тази част, как се чувства, как може да се открие или дори че ѝ липсва.

Ние филтрираме опита през сферата на чувството. Когато удоволствието е отречено, ние отхвърляме своето право на него, чувстваме вина за това, че го желаем, срамуваме се да го имаме. Тогава всички чувства са обект на съмнение. Детето вече няма екрана на собствените си чувства, за да филтрира постъпващата стимулация, и съответно загубва различителната способност на здравите граници. Резултатът е прекомерни защити



или неспособност да се защитаваш изобщо. Тогава резултатите от границите преобладават във всяка от трите по-долни чакри.

Когато първичните здрави удоволствия са отречени, връх вземат вторични удоволствия като удоволствието от пиенето, дрогите, избягването на отговорност, сексуалното отреагиране или прекомерното ядене. Тъй като вторичните удоволствия не могат действително да задоволят жаждата ни за първични удоволствия, нашата липса на удовлетворение ни разпалва още повече, формирайки база за пристрастяване. Налице е ненаситен глад за приятни чувства, глад, който никога не може да бъде истински утолен. Здравото удоволствие носи удовлетворение; удоволствието при пристрастяването носи жажда за още удоволствие.

### **Емоции**

*Емоцията е главният източник на всяко осъзнаване. Без емоцията не може Па се извърши никакво трансформиране на мрака в светлина и на апатията в движение.*

К. Г. Юнг

Емоциите са инстинктивни реакции на сетивните данни. Ако сетивата внасят сурова информация, то чувствата са несъзнателната реакция на тази информация, а емоциите са начинът, по който организираме своите чувства. Ако няма съзнание, емоциите ръководят нашите реакции. Можем да се гневим, да се влюбваме или разлюбваме, да се чувстваме потиснати или уплашени, но тези емоции по принцип възникват от дълбините на нашата психика напълно по своя собствена инициатива. Ние можем да изберем начина, по който да отговорим на тези емоции, но чувствата имат свой собствен живот.

Най-сетне вярвам, че емоциите имат духовна функция, представлявайки език на душата. Този език се говори чрез тялото. Можем да схващаме усещанията като думи, чувствата като изречения, а емоциите като абзаци. Тези градивни блокове са първичните нива на нашия опит, чрез който се разгръща нашата история, давайки ни смисъл. Смислът интегрира нашите системи, чувството, което сме почерпали от опита си на света.

Повечето терапии се фокусират силно върху емоциите. Дълбоки чувства на страх, фрустрация, срам или тревога полагат началото на търсенето на промяната и наченките на трансформацията. Ако бягаме от тези емоции (нещо, което се подкрепя от нашата култура), ние бягаме от самата врата, водеща към нашата трансформация.

Веднъж започнали да търсим, емоциите ни помагат да разгадаем историята на пътуването на нашата душа. От несъзнаваното, от инстинктивната сърцевина на тялото изплуват чувства и се издигат от по-долните чакри, за да влязат в съзнанието. Ние реагираме по определени начини, но не винаги знаем защо. Чувствата пленяват съзнанието ни, фиксирайки нашето внимание, докато разгадаем тяхната тайна. Чувствата са ключ към погребани спомени, към събития, които имат значение, което нашият съзнателен ум може да е отрекъл. По начало емоциите са подсъзнателни организации на импулси за движение назад от вредата и напред към удоволствието.

Трудно е да чувстваме емоции без някакъв вид движение. Трудно е да стоим спокойни, когато сме гневни или развълнувани. Нервността ни кара да треперим. Тъгата ни кара да въздишаме. Контролираме емоцията, като вцепеняваме движението на тялото си. Втвърдяваме челюстта си, опъваме гърба и корема си, задържаме дишането си и обикновено се свиваме. Усещането на емоцията през един по-късен етап обикновено е

съпроводено от някакъв вид движение, отпускане на задържаното напрежение, което ни позволява да се отворим и разширим отново. Гневът се освобождава чрез удряне или ритане, страхът чрез треперене, копнежът чрез протягане, тъгата чрез плач.

Точно както освобождаването на емоциите освобождава тялото, така е вярно и обратното; можем да освободим емоциите и чрез съзнателно движение на тялото. Протягането може да освободи погребан копнеж и тъга; удрянето на възглавница може да даде достъп на по-дълбоки нива на гняв. Начинът, по който държим тялото си, ни казва много за вида емоции, натрупани под нашата осъзнатост. Насърчаването на движението там, където тялото е вцепенено, подпомага освобождаването на емоциите и възстановява живостта и подвижността.

### *Нужда*

Нуждите са потребности, необходимости. Не са празни копнежи. Нужно е да заредя колата си с газ, за да върви. Нужно е да съм тренирана, за да върша определена работа. Детето ми се нуждае от любов, за да стане емоционално балансирано. Това са изисквания за здравето функциониране.

Като деца ние често се срамуваме от нуждите си. Родителите ни може да са били неспособни да ги посрещат или не са посрещали своите собствени нужди. В резултат сме били учени, че това не са необходими неща, и сме се научили да ги отричаме. Една жена, с която работих, не можеше никога да се накара да яде, преди напълно да изгладнее, не можеше да напълни резервоара си, преди да се изпразни напълно, и не можеше да вдиша, преди да беше постояла няколко мига празна след издишането. Тя гледаше на своите нужди като на желания, които могат да бъдат пропъдени, като на нещо, което трябва да надмогне. Чувстваше се виновна за това, че ги има, и се опитваше да ги крие. В резултат живееше в лишения и изтощение, неспособна да задоволи основните си нужди и да премине към други неща.

Когато поправим своите нужди, ние поемаме отговорност за своята реализация.

### *Желание*

*Ти си това, което е твоето дълбоко движещо те желание.*

*Каквото е твоето желание, това е твоята воля. Каквото е твоята воля, това е твоето дело. Каквото е твоето дело, това е твоята съдба.*

Брихадараняка упанишада IV, 4, 5

Желанието е духовен/емоционален импулс, който подтиква към движение и промяна. Желанието е нуждата на сетивата да намерят удовлетворение чрез разширение и нуждата на духа да се придвижи към нещо по-голямо, да приеме промяна. Ако не желаем нищо, сетивата се изключват. Губим живостта си. Нямаме стимул да се движим напред. Обектът на желанието може да не е необходим, но чувството на желанието е копнежът на душата да върви напред.

Духовните дисциплини често гледат неодобрително на желанието. Учили са ни, че желанията са капан, отвличане от нашия истински път, че предназначението им е да ни заблуждават. Казвали са ни, че желанията ни водят до фрустрация и страдание и че само като ги отречем, можем наистина да открием Бога, просветлението или покоя. Но да

открием Бога е също желание, копнеж и нужда. Без желание сме неспособни да положим достатъчно усилия, за да постигнем онова, което е трудно. Без желание нямаме достатъчно енергия, вдъхновение или извор на волята. Желанието може да ни доведе до фрустрация, но тази фрустрация ни дава силни уроци, за да пораснем. Желанието не е капан, а гориво за делото. *Обектът* на нашите желания е онова, което често се обърква. Когато разбираме по-дълбоките нужди под своите желания, ние сме по-способни да задоволим себе си на най-вътрешното си равнище.

Желанието е съчетание от усещане и чувство. Желанието е гориво за волята, която се отнася към третата чакра. То е семето на страстта и ентузиазма, жизнено важни за развитието на енергия и сила. То е жизнено важният тласък напред, който ни води към действие. Само поддържайки връзка със своите чувства, ние можем наистина да узнаем желанието на душата си; само познавайки своите най-дълбоки желания, волята ни ще има яснота. В противен случай непризнатите желания саботират волята, като се борят срещу нея. А това ни довежда до *сянката*.

### *Сянката*

*Човек не става просветлен, като си представя образи  
от светлина, а като осъзнае тъмнината.*

К. Г. Юнг

Тъй като втората чакра поражда първата основна промяна на съзнанието, първия опит на противоположности и буквално представлява номер две, тя се свързва с двойствеността и полярността. Така една от задачите на развитието на втората чакра при възрастния е да интегрира поляризирани преди това или едностранни аспекти на нашата личност, обединявайки ги в неделимо цяло. Това е съществена крачка в нашето алхимическо дирене: поправянето на сянката и интеграцията на такива полярности като мъжко и женско, ум и тяло, вътрешен и външен опит. Както става в Юнговия процес на индивидуация, ние често трябва да се спускаме надолу в несъзнаваното, за да извадим изгубени остатъци от по-долните чакри и да станем цели. Във втората чакра нашата работа е да поправим сянката.

Сянката представлява потиснати инстинктивни енергии, които са заключени в сферата на несъзнаваното. Те не умират или не спират да функционират, но вече не са част от съзнателната осъзнатост, вече не се изразяват пряко чрез нашата съзнателна активност. Следователно те протичат несъзнателно, понякога с голяма сила. Можем да мислим, че никога не се гневим, но да демонстрираме едно пасивно вироглавство, което вбесява другите. Можем да отричаме потребността си от внимание към себе си, но фино да се изтъкваме на преден план като център на внимание.

Държането на сянката във вериги изисква голямо количество енергия и отнема цялото ѝ очарование и сила. Освен това то не постига целта си, тъй като сянката ни преследва в нашите сънища, саботира работата и отношенията ни и се сублимира в натрапчиви действия. Когато сянката е потисната, ние се откъсваме от своята цялостност и от своята основа. Тъй като инстинктивните енергии са голяма част от детската психика, ние се лишаваме и от невинността и спонтанността на детето вътре в нас.

Когато сянката остане да съществува непризната, тя се проектира върху другите. Подобно на скрита форма, върху която светим със своята преувеличена светлина, ние виж-

даме сянката безсрамно да се перчи в поведението на хората около нас, докато ние справедливо оставаме неопетнени. Мария, която потискаше своята сексуалност, смяташе, че всеки мъж се опитва да получи сексуално удовлетворение от нея. Осиновителката на Санди, блага лидерка в своята църковна община, наказваше и контролираше вкъщи, постоянно обвинявайки Санди в неморална дейност.

Когато станем поляризирани, ние сме като магнит, притеглящ към нас обратния полюс. Неизменно привличаме онези, които възпламяват нашата отхвърлена сянка – като брачни партньори, началници, колеги, съседи или деца, които се промъкват в нашия живот чрез отношения, от които не можем лесно да избягаме. Ако сме отхвърлили своята лична сила, шефът ни ще бъде тиранин. Ако сме зависими от другите, ще се оженим за някой студент и дистанциран. Ако сме спокойни и деликатни, съседът или съквартирантът ни ще бъде шумен и неделикатен.

Качествата на сянката се посрещат със силна критичност и присъда, тъй като се проектират върху другите. Наличието на тази присъда е нашият ключ към сянката в качеството ѝ на отхвърленото ни Аз. Ако отхвърленото Аз е сексуалността, тогава откритата сексуалност у другите ще създава високо заредена негативна реакция (твърде подобно на онова, което виждаме в някои религиозни секти, фиксирани върху сексуалното поведение на другите). Ако отхвърленото Аз е гневът, ние ще се страхуваме от него и ще критикуваме неговото наличие у другите. Ако потискаме емоциите си, ще имаме малко толерантност към онези, които се нуждаят от внимание, плачат или са силно експресивни. Затова за нас е много неудобно да се намираме до някой, който изразява енергиите на нашата сянка. Присъдата ни е опит да отречем източника на нашия дискомфорт.

Психологът Хал Стоун предполага, че тази присъда се поражда от резонанса между отхвърленото Аз и поведението на другите.<sup>18</sup> За неемоционалния, рационален тип е трудно да се намира до някой, който е емоционален, защото това събужда неговите отхвърлени емоции. Тъй като на този аспект от неговата личност не е позволено да се изразява, стимулът трябва да бъде отстранен на всяка цена. Ако не бъде отстранен, неговото отхвърлено Аз ще се събуди до точката, в която той вече няма да може да го възпира – точка, която изглежда опасна за себепредставата на егото. Негативната, критична присъда се опитва да отстрани стимулите, които могат да събудят сянката ни.

Поправянето на сянката премахва присъдата и носи по-голямо приемане на Аза и другите, и възстановява една жизнено важна цялостност. Едно от моите отхвърлени Аз беше лентягата. Неспособна да се отпусна, аз трябваше през цялото време да се подтиквам непрекъснато да работя нещо. Бях критична към онези, които не работеха така усърдно, както аз, и осъждах съпруга си за това, че чете вестник Сънди – докато не се научих да си призная колко много се нуждаех от време да седя и просто да си почивам. Присъдата ми над мързела у другите ми даде ключа към моето отхвърлено Аз. Позволявайки си да бъде ленива от време на време, да се отпусна и да се наслаждавам повече на живота, аз премахнах присъдата си над другите и в значителна степен повиших и подобрих своето здраве и отношения.

Поправянето на сянката не означава да станем крадци, убийци, изнасилвани или алкохолици. Такива аспекти е по-вероятно да се появят, когато сянката е потисната и енергията ѝ се издига до точката на налагане над съзнателното Аз. Колкото по-голямо е потискането, толкова по-високо трябва да крещи сянката, за да бъде чута, и толкова по-

---

<sup>18</sup> Хал Стоун работи най-вече с гласовия диалог и книгите му, написани заедно със Сайдра Стоун, включват *Embracing Our Selves* (Приемане на нашите Аз) и *Embracing Each Other* (Взаимно приемане).

голям е шансът да стане демонична.

Можем да обмислим това с помощта на следния пример. Отиваме на работа и за обяд си носим плодове и сандвич. За да се предпазим от това да ги изядем прекалено рано, ги мушваме в дъното на бюрото си и забравяме за тях. Изпращаме ги в царството на сянката, където са извън полезрението ни, извън ума ни. Толкова сме заети, че напълно забравяме за тях цели две седмици, когато от бюрото ни започва да се излъчва неприятна миризма и открием тези гниеци боклуци. Нещата не са започнали по този начин, но загубени в сянката, са дегенерирали до нещо съвсем неприятно.

Елементи от нашата личност могат да направят същото. Лишени от израз, те не могат да се развият. Нашите детински настроения не успяват да се превърнат в усъвършенствано общуване. Потребността ни от внимание не успява да бъде посрещната с любов и интимност; сексуалните ни пориви стават натрапчиви фантазии. Елементите от нашата сянка подобно на отхвърлени деца прибягват до все по-крайно поведение, за да получат внимание.

Поправянето на сянката означава да поправим инстинктивните енергии на нашите потребности и желания, така че те да могат да бъдат канализирани по подходящи пътища. Това не означава, че отдаваме съзнание на сянката, а че вместо това довеждаме сянката до съзнанието.

### *Вина*

Вината е демонът на втората чакра, защото намалява свободния поток на движението, в голяма степен отнемайки удоволствието от него. Ако се чувствам виновна от това, което правя, аз не му се наслаждавам напълно. Не мога напълно да усетя опита, тъй като една част от мен е вцепенена, ограничавайки или опитвайки се да контролира онова, което правя. Намирайки се в постоянна борба с теглото си, аз обикновено се чувствам виновна, когато ядях. В резултат не получавах удовлетворение от яденето и исках да ям отново. Натрапчивите дейности са често инстинкти на принципа на удоволствието, приведени към повторение, защото съпровождатата ги вина, която носят със себе си, осуетява задоволяването.

Вината изолира сянката в нейното тъмно и несъзнавано царство. Можем да кажем, че вината е пазачът на затвора, който държи сянката в клетка и не я допуска да достигне до светлината на съзнанието. В резултат затворената в клетка сянка става дори още по-настойтелна и пазачът на затвора трябва да затегне своя контрол.

Тъй като втората чакра ни отваря за двойствената природа на действителността, вината следва плътно зад нас и поляризира личността. Тя ни разделя на светло срещу тъмно, добро срещу лошо. Един ден сме чудесни, а на следващия ужасни само заради нещо, което сме направили. Колкото по-светла е светлината, толкова по-тъмна е сянката. Колкото по-голяма е вината, толкова повече се опитваме да се освободим чрез безупречно поведение. Безупречното поведение пречи на свободния ток на енергията, движеща се нагоре от по-долните чакри, и носи тенденцията да поляризира ума и тялото.

Поляризираната личност се характеризира с мислене по модела или-или. Лишени от разнообразието на дъгата, ние се оказваме заключени в черно-бели избори. Моралът, на който учат малкото дете, без да му дават истинско чувство на връзка с другите, носи тенденцията да се дава в черни и бели термини. Това е добро, онова е лошо. За малките деца с ограничено разбиране на света това е напълно необходимо. Да се остане на това

равнище означава да се остане в един незрял процес на познание.

Децата, които живеят в страх от наказание, се вцепеняват в това мислене по схемата или-или. Разбираемо е, че искат правилата да са ясни, за да могат да се държат според тях и да останат на сигурно. Те искат нещата да се дешифрират в черно и бяло и ще носят тенденцията да гледат на всеки живот в поляризирани понятия. Но какво става с онези случаи, които са нещо средно?

Санди например беше преживяла трудни времена, решавайки дали да напусне приятеля си, или не. За нея единственият избор беше дали да живее с него, или напълно да скъса връзката и да не го вижда никога повече. Нито един от тези варианти не ѝ допадаше. Никога не ѝ бе хрумвало, че между тези два крайни варианта има редица други възможности. Би могла да се изнесе и да се среща с него, и може би да се среща с други хора за известно време. Би могла да сложи край на връзката като такава и да възстанови приятелството. Тъй като се чувстваше виновна заради отрицателните си чувства, тя мислеше, че трябва напълно да ги превъзмогне или да се откаже от връзката.

Чувствата са обикновено двусмислени. Да приемем напълно своите чувства означава да приемем тази двусмисленост. Черно-белите избори рядко са приемливи. Неприемливите избори ни въздържат от вземането на решения и ни парализират. Не можем да вървим напред и свойственият за втората чакра аспект на движението се осуетява. Когато се чувствате вкарани в капана на мисленето или-или, попитайте се един миг за какво се чувствате виновни.

В бинарната логика на компютрите е въведен един нов вид математика, наречен *размита логика (fuzzy logic)*, за да ги направи по-прецизни. Размитата логика е способна да приближи състоянията между полярностите вместо да работи само с изключване и включване, нула и едно. Размитата логика дефинира местата между сърцевината на ябълката и цялата ябълка като наполовина изядена, почти напълно изядена, почти цяла или някакъв друг брой състояния между тези. Тези състояния обикновено са по-точни и предлагат по-добри решения.

Трябва да развием своята способност да чувстваме, за да различаваме фините нюанси между полярностите. Когато чувствата са притъпени, можем да различаваме само контрастните различия, по-ярките черно-бели варианти. Когато съществува вина, мислим, че трябва да вземем ясни решения, и приблизителните стойности не са ни приятни. В резултат може да ни бъде по-трудно да стигнем до истината, да съобщим тази истина на другите и чрез нея да достигнем до правилно решение.

Съществува, разбира се, здраво място за вина като чувство, което ни позволява да изследваме своето поведение преди, по време на и след нашите действия. Когато не е изкривена, вината ни казва къде са границите и къде трябва да направим промяна. В своето подходящо място като фон вината не е демон, а водач. Само когато стане крайна, превърне се в навик, интернализира се и стане токсична, вината овладява свободния поток на движението и пълния сетивен опит на живота, който е така необходим на втората чакра. Вината е учител, когато ни ръководи, но демон, когато ни връзва.

## Сексуалност

*Онова единство от култура и природа, труд и любов,  
моралност и сексуалност, за което човечеството копнее  
вечно, онова единство ще остава сън, докато човекът не  
допусне удовлетворяването на биологичните потребности  
от естествено (оргастично) сексуално удоволствие.*

Вилхелм Райх

Сексуалността е крайният израз на много резултати, свързани с втората чакра: движение, усещане, удоволствие, желание, емоции и полярност. Тя е разрешението на различията, единството на противоположностите и свързващият опит, който надхвърля изолацията и формира основата за следващото чакра-равнище: силата. Тя полага основите на много аспекти от нашия растеж, тъй като ни свързва с другите, които са по природа различни от нас.

Сексуалността е възплъщение на Ерос, основната сила на привличането. Ерос е древен бог, свързващата сила, която обединява и радва, свързва като мост и огладва. Това се извършва чрез постоянно движещ се поток от динамична енергия, който се създава и усилва от две енергийни системи, срещащи се една с друга. В индуистката митология еросът е бог Кама, създателят на всички богове, свързващата сила на изкушението, която сплотява вселената. Да отричаме Ерос означава да се изложим на дезинтеграция и деструкция.

Да приемем Ерос означава да имаме способност за отдаване, да бъдем способни да течем с биологичната природа на инстинктивно-емоционалното тяло. Да танцуваме с Ерос означава да танцуваме със силата на живота в освобождаващия ток на по-долните чакри. Сексуалността е екстатичният израз на тази сила.

Сексуалността, както казахме по-горе, като цяло е била погрешно схващана от нашата култура. Раните на погрешно управляваната сексуалност са дълбоки и имат широк обхват, те влияят на естествения поток на възбудата по тялото. Вината като демон на втората чакра е пряк антидот на удоволствието и самоуважението. Вината е била влята през сексуалните порти, от които тече Ерос, с такава сила, че за мнозина тези порти вече не се отварят. Така се затваря една важна врата към удоволствието и трансформацията. Сексуалността бива отхвърлена и отпратена в царството на сянката, където приема своя демонична форма на дисоциация и престъпление, отчаяно търсейки връзка на всяка цена.

Възстановяването на втората чакра означава да възстановим своето право да чувстваме и правото си на здрава сексуалност. Това е възстановяване на силата на Ерос, която протича през всички аспекти на живота. Това не означава, че тази енергия винаги кулминира в сексуалния акт. Ерос живее във всеки аспект от нашето съществуване – в аромата на храната, която се готви в кухнята, в цветовете на слънчевия залез, в яденето на сладолед през горещ ден. Ерос трябва да бъде почитана част от нашия опит, почитана заради могъщия бог, който е той.

## Балансирани характеристики

Балансираната втора чакра притежава способност за сексуално удовлетворение, физическо удоволствие, обща наслада от живота, удобство в интимността и способност за благодарно приемане на движението и промяната, както и за грациозни физически движения. Налице са стабилност и яснота в емоционалните състояния. Човек може да чувства дълбоко без прекомерно позъорство. Балансът включва способността да се грижиш за себе си и другите, запазвайки здрави сексуални и емоционални граници.

Сексуалността в балансираната втора чакра е здрав израз на интимност, удоволствие и радост, съчетани с чувствителни граници и вярно чувство за връзка. Този баланс или липсата на такъв може да се открие във всички стилове на сексуалността – хетеросексуален, транссексуален, гей, сериозен, бисексуален. Пригодността за здрава сексуалност може да бъде определена само от въпросните лица; все пак общите насоки на одобряващи възрастни, взаимното усилване, интеграцията с живота на човека и стимулацията на растежа са добро място за начало. В крайна сметка сексуалността трябва да служи за усилването на цялата чакра система отвън и отвътре.

## Растеж на лотоса

*Кратък обзор на развитието на втората чакра*

### Възраст:

- 6 до 24 месеца

### Задачи:

- Сетивно изследване на света
- Придвижване
- Отделяне от симбиозната слятост

### Потребности и резултати:

- Раздяла или привързаност
- Сигурност и подкрепа в изследването
- Емоционална сигурност
- Стимулираща среда
- Себеудовлетворяване

*За да бъдат нежни, любящи и грижещи се, човешките  
същества трябва да бъдат нежно обичани и обградени  
от грижи в своите най-ранни години,  
от мига, в който се родят.*

Ашли Монтагю

Когато моят син Алекс направи първите си стъпки през стаята на първия си рожден ден, това беше забележителен миг. Той истински се радваше на себе си и радостта на



неговото и на моето лице беше очевидна. За гордост на всички ни той бе навлязъл в ново състояние на зрялост. Сега притежаваше повишено ниво на независимост, което носеше и вълнение, и опасност. Можеше да се движи по-бързо в своите изследвания на света и можеше също така да се нарани. Първите му стъпки бяха колебливи и несигурни – често падаше. Незабавно ме повикваше да го вдигна и да го уверя, че е защитен, че това, което е направил, е добре. Тази дилема, *раздяла или привързаност*, характеризира етапа на развитие на втората чакра.<sup>19</sup>

По-рано описахме повишената живост, която се появява, когато детето е способно да седи само на приблизително шестмесечна възраст. По това време очите добиват способността да фокусират по-добре, довеждайки външния свят в съзнанието на детето по начин, който по-рано е бил невъзможен, и стимулирайки нов приток на съзнание. Външният свят е неизследвана тайна за детето на тази възраст, която може да бъде разкрита само чрез сетивата. Желаяйки да се слее с този свят, сега то има желанието да се придвижи навън и да изследва, да вкуси и докосне отблизо онова, което вижда и чува от разстояние. Това стимулира порива му да развие придвижването, което първоначално е несръчно, фрустриращо и дори плашещо.

Първоначалният фокус върху майката бавно, започва да намалява, тъй като изследването на околната среда пленява вниманието на детето. Откриването на външния свят разрушава блаженото психично единство, характерно за първата чакра. Сега детето е хвърлено в един двойствен свят, в който прави своите първи двоични различавания – вътрешно и външно, аз и другите, удоволствие и болка. Понякога присъствието на майката се чувства като топло и чудесно, докато в други моменти тя изглежда гневна или лишаваща – което психолозите наричат „добра майка“ и „лоша майка“. Сега задачата е да се свържат тези двойствености.

Тъй като познавателните способности на езика и разсъждаването още не са развити, първите средства за създаване на връзка са чрез чувствата. Светът отвън стимулира вътрешните състояния на чувства. Изразяването на тези вътрешни чувства създава външни промени като например идването на майката, за да почувства детето уют, когато плаче. Чувствата са зазоряването на психичната осъзнатост и началото на формирането на ценности. Онова, което се чувства като носещо удоволствие, се разглежда като добро, а което е неприятно – като лошо. Тези двоични различавания дават посока на движението на детето. То иска да се придвижи към онова, което чувства като добро, и назад от неприятното. Сетивата са стимулът на тези чувства; следователно движещ интерес на детето става това да се наслаждава на своите сетива. Важно е да има среда, която дава удоволствие на детето, когато то изследва, цветни форми, играчки, които издават звуци, и текстури за пипане.

Емоционалното състояние става първият индикатор на действителността и формира основата за развитието на *емоционална идентичност*. Съществува слабо осъзнаване на времето, така че всичко, което детето чувства, се усеща като неизменен, вечен миг. Ако то чувства липсата на майка си, струва му се, че тя си е отишла завинаги. Онова, което чувства, е онова, което то самото изпитва, че е. Ако на емоциите му се отговаря, тогава *на него* му се отговаря и то развива чувство на сигурност, сила и връзка с другите.

Тъй като тялото се развива и става по-силно, придвижването става все по-ефикасно.

---

<sup>19</sup> Според Ериксън на тази възраст ние все още сме изправени пред дилемата *доверие-недоверие*. Ако тук трябваше да охарактеризирам втората чакра, бих прибавила един етап, наречен *разделяне-привързаност*, здравото решение на който би бил автономността, която ни води до следващия етап, който ни предизвиква да поддържаме тази автономност в яростната атака на срама и съмнението.

Сетивната стимулация, чувството и движението стават неделимо свързани. Детето се нуждае да му бъде позволено (когато е защитено) да се движи според своите чувства, за да бъде тази връзка здрава, например да се отдръпне от непознатия, на когото не се доверява, или да му бъде позволено да задържи играчката, която му доставя удоволствие. Това свързва емоцията с инстинктите на тялото.

Тъй като движението става все по-ефикасно, светът на детето се разширява дори още повече и понякога то се оказва движещо се далеч от майката. Първоначално това го плаши и то иска незабавно да изтича назад и да се увери, че тя е още там. Когато този танц се повтори, се изгражда сигурност, която позволява на детето постепенно да се издигне като отделно Аз, полагайки основата за третата чакра. Изследователката на детското развитие Маргарет Малер е нарекла тази фаза *излюпване*, защото детето се излюпва от яйцеподобната симбиоза с майката, за да се издигне като отделен индивид.<sup>20</sup>

Допирът, уютът и храненето му дават сигурност и свързаност, която го прави сигурно, за да стане отделно. „Липсата на допир се усеща като тревога от раздяла – липса на контакт, на връзка“, казва Ашли Монтагю, автор на книгата „*Докосването: значението на кожата за човека*“.<sup>21</sup> Тази липса на връзка се чувства като заплахата за оцеляването и отхвърля човека назад към паниката и страха, свойствени за първата чакра, осуетявайки развитието на движението нагоре по подходящия начин. Допирът ни дава кинестетична<sup>22</sup> ориентация и е първият сетивен опит, който научаваме. Може ли детето да се научи да се доверява на своите сетива? Може ли да се научи да ги тълкува точно? Отражават ли се неговите чувства по подходящия начин? Закриляно ли е то от опасност? Изложено ли е на отровно емоционално поле в семейството? Тъй като изследването на непосредствената среда може да бъде страшно и опасно дирене, подкрепящото ръководство от страна на гледащите детето лица е много важно.

Посрещането на потребностите на оцеляването и създаването на здрави емоционални връзки между родители и дете развива втората чакра, осигурявайки приятен и защитен опит в изследването на външния свят. Потокът енергия между майка и дете е онова, което дава стабилност на тази транзакция; постоянството на майката го прави сигурно в изследването. Основата (*граундът*) става трамплин за развитието нагоре. Без солидна основа, от която да се отблъснем, ние не можем се развием много надалеч, сякаш скачаме на пясъчен бряг.

*Емоционалният климат* в семейството има жизненоважно влияние на този етап. Ако майката е уплашена, гневна или неспокойна, детето ще поеме тези емоции на несловесно, соматично равнище. Соматичните опитности се закрепват здраво в системата, в смисъл че стават емоционални състояния, които са биохимически вкоренени в мускулатурата отвъд контрола на съзнателния ум. Езикът на емоциите (който по-късно става *емоционален репертоар*) се програмира на този етап чрез респонзивно отразяване. Такова отразяване включва това да реагираме на онова, което изглежда детето може да прави. „Не изглеждаш много щастлив. Станало ли е нещо?“ „Виждам, че си развълнуван.“ „Сърдит ли си на татко?“ Ако детето е предсловесно, емоционалното отразяване се осъществява чрез утеха и интонация на гласа – отразяване и реагиране на състоянието на чувството на детето. Това може да бъде съвсем просто като например вземане на

---

<sup>20</sup> Margaret Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individualism* (New York: Basic Books, 1975), 53-54.

<sup>21</sup> Ashley Montagu, *Touching: the Human Significance of the Skin* (New York: Harper & Row, 1978), 209.

<sup>22</sup> Думата е съставена от гр. думи за „движение“ (*кине-*) и „чувствам“ (*естет-*), тоест става дума за ориентация в резултат от усещане на движение. (Бел. прев.)

детето, когато плаче, люлеене, когато е разстроено, или оставяне на спокойствие, когато то изразява гнева си по съответния начин.

Това е етапът, когато детето развива своята *емоционална идентичност*. То се учи да изказва емоциите, в които е потопено. Ако гневът е емоционалното поле, което го заобикаля, тогава детето се учи да имитира този гняв и развива биохимическо емоционално състояние, което върви с него. Ние се идентифицираме с емоциите, които познаваме. Това означава, че се чувстваме най-действителни, когато чувстваме емоциите, свързани с климата на нашето семейство. Ако този климат е бил климат на гняв или тъга, тогава се чувстваме най-действителни, когато сме гневни или тъжни. Като възрастни ще имаме склонността да създаваме ситуации, които отключват семейните емоции.

Задачите на този етап от развитието са да се развие сетивна връзка между вътрешния и външния свят, да се осигури спойка и подкрепяща емоционална среда както за близост, така и за отделяне, да се създаде чувство на удоволствие и връзка с тялото и да се събуди развиващото се съзнание чрез сетивна стимулация. Ако тези задачи се изпълняват правилно, детето ще има добър шанс за здрава втора чакра, съчетана с придружаващите я качества грациозно движение, дълбока емоция, чувствителност, страст към живота и сексуално здраве.

## Травми и малтретирания

### Тактилно и сетивно лишение

*Загубата на жизненоважното условие благосъстояние (well-being), което трябва да се е породило от пеленаческия период на индивида, води до търсения и замествания на същото. Щастие то престава да бъде нормално условие на живота и се превръща в цел.*

Джийн Лийдлоф

Дейвид е израснал в охолно семейство от средната класа. Майка му била изцяло отдадена на семейството и нямала никакъв личен живот извън семейството. Правела всичко, което се очаквало от нея като майка – готвела и чистела, карала децата си на мачове по бейзбол, изваждала дрехите им сутрин и била член на родителско-учителското дружество. Но рядко докосвала децата си. Не ги прегръщала, не им четяла приказки в скута си и не проявявала физическа обич към тях. Фактически *никой* в семейството не проявявал обич. В резултат Дейвид носеше душевна рана, която го затрудняваше да се свърже със себе си или да разбере какво иска действително в живота. Беше самотник, влагащ енергията си в кариерата и избягващ близостта на връзките.

Когато телесната идентичност не е утвърдена чрез допир, тя често се замества със замръзнал образ – разцепление между шестата и втората чакра. Когато образът вземе връх над самото чувство (както става в нарцистичната личност), личността може да постигне външен успех, но ще продължава да бъде несигурна в това коя е в действителност. Тъй като животът се развива, това разцепление става все по-изразено, докато повредата продължава да съществува.

Нарцистичната рана е душевна рана. По-дълбокото, по-ранимо, чувстващо Аз е отречено, докато по-плиткото външно Аз е хвалено и уважавано.

Децата се нуждаят от определено количество сетивно подаване, за да развият важната

връзка между ум и тяло. Подходящата сетивна стимулация увеличава интелигентността, координацията и живостта. Ако са налице разнообразни играчки, с които да играе, цветове, които да гледа, звуци, които да чува, и текстури, които да пипа, умът на детето има повече подаване, което стимулира неговия процес. Даниел Гоулман в книгата си „Емоционална интелигентност“<sup>23</sup> описва как плъхове с по-интересни клетки (с повече стълби и механизми за задвижване чрез ходене) не само се ориентират по-добре в лабиринти, но и развиват повече мозък, отколкото плъхове с обикновени клетки. Когато в играта влезе сетивното осъзнаване, се развива важно неутрално кръгово движение.

Джийн Лийдлоф, автор на *Идеята за континуум*, отбелязва дълбоките различия в развитието на деца, които са били държани и заобиколени от грижи, и такива, които не са били. Тъй като вроденото инстинктивно очакване на детето е да бъде държано, възниква едно чувство на справедливост, което успокоява нервната система, когато детето е докосвано. Лишено от този опит, у него се поражда непреодолимото чувство на копнеж да бъде държано и сетивното внимание се разпростира отвъд него и търси липсващия му опит. След толкова много разочарование то се притъпява. Лийдлоф казва, че разликата между очакванията на детето и неговата действителна реалност е съотнесима с неговото чувство на благополучие (*well-being*)<sup>24</sup>. Колкото по-голяма е разликата, толкова повече детето изпитва съмнение, подозрение, страх, че ще бъде наранено, и примирение – все чувства, които подриват емоционалното благополучие.

Прекалено многото или прекалено малкото стимулация създава сериозни конфликти във вътрешното организиране на външния свят, формирането на връзки и развитието на грация и движение. Децата, лишени от допир, се справят парадоксално чрез дистанцирането си от другите, чрез отричане на своята потребност от близост. Когато ги прегръщат, те често се чувстват схванати и вдървени, неспособни напълно да приемат прегръдката.

Липсата на допир може да способства за различни видове автоеротична стимулация като например превърнато в навик клатене, натрапчива мастурбация и разстройства в яденето. Всички те са опити да се запълни пукнатината на втората чакра с някакъв вид движение и приятно усещане. В „Привикване към съвършенството“ Мериън Уудман описва прекалената пълнота като загръщане на тялото с мека плът в опита на индивида да замести една липсваща или отхвърляща го майка.<sup>25</sup>

Липсата на допир пречи на развитието на главните канали на сетивно възприятие. Когато е налице твърде малко или твърде много стимулация на сетивата, тогава сетивните канали спират да работят. Неуспехът в научаването на езика на сетивата прилича на неуспеха в научаването на четенето – без него не получаваме жизненоважна информация за оцеляването ни, за благополучието ни и разширяването на съзнанието. Усещанията са градивните блокове на емоционалната интелигентност и ни позволяват да се погаждаме с другите.

Другите сетива постепенно се развиват заедно с тактилният опит. Звукът на майчиния спокоен или гневен глас се свързва с топлината на гушкането, самотата на пренебрегването или страха от това, че ще бъдеш ударен. Визуални знаци като изражения на лицето, светлина и тъмнина или декора на различните стаи се свързват с телесни опитности за

---

<sup>23</sup> Вижте книгите на Даниел Голман на <https://4eti.me>

<sup>24</sup> Jean Liedloff, *The Continuum Concept* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1975), 32.

<sup>25</sup> Marion Woodman, *Addiction to Perfection* (Toronto: Inner City Books, 1982), 36.

сън и будно състояние, ядене и къпане. Тези асоциации свързват вътрешната организираща система, която се развива чрез сетивния опит на детето за света. Ако опитът е болезнен, тогава сетивата спират да работят и светът става категорично по-малък. Детето се оттегля във вътрешния свят на фантазията и въображението.

Ако стимулацията е повече, отколкото може да поеме детето, то се презарежда и излишната енергия ще се опитва да намери начин за разтоварване. Тъй като това е период, в който емоциите са първостепенният език, това разтоварване се извършва чрез емоционално изразяване като например плач или гняв. Този навик може да се установи здраво и да съществува през целия живот.

Между първите девет и осемнадесет месеца бебето се учи да свързва усещанията, действията и реакциите в едно организирано чувство за Аз. Свързването на различни усещания в единен гешалт<sup>26</sup> на опит бележи първичната връзка между ум и тяло. Ако усещанията не произтичат логично от опита, тогава детето се научава да не се доверява на своите усещания. Ако чувството на глад не се задоволява с нахраненост, ако успокояващият глас на майката не е свързан с гушкане, ако детето е засрамено или отхвърлено заради неговите естествени нужди, тогава усещанията изглеждат са претърпели неуспех в това да дадат вярна информация на индивида. Когато нямаме доверие на своите усещания, ние ги изключваме. Поради това малтретираното дете дори в зряла възраст може да не бъде способно да каже дали е гладно или сито, уморено или в опасност, прекомерно стимулирано или настинало. Усещанията са изгубили своята надеждност като събирачи на информация.

Според Юнг недостатъчно развитата сетивна функция води до често погрешно преценяване на ситуациите, като вместо това се разчита на прекомерна интуиция, която често пъти може да бъде много откъсната от действителността. И отново онова, което става недостатъчно във втората чакра, често се разкрива като прекомерност в шестата чакра.

Докато недостатъчната стимулация не успява да събуди любопитството на развиващия се ум и оставя детето несвързано и само, прекомерната стимулация може да претовари нервната система и да породви тревога. Ако сме в хармония със своето дете, можем, надяваме се, да постигнем баланс.

## Емоционална среда

*Емоциите (e-motions) са енергия в движение (motion). Ако не се изразяват, енергията се потиска. Бидейки енергия, тя трябва да отиде някъде. Емоционалната енергия ни движи като всяка енергия... Да отричаме емоцията означава да отричаме основната и животворна енергия на нашия живот.*

Джон Брадшоу

Ребека едва прохождала, когато родителите ѝ получили развод. Това било бурно и болезнено време в семейството. Още в детското си високо столче (така ми каза майка ѝ) тя била свидетелка на насилие между родителите си. Макар че не била удряна, Ребека била свидетелка на постоянната ярост на баща ѝ спрямо майка ѝ, докато най-сетне майката взела Ребека и другите си деца и напуснала мъжа си. В този период Ребека станала пакостливо дете, изливащо яростта си, породена от липсата на бащата. Потопена в поле

---

<sup>26</sup> От нем. Gestalt = „образ, форма“. Основно понятие на гешалтпсихологията. (Бел. прев.)

на насилие, Ребека се научила да се гневи като първичен начин на отнасяне към другите. Десет години по-късно, когато майка ѝ дойде за първи път при мен, този модел продължаваше да съществува. Сега той въздействаше на социалните отношения на Ребека, на училищната ѝ работа и на здравето на майка ѝ.

Понякога малките деца приличат на малки реактивни машини. Постъпва енергия; излиза енергия. Тъй като децата не притежават зрелостта да укротят емоциите си, чувствата, които текат в семейството, протичат през тях с много малка промяна. Децата не решават да бъдат ядосани или уплашени, обичащи или спокойни. Те просто отразяват емоционалния климат, в който са безпомощно потопени.

Емоциите, които преминават през детето, въздействат на неговото физиологическо състояние, на чувството му за света и на растящото му чувство за Аз. Ако семейството е наситено с гняв, то може да свикне с високото състояние на адреналин, което поражда гневът, и да се научи на това, че този гняв е нормалният начин да се изразиш. Може да свърже чувството за собствена сила с гнева. Ако мама и татко се страхуват, този страх се съобщава на детето без думи и става част от емоционалния репертоар на детето. Ако средата е любяща, неговото развиващо се чувство за Аз се центрира около очакването, получаването и изразяването на тази любов със съпровождащите я чувства.

Емоциите, които изразяват децата като реакция на ситуации, често пъти се посрещат с наказание, отхвърляне или срам. Ребека била наказвана заради своите внезапни избухвания. Дейвид станал емоционално дистанциран и бил подиграван заради стеснителността си. Сара била темпераментна по природа, но била засрамвана и принуждавана да бъде спокойна. Тогава изразяването на чувствата се превръща в порив, на който не трябва да се доверяваш.

Неспособни да се доверим на чувствата си, вместо това ние се сдържаме или се разграничаваме от тях. Тъй като емоциите са инстинктивен отговор на опит, ние загубваме една жизнена връзка с опита и с живота. За създаване на дистанция от опита могат да се използват алкохол или дроги. Поведението може да стане натрапчиво, лишено от чувства. Малтретиращият родител е неспособен да почувства болката на детето. Тъй като чувствата ни са така потопени в усещането, тяхното забраняване изисква от нас да притъпим усещанията на своето тяло и отгук да притъпим и своята живост.

Емоциите са първият език на детето, който то говори чрез инстинктивните реакции на тялото. Детето научава своя емоционален език чрез ефективно отразяване и положителен отговор на неговото сурово емоционално състояние. Ако родителят отговаря на емоционалното изразяване на детето, тогава детето се научава на това, че неговият вроден реактивен език е ефективен, и му обръща повече внимание. Ако се научи да разбира емоциите си, то става *емоционално грамотно*, което означава, че може да чете и общува със своите емоции и с тези на другите. Тогава емоциите могат да се развият в значение (тоест да узреят чрез чакрите).

Емпатията способства за емоционалната грамотност. Ефективното отразяване позволява на детето да придаде съзнание на своите инстинктивни чувства. То научава, че едно определено вътрешно състояние се нарича гняв, докато други чувства могат да бъдат наречени тъга или страх. По този модел се научава да изразява чувствата си по по-зрял начин. Когато Джони изглежда тъжен, майка му казва: „О, ти изглеждаш тъжен днес. Каква е причината?“ Това го учи да назовава своите чувства, да ги разчита и по-късно да общува с тях чрез езика вместо чрез отреагиране.

Когато ни се казва да не чувстваме по определен начин, това отрича правото на втората ни чакра – *правото да чувстваме*. „О, ти не трябва да изпитваш такива чувства към

чичо си.“ „Избърши това петно от лицето си!“ „Нямаш право да се сърдиш!“ Ако вярваме на тези заповеди, ние учредяваме господство на ума над чувствата си. Чувстваме се виновни заради чувствата си и ги потискаме дори до точката, в която са вече неузнаваеми.

На Сюзан например никога не ѝ е било позволявано да се гневи. Нищо в живота ѝ не я разгневяваше, така че това не изглеждаше да е проблем. Вместо това тя се оплакваше от изолацията, която беше създала с постоянното си отдръпване от хората. Не виждаше, че нейното отдръпване бе резултат от гнева, който не беше способна да изрази. Само ако можеше да изрази онова, което не харесваше, тя би могла да бъде способна да направи промени в отношенията си, вместо да се отдръпва от тях.

За личността, която е емоционално неграмотна, гледането на някой, намиращ се в емоционално състояние, е пълна мистерия, сякаш въпросната личност говори на чужд език. Емоционалният човек бива критикуван за това, че не разбира или постъпва глупашки, докато емоционалният неграмотник смята своите чувства за също такава мистерия. Когато функцията на чувстването е недостатъчно развита, тя се проявява във формата на своята сянка като *лошо настроение*. Настроенията не са съзнателно свързани с чувствата, но при все това носят емоционални тонове, които обикновено са напълно очевидни за всеки друг. Когато бъде попитана кое не е наред, личността в лошо настроение обикновено отговаря с едно сърдито „Нищо!“, което действително е предназначено да бъде вярно твърдение. Нейната неграмотност ѝ пречи да бъде способна да разчете своите емоции и да научи техния важен смисъл.

В едно семейство, където чувствата просто не се изразяват, не съществува възможност да се научи емоционалният език. Без емоционална грамотност се загубва цялото измерение на човешкия опит и връзка. Лишени от способността да разчитаме своите нужди и чувства, ние сме неспособни да ги посрещнем и оставаме в техния капан, докато накрая посланието бъде разтълкувано.

## Впримчване

Развитието на втората чакра започва с една объркана идентичност между майка и дете и свършва с появата на автономност. Детето първо научава своите емоции като разширение на емоциите на семейството, но по-късно се научава да има свои собствени. Когато на детето не се позволява да се проявява и да изразява себе си като уникален индивид, то е впримчено. Когато възникват емоции, които не са приятни на майката, като например гняв, зависимост или страх, и те биват посрещани с наказание, отхвърляне или срам, тогава детето се научава на това, че може да има само чувства, които съответстват на желанията или емоционалните състояния на своя родител. На детето не е позволено да развие отделна идентичност, базираща се на неговия собствен сетивно-емоционален опит. Животът му се определя в понятията на семейните потребности, но семейството не подкрепя потребностите на детето. Затова впримченото дете ще се чувства виновно, когато преследва собствените си потребности и интереси.

На впримченото дете е дадено невярно чувство за Аз. То приема подсказванията извън себе си, дефинира емоционалното си състояние чрез реакциите на другите и формира една външна персونا<sup>27</sup>, която може да бъде в дълбоко разминаване с неговите вътрешни нужди. Тя е основата на нарцистичната личност, описана така добре от Алис

---

<sup>27</sup> Тоест „маска“ според етимологията на думата *персона*. В неореихианската психологическа школа

Милър в „Драмата на надареното дете“.<sup>28</sup> Резултатът е един живот, живян без индивидуация или автентичност.

Впримченото дете ще осъзнава дълбоко чувствата на всеки друг. „Ясночувството“ (способността да усеща емоциите на другите) идва от една чакра, която е прекалено насочена към другите и не е достатъчно заземена в телесния опит на въпросния човек. „Ясночувстващият“ отива на парти и се чувства отговорен за жената в тъгъла, която е пренебрегната, или може да почувства ревността на съседа си, чиято жена флиртува, но изобщо не съзнава своите собствени нужди. Известно количество „ясночувство“ ни прави чувствителни към другите, но когато е прекалено много, то ни отделя от нашата основа и ни оставя да бъдем ръководени от безредната смес на емоциите на другите, които не можем да контролираме.

## Сексуално малтретиране

*Стигнах до разбирането, че сексуалното покушение е  
наложено усещане на смърт за жертвата. Тоест жертва-  
та изпитва своя живот като отнет от някои друг.*

Ивенджилин Кен

Сексуалното малтретиране ранява самото ядро на втората чакра. Независимо дали е меко или жестоко, вътре в семейството или извън него, сексуалното малтретиране има дълготрайни въздействия върху всички аспекти на втората чакра: свободния ток на енергията в тялото, способността да имаш интимност, удоволствие и здрава сексуалност като възрастен, удобство в емоциите, здраво чувство за граници и положително отношение към собственото тяло. Освен това сексуалното малтретиране не се ограничава само до увреждането на втората чакра – то влияе на нашето чувство на доверие, на опита ни за сила (или липсата на такава), на нашите бъдещи връзки и често пъти – заради необходимостта да пазим тайна – на способността ни да общуваме. Тъй като то атакува функциите чувстване и усещане на тялото, шестата и седмата чакра често ги компенсират с излишък на интуиция и мислене.

Сексуалното малтретиране включва нещо, което не уважава естественото развитие на детската сексуалност. Сексуално малтретиране може да бъде пляскането или наказването на детето заради това, че пипа гениталиите си, или разгръщането на сексуалност към дете, което по своето развитие е неспособно или не се интересува от нея. Сексуалното малтретиране включва ексхибиционизъм, воайоризъм, подлагане на порнография, сексуално закачане, нахлуване в интимността, нежелана физическа привързаност, неподходящ за възрастта сексуален език или шеги, както и открито галене на гениталиите или сексуален ангажимент с дете от страна на възрастен, родител или по-голям брат или сестра. Съблазняването на дете чрез излагане на показ, флиртуване или обещания за възнаграждения, за да изрази то сексуален интерес по начини, които в противен случай не би могло, също съдържа сексуално малтретиране. То не позволява на детската сексуалност да се развие със своето собствено темпо. Възрастни, които натрапват себе си на нежелатели възрастни жертви, също извършват сексуално малтретиране, но тук аз се

---

в описания от авторката смисъл се използват и двете понятия. (Бел. прев.)

<sup>28</sup> Alice Miller, Ruth Ward, trans., *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self* (New York, Basic Books, 1981).



занимавам с дейности, които ни влияят на по-чувствителна (с оглед на развитието ни) възраст. Колкото по-млади сме, когато се случва едно такова събитие, толкова по-опустошителни са последствията от него.

Стимулирането на ерогенните зони има за цел да премахне границите. За възрастните това е обикновено приятен опит. Първичното детско състояние обаче е без граници. Ранното детско развитие е ориентирано по-скоро към развиването на едно его, което може да *прави* граници и различия, отколкото към тяхното премахване. Ако ерогенните зони бъдат стимулирани на тази чувствителна възраст, границите могат да не се формират и детето има трудности, блокирайки или дори избирайки влиянията, идващи отвън. Тази трудност с границите често продължава през целия живот на децата-жертви на сексуално малтретиране. Лишени от добри граници, те не успяват да се защитават от бъдещи инвазии и вероятността за по-нататъшен травматичен сексуален опит е много висока. Вътрешно това може да повлияе на имунната система, която може да бъде неспособна да разпознава правилно нахлуващите организми.

Сексуалното малтретиране може да породи емоционална вцепененост, дисоциация, различни пристрастявания, разстройства в яденето или фобии, сексуална дисфункция, вина и срам, депресия, враждебност, зависимост, разстройства в съня, психосоматични разстройства и много други затруднения в живота. То причинява разруха в отношенията, в които са важни доверието и интимността, и мнозина преживели сексуално малтретиране предпочитат да изберат целомъдрието и изолацията, вместо да поемат риска от други предателства. Други могат да станат високосексуални или промискуитетни, повторно търсейки високия еротичен заряд, който им е бил наложен като деца. Поради тази причина някои нелекувани хора, преживели сексуално малтретиране, стават в резултат престъпници, не умеейки да уважават границите на другите и несъзнателно отрегирайки малтретирането, което са претърпели. Често сексуалното малтретиране е така травматично, че събитията биват изтласкани от паметта, затруднявайки тяхното ефективно осъзнаване и лекуване. За други всички спомени са твърде натрапчиви и възникват спонтанно в нежелани моменти като например по време на интимност, релаксация, медитация или социално взаимодействие.

Сексуалното малтретиране обърква динамиката удоволствие-болка и изопачава търкуването на емоцията. Тъй като физическият опит може да бъде приятен, докато емоционалното предателство е болезнено, може да съществува постоянно смесване на удоволствие и болка. Човек може да се чувства тъжен или засрамен, когато изпитва удоволствие, или да ограничава удоволствието поради страх от емоциите, които то предизвиква. В други случаи, където престъпникът е бил доверен член на семейството и малтретирането е било извършено в маската на интимност и близост (понякога единствената близост, получена от детето), емоционалното удоволствие може да се съчетава с вина и срам. Цялата арена на втората чакра бива силно объркана. Преживелите малтретиране често се чувстват измамани от собствените си тела и могат да предпочитат изобщо да пренебрегват техните сигнали. Извеждането на тези конфликтни послания, скрити в усещане и емоция, е дълъг и труден процес.

Осъзнаването на малтретирането, изучаването на неговите последици и започването на процеса на лечение предизвиква дълбоки промени във всеки аспект от живота на въпросния човек. Последиците от сексуалното малтретиране *могат* да бъдат излекувани и сега има много опитни терапевти, групи и книги, подпомагащи процеса на лечение (вж. препоръчаната литература в края на главата).

## Изнасилване

Изнасилването е такова противно посегателство върху втората чакра, което едва ли не говори само за себе си. Използването на сексуалността за сила и насилие, насилването на границите и достойнството на един човек, изплашването и унищожаването на духа в него – всичко това е посегателство върху цялата чакра-система. Тъй като втората чакра е първото място в системата, където влиза външното (важна врата на това да бъдеш отворена система), изнасилването може да накара цялата система да се затвори. При опита на изнасилване у възрастния също може да възникне всяка една от изброените по-горе последици. Когато са налице нелекувани рани от сексуално малтретиране през детството, изнасилването е не само травматично събитие във и за себе си, но и повторно възстановяване на предишните събития. Колкото по-здрави са основите на нашите по-долни чакри, толкова по-добри са източниците ни за оздравяване.

## Аборт

Абортът е не само малтретиране, което се случва на едно малко дете, но тук е необходимо да се вземе под внимание, че той може да има дълбоки въздействия върху втората чакра на жената. На емоционално ниво абортът представлява морална борба и независимо от това колко са либерални възгледите на дадения човек, решението никога не е лесно. Почти винаги той е придружен от емоционален смут, често от вина и страх, и може да причини дълбоко чувство на тъга и загуба. В допълнение абортът задържа естествения процес на тялото, задействан в посока на продължаването на бременността. Извършен дори с упойка, той е посегателство върху органите на втората чакра и една такава рана се нуждае от време, за да бъде излекувана, време, което рядко бива признато.

Една жена, която току-що е претърпяла аборт, се нуждае от нежността, която бихме отдали на жертвата на изнасилване, защото в определен смисъл утробата бива изнасилена в аборта. Не само е полезно да се създаде ритуал или диалог относно възможния дух на детето, но също така е важен и диалогът с тялото преди, по време и след операцията. Можем да кажем на тялото какво ще се случи, да успокояваме тялото по време на процеса и да утешаваме тялото след приключването му. Важно е да имаме приятел, който може да чуе тъгата ни, време да пишем в дневника си или пространство, където да бъдем сами с чувствата си.

Обстоятелството, че политическият климат относно аборта е така бурен, не помага. Жената претърпява достатъчно болка и травма, справяйки се с една нежелана бременност; ако стигне до трудното решение да направи аборт, тя се нуждае от любов и подкрепа, а не от по-нататъшно унижение и срам.

## Общи последици от малтретирането

В един свят, който и търси, и отрича удоволствието, където сексуалността е обърквана, неправилно разпределена и неправилно третирана и където механизацията отрича сентивните опитности на тялото, раните на втората чакра са много и дълбоки. Всичко, което блокира развитието на втората чакра, прекъсва две важни връзки: *вътрешната* връзка между ум и тяло и *външната* връзка, която съединява вътрешния и външния

свят, Аза и другите, душата и околната среда. Лишени от тези връзки, ние ставаме, както твърди Александър Лоуен, „разцепени на дух без тяло и тяло без дух“.<sup>29</sup>

Лишени от тактилна стимулация и хранене, ние буквално загубваме контакт, ставаме фрагментарни, изолирани, откъснати, несвързани и в крайна сметка неправилно информирани. Ако сетивните ни канали се затворят, ние блокираме масата от входяща информация и се затваряме в собствения си свят. Изгубили контакт със собствените си чувства, по необходимост изгубваме контакт и с чувствата на другите и се лишаваме от основата за емпатия и състрадание, които е необходимо да достигнат до четвъртата чакра.

Ако изразяването чрез движение е отречено, нашите тела стават ригидни, но това блокиране изисква голямо количество енергия. Едно дете, което контролира всички свои действия от страх да не бъде отхвърлено или критикувано, развива здрава броня, съчетана с една ригидност, която се отразява във физическа недомяланост и личен дискомфорт. Често е налице и подобна липса на гъвкавост и отвореност за нови идеи, алтернативни начини на живот, приключения или възможности. Тогава онова, което е *отхвърлено*, става *проектирано* – ригидността може да бъде буйно осъждаща, подхранвана от страстта, която е забранена в царството на чувствата.

## Характерова структура. *Оралният: любовникът*

*Оралният характер не прави голямо усилие да постигне онова, което желае. Това се дължи отчасти на липсата на силно желание, отчасти на страха от постигането... Той се надява да получи онова, което желае, някак си без да го достига; по този начин може да излъже разочарованието, от което се страхува.*

Александър Лоуен

Обляна в сълзи, Саманта седеше на кушетката ми. Гласът ѝ, подобно на тялото, беше силен и нисък. Най-напред беше дошла при мен заради депресия и прекомерно ядене, но сега се намираше в дълбоко отчаяние от внезапната загуба на своята важна връзка с една жена, с която се бе надявала да сподели живота си. Чувстваше се изоставена и измамена. Чувстваше се, сякаш се разпада. Не можеше да се съвземе. Не можеше да престане да мисли за любовницата си и отчаяно се залавяше и за най-малката надежда за помирение. Имаше проблеми с грижите за себе си, с концентрирането си върху работата и понякога изпитваше желание да се самоубие. Този ден се чувстваше така, сякаш всички надежди за бъдещето ѝ са разбити – сякаш без своята любовница е загубена завинаги.

Саманта е пример на орална характерова структура. Нейните чувства на загуба и отчаяние са съвсем реални. Ако можехме да бъдем в нейното тяло, щяхме да почувстваме опустошаващата празнота, сякаш някой току-що е изключил ключа и е прекъснал цялото ни хранене с живителни средства. Щеше да ни е трудно да седим изправени. Щяхме да искаме да рухнем, да се свием на топка и някой да ни прегърне. Ръцете ни щяха да висят безжизнено отпуснати.

---

<sup>29</sup> Alexander Levine, *The Betrayal of the Body* (New York: Collier Books, 1967), 2.

Щяхме да искаме да се прилепим, да простим, да умоляваме любовника си да остане и да се грижи за нас. Изоставянето щеше да ни е твърде реално и познато, защото сме го преживявали в други връзки. Щяхме да сме изгубени в тъгата си.

В психосексуалните етапи на Фройд първата и втората чакра съответстват еволюционно на *оралния етап*, където основният фокус е върху храненето и физическия контакт. Когато на този етап съществува лишение, детето не получава енергията, от която се нуждае, и буквално има проблеми със своето формиране. Лишението обикновено е емоционално – твърде много отделяне от майката, твърде малко допир, твърде малко внимание – но може да бъде и физическо, тоест неполучаване на достатъчно храна, твърде скорошно загубване на достъпа до майчината гръд или наличието на майка без достатъчно енергия, за да се грижи за детето си. В настоящата епоха, когато работещите и самотните майки са обичайно явление, съществуват много причини за неспособността на майката да се грижи адекватно за своето дете – било емоционално, било физически. Резултатът е недостатъчност в способността на първата чакра да заземява и формира и прекомерна потребност във втората чакра. Можем да разглеждаме оралния характер като модел на *недохраненото дете* (фигура 2-1).

В биоенергетиката оралният характер се разглежда като зависим, склонен към пристрастявания и беден. Тялото носи тенденцията да е меко и недоразвито, понякога слабо и свито, понякога с наднормено тегло, но отпуснато. Обикновено гръдният кош е хлътнал, а мускулите и плътта изглеждат свити от примирение (фигура 0-5 Б). Поради своето лишение оралните остават хронично недостатъчно заредени. Склонни са към депресия и обикновено имат твърде малко енергия. Поставят под въпрос не толкова своето *право да съществуват* (както е при шизоидната/креативната структура), колкото *правото си да имат*. По-малко се занимават с въпроса „Ще оцелея ли?“, но вместо това питат: „Искат ли ме?“ Целите им са центрирани върху задоволителното хранене с храна или любов. Отчаяно искат да бъдат обичани; когато този копнеж бъде фрустриран, както става обикновено, те се насочват към храна и орални активности, за да намерят уют.

Докато шизоидните се оттеглят, оралните търсят зависимост и сливане като защита срещу лишението. Това е свързано с неспособността на детето да обезпечи емоционалните си нужди и с търсенето му на поток енергия извън него, за да се чувства нормално. Следователно фокусът на енергията, когато то стане възрастен индивид, също се фиксира извън него. Когато е обичана, оралната личност се чувства енергизирана и цяла. Тя храни и дава, и е лоялен партньор, възприемчив и разбиращ. Добре свързва и обича дълбоко, и поради тази причина нейното по-нежно име е Любовникът. Любовниците не се страхуват да обичат, да разрушават граници или да бъдат близки, макар че носят тенденцията да бъдат наранявани. Тъй като обичат много дълбоко, загубата на една връзка е особено разстройваща и те се чудят защо любовта на другите не е така дълбока като тяхната. Зависимостта им е често прилепваща, което, разбира се, отблъсква хората и увековечава проблема. Отхвърлянето става най-големият им враг.

Тъй като типът любовник се ободрява, когато общува с другите, той често може да намери смисъла на живота си в служенето на другите, макар че тази защита също може да бъде капан. Чрез служенето той привидно добива правото да посреща своите нужди, както и чувството, че е желан. Оралната личност е първостепенен кандидат за съзависимост – съчетана с натрапчива нужда да се закрепва и фиксира върху другите.

Изчерпването, което се поражда от постоянното даване, създава дори още по-голяма вътрешна празнота и това е порочният кръг на оралната структура. Те дават, за да получат, но рядко получават по същия начин и така се оказват в изтощение и се чувстват

дори още по-нуждаещи се. Често пъти колкото по-лишена е оралната структура, толкова по-силно се опитва да дава. Прекъсването на този цикъл включва това да се научи да храни себе си физически, емоционално и духовно. Пълнейки своя съд, нашата потребност намалява и ние сме по-способни да получаваме. Тогава даването ни по-скоро произтича от една по-зряла пълнота, отколкото от празнота.

<b>I чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>II чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>III чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>IV чакра</b> <i>Прекомерна</i>
Чувство на празнота, изоставяне	Зависим, прилепващ	Недостатъчно зареден, летаргичен	Вярва, че любовта ще реши всичко
Трудност в себеформирането, тялото е свито	Беден	Липса на агресия, страх от опасност	Много предан в отношенията, лоялен
Краката не поддържат; не може да стои на собствените си два крака; коленете стегнати	Жадува за допир, хранене, секс	Слаб мускулен тонус	Много любящ, мил, състрадателен, разбиращ
Недостиг – никога няма достатъчно	Отговарящ емоционално	Не признава изборите на силата	Зависим от другите
Страх от отпускане	Иска да се слее	Унижава се особено във връзките	Лесно се чувства отхвърлен
	Чувства се лишен	Слабо самоуважение	
		Лесно се обезкуражава, чувства изискванията неизпълними	

<b>V чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>VI чакра</b> <i>Може да е балансирана</i>	<b>VII чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Запълва празнотата с орална активност като напр. говорене	Може да се прояви в друга посока	Духовна връзка за търсене на единство повече за да лекува сърдечна рана
Ангажира хората чрез разговор и го използва, за да задържи вниманието им (да получи любов)	Фокусира се върху другите заради високо чувствителната интуиция	Духовността може да отразява връзката родител-дете (т. е инфантилна), иска да получи грижи за себе си
Незряла комуникация – не моли директно за нуждите си	Липсата на енергия от основата може да не достига до по-горните чакри	Интелигентността е пресмятане – фиксирана върху посрещането на нуждите
Гласът може да бъде подобен на детски или тъжен	Дневни сънища за запълване на празнотата	

### **Фигура 2-1. Орална характерова структура (Любовникът) Недохраненото дете**

Както може да означава наименованието, оралната структура често е фиксирана върху готвенето и яденето на храна или върху други орални активности като пушене, пиене, прекомерно говорене или хапене. Храната, бидейки единствената твърда субстанция, която поглъщаме, осигурява чувство на подкрепа и солидност и е заместител на емоционалните грижи, които са ни липсвали. В действителност тя е вид грижа – дава ни подкрепа, сила и чувство на вътрешно присъствие, за да запълним непоносимата празнота. За нещастие прекомерното ядене може да доведе до летаргия и инерция и пречи на здравето заземяване. Да имаме тежко тяло е начин да се чувстваме достатъчно тежки, за да бъдем вкоренени в света, да се загърнем с тялото на майката и да създадем уюта, който не ни е бил даден, когато е било необходимо. Намаляването на яденето може да породви тревожност или депресия и може да отвори празнота, която няма специфичен фокус или съдържание.

Оралните типове вярват, че любовта може да реши всичко. Те могат да бъдат самопожертвователни майки, предани съпруги, лоялни работници. Могат да бъдат добри в

събарянето на стените на другите, тъй като не изпитват голяма необходимост от граници в междуличностните си отношения. Озадачени са, когато другите издигат граници, казват „не“ или създават разделение. Тъй като са фиксирани върху един непритежаващ граници период от живота, когато детето се е нуждаело от сливане, оралните се чувстват зле от границите. Тази липса на граници може да породи проблеми в отношенията, които често резултират в отхвърляне и увековечават порочния кръг на зависимост-отхвърляне-несигурност-прилепване-отхвърляне.

Оралните типове имат слабо развита агресия и рядко се гневят. Това е отчасти защото просто нямат достатъчно енергия, за да се гневят, и защото гневенето носи риска да бъдат отхвърлени, което е най-големият им страх. Не притежаващ агресия, оралният характер има трудности при формирането на здрави, окончателни остриета, характерни за солидността на първата чакра и така необходими за оцеляването. Фокусът и самодисциплината, формирането на граници и приемането на наложена структура (като например работа или училище) изискват огромно усилие и могат да изглеждат като несвойствени представи, съчетани с несправедливи изисквания, срещу които оралните негодуват и на които се противят.

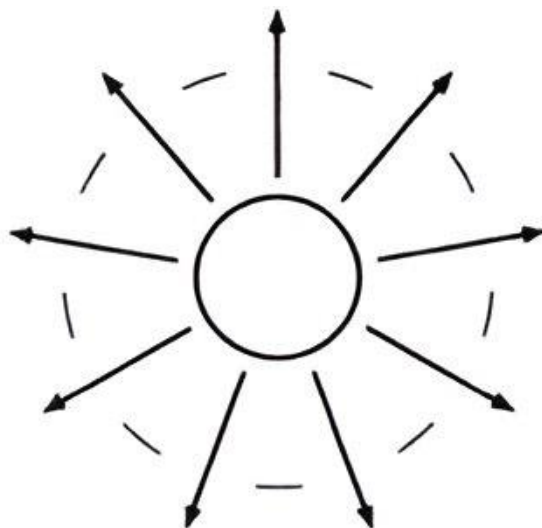
Лекуването на хора с орална характерова структура включва това да ги научим да стоят на собствените си два крака и да чувстват сила и цялостност в своята отделност и независимост. Полезно е да окуражаваме тяхната агресия, която енергизира тялото и задвижва освобождаващия ток нагоре, за да се запазят по-горните чакри. Тези хора не се нуждаят да развият втората си чакра, която обикновено е прекомерна, а вместо това е нужно да балансират този излишък чрез развиване на чакрите непосредствено над и под него, а именно чакрите на волята и на заземяването. Силната им способност да обичат е необходимо да бъде насочена към самите тях в грижи за себе си и духовно отглеждане. Първата стъпка е да се откъснат от прекомерното си емоционално състояние и да се върнат към допира до твърдата основа.

## Прекомерност и недостатъчност

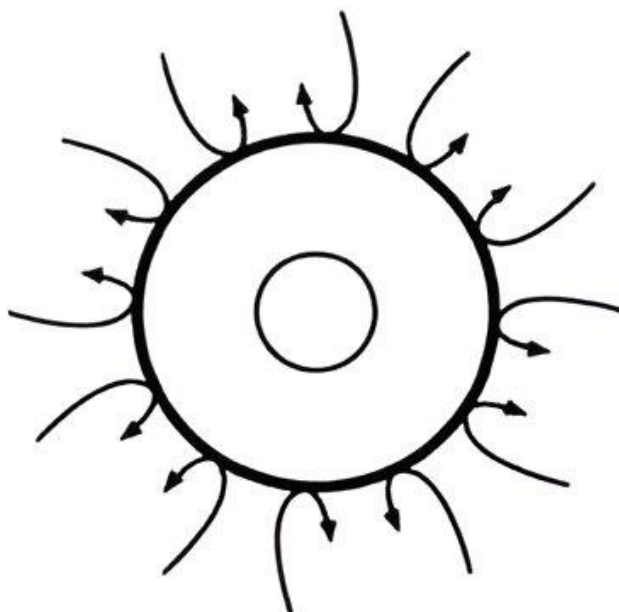
Тъй като втората чакра се отнася до движението, прекомерността и недостатъчността имат огромно въздействие върху сумата на вътрешното и външното движение на тялото, както и върху емоционалната идентификация и сексуалното изразяване. Тъй като минаваме през сферата на дуалността, здравият баланс е жизнено важен за напредъка към центъра на силата, обозначаващ третата чакра. Запазването на двата полюса изисква достатъчно гъвкавост, за да се достига до съответния полюс според изискванията на ситуацията. Не съществува сила само с един полюс. *Монополяризацията* е придържане само до едната страна от дадена ситуация или качество на един динамичен баланс, например дейтелност без почивка, говорене без слушане, светлина без сянка. Монополяризацията създава забавено състояние на развитие, което отделя една част от нас срещу другите и пречи на движението и напредването. Само с едно око ние нямаме дълбоко възприятие. С монополяризацията се лишаваме от дълбочина и чувство; животът става плосък. Но ако сме способни само да се двоумим в средната основа, се лишаваме от въздух и измерение и живеем в зоната на сивата мъгла.

Много хора се колебаят между прекомерност и недостатъчност в тази чакра – някои през период от години, характеризиращ се с големи цикли на сексуална активност или целомъдрие например, докато други могат да изпитват крайни емоционални колебания

в рамките на един-единствен ден. Владееенето на центъра (свързан със заземяването на първата чакра) е жизнено важно за намирането на здрав баланс. Този баланс не е въпрос на строго ограничаване до един фиксиран център, а на хомеостатично колебание около една вътрешна стабилност, твърде подобно на онези играчки с тежест в основата, които винаги се връщат в изправено положение, защото тежестта на основата винаги ги връща обратно. Откриването на нашия център в мъгливия океан на втората чакра е знак на решение, което ни позволява да вървим по-нататък (фигура 2-2).



*Прекомерната втора чакра има слаба граница и бедно съдържание. Може да съществува твърде слабо разграничаване между сексуално и емоционално изразяване, съчетано с по-силно движение навън, отколкото навътре.*



*Недостатъчната втора чакра има ригидна граница и пропуска много малко енергия в ядрото си. Понеже е изчерпана, съществува малък подтик за движение навън.*

**Фигура 2-2. Прекомерност и недостатъчност на втората чакра**

## Недостатъчност

За Дейвид беше трудно да узнае какво чувства. Изпадаше в депресивни настроения понякога в продължение на дни, но рядко можеше да разгадае какво го безпокои. Бракът му беше стабилен, но му липсваше страст. Той често усещаше секса по-скоро като задължение, отколкото като удоволствие. Тъй като е бил докосван рядко като дете, изпитваше неудобство да проявява обич. Страдаше от чувство на емоционална притъпеност в живота, докато емоционалните колебания на съпругата му бяха пълна мистерия за него. Не беше особено щастлив в работата си, но се страхуваше да мисли за промяна. Тялото му беше добре оформено, но ригидно. Програмата на втората чакра на Дейвид е била много бегло написана. В резултат чакрата се бе затворила.

Освен всичко друго недостатъчността на втората чакра резултира в ограничено движение – физическо, емоционално и сексуално. В тялото това може да се проявява като ригидни (твърди) или отсечени движения, втвърдени стави и ригидна мускулатура, която трудно допуска мекота и чувство. Такава личност върви вдървено, със слабо движение на бедрата и трудно свива коленете и таза. (Това варира според сериозността на случая; не всички недостатъчности са така очевидни.) Опитайте се да вървите, като държите таза си ригиден, и ще добиете представа какво е това чувство. Можете да си представите ригидността, която е нужна за останалите части от тялото.

Ограниченото движение пречи на потока на възбудата по тялото, пречи на храненето с *ци*, или жизнената енергия, понижава ратата на дишането и обмяната и намалява емоциите. Тъй като движението и промяната са жизнено важни за гъвкавостта на системата, ригидността, характерна за недостатъчността на втората чакра, я прави чуплива. За защита на тази чупливост се създават здрави граници, за да държат настране нежеланата енергия, която може да породии промяна и да застраши стабилността. Съществува представата, че ако допуснем потока на чувствата, ще пропаднем в заешката бърлога без никаква подкрепа. За мнозина чувствата приличат на дезинтеграция и докато съществува адекватна база за подкрепа на ново движение, това може да бъде съвсем реален страх.

На умствено ниво ограниченото движение и страхът от промяната могат да породят монополяризация на идеите – вяра, че нещата се вършат по един-единствен начин. Това също може да бъде защитавано чрез ригидни и враждебни граници (често се проявява в религиозен и политически фанатизъм). Ново подаване на енергия не се пропуска и фокусирането върху една-единствена точка може да породии интензивност, която може да изглежда силна, но в действителност е крехка и чуплива.

Тъй като удоволствието предизвиква разширение на енергията от ядрото към периферията, то човекът с недостатъчна втора чакра остава в едно свито състояние. Такава личност е често пъти склонна да избягва удоволствието заради една строга вътрешна критика, която не може да позволи забавление без самоосъждане. Това отричане може да изпраща енергия на по-горните чакри било с положителни, било с отрицателни последиствия. Енергията може да се придвижи нагоре до третата чакра като неистова активност или работохолия или до по-горните чакри като повишена съзидателност, религиозен плам, мания за чистота или интелектуални занимания. Тъй като удоволствието става отхвърлено Аз, удоволствието на другите се посреща със строга присъда.

Недостатъчността на емоционалното ниво може да бъде породена или от пълна липса на програмиране (например при възпитаване в емоционално студено семейство), или от потискане на емоциите, за да се понесе една силна ситуация. И в двата случая липсата



на чувство и съответстващата му липса на телесно усещане са стратегии на избягване, които водят до недостатъчност на втората чакра. Това поражда чувство на празнота, притъпеност към живота, чувството, че си залостен (никакво вътрешно движение) и чувство на изолация. Може да е налице някакъв вид примирение, апатия или песимизъм и неспособност да почувстваш собствените си нужди.

Сексуално недостатъчната втора чакра се проявява в потиснати, намалени или несъществуващи сексуални чувства. Може да е налице затруднение в емоционалната връзка по време на секс, съчетано с притъпеност в долната част на тялото, или затруднение в достигането на възбуда или кулминация. Може да съществува срам относно секса, присъда или просто силна стеснителност, която свива енергията във време, когато в противен случай тя би се разширила и сляла с другия. Тъй като сексуалността е такъв комплексен въпрос, страхът от секса фактически може да бъде страх от чувствата, които отваря сексът – интернализиран срам за това, че не си достатъчно добър, срам от телата ни, паника от слабите граници, неспособност да общуваш добре или редица други последици от минали рани.

Свиването във втората чакра може да повлияе и на социалната сфера, тъй като социалните умения изискват емоционална грамотност. Внедрените вина и срам могат да породят голяма недомяланост в социалните ситуации, карайки съответния човек да изглежда вдървен и студен, когато общува с другите. Той може да бъде възприеман като лишен от чувства, докато в действителност чувствата могат да са просто скрити. Недостатъчността във втората чакра обикновено поражда интроверсия<sup>30</sup>.

## Прекомерност

Дана винаги се намираше в емоционално състояние. За нея всичко приличаше на криза, която трябва да бъде решена незабавно. Понякога беше жизнерадостна, пълна с енергия и насърчаваща общуването. Друг път бе обзета от гняв или обляна в порой от сълзи, сякаш светът се е разпаднал. Беше високо социална и прекарваше много от времето си на телефона или по разни партита. Във връзките си беше силно сексуална и даваше много. Обичаше да се заплита надълбоко и връзките ѝ имаха много драматични превратности. Трудно ѝ беше да стои спокойно, да се концентрира върху задачи или да отложи удоволствието по някакъв начин. Когато работех с нея, тя беше трезвеничка от две години, но е била алкохоличка повече от десет години. Прекомерната втора чакра на Дана свръхкомпенсираше нейната липса на емоционална реализация като дете.

Човекът с прекомерна втора чакра се чувства най-жив в силни емоционални състояния. Фразата „гневен съм“ означава по-скоро, че ние сме тази емоция, отколкото просто това, че изпитваме въпросното чувство в този момент. За някои хора единственото време, в което чувстват, че *са* нещо, е когато изпитват някакъв вид силна емоция. Амплитудата може да се колебае от ярост до сълзи, от вълнение до страхове – всяка една от тези емоции е центърът, около който трябва да танцува всеки. За такава личност е трудно да отдели онова, което чувства, от реалностите на ситуацията. Ако се чувства застрашена, тя не може да каже дали заплахата е реална. Не може да види, че страхът ѝ може да е свързан с нещо в собственото ѝ минало или че може да избира как да реагира.

---

<sup>30</sup> Буквално „обръщане навътре“; термин от психологията, означаващ затваряне в себе си. (Бел. прев.)

Освен това може да е прекомерно чувствителна емоционално, неспособна да остави нещата на собствения им ход и да взема всичко присърце. Емоциите могат да преминават бясно от едно състояние в друго в рамките на относително кратък период от време.

Токът нагоре, базиращ се на несъзнателни инстинкти, е по-активен от насочения надолу ток на съзнателното разбиране. В едно семейство човекът със силни емоции може да диктува поведението на останалите в семейството. Тази прекомерност поражда и недостатъчност в останалите членове. Емоционалният диктатор заема цялото емоционално пространство и всички останали трябва да танцуват около неговите променливи или депресивни настроения, ограбени в правото си на собствени чувства.

В контраст с изолацията, свойствена за състоянието на недостатъчност, личността с прекомерна втора чакра има силна потребност от връзка по всяко време. Може да съществува пристрастеност към хора и ходене на партита, съчетана с неспособност да бъде сама, да формира граници или да казва „не“. Тъй като съответстващият еволюционен етап е все още етапът на слятост и зависимост, запирането във втората чакра ни държи в състояние, в което още не сме схванали своята завършеност като отделни същества и се опитваме да запазим състоянието на слятост, което не е постигнало реализация.

Не притежавайки способността да схване отделността, такъв човек се затруднява да отдели своите чувства от тези на другите („ясночувство“). Хората с високо ясночувство до такава степен осъзнават онова, което чувства всеки друг, че се затрудняват да влязат във връзка със собствените си чувства. Ако се намират до някой депресиран, поемат депресията му, сякаш вината е тяхна. Щастливи са, ако другите са щастливи. Това може да породи социални, сексуални и емоционални зависимости.

Като резултат от силната потребност да бъдат свързани у тези личности е налице слабо формиране на граници и липса на уважение към границите на другите. Те могат да налагат своите нужди на другите с отчаяние, което им пречи да бъдат удовлетворени. Могат неволно да нападат другите сексуално и емоционално. Може да има натрапчиви привързаности или обектно ориентирана фиксация върху другите като ключ към чувството на свързаност и жизненост. Отхвърлянето и привързаността поражда порочен кръг, който не позволява нуждите на въпросния човек да бъдат задоволени, и повишават неговия стремеж точно към такова поведение, което осуетява разрешението. Прекомерността означава постоянно да изливаш себе си, опитвайки се да удовлетвориш нуждите си, докато вътрешният котел се изпразва и никога не се развива вярно чувство на сила или любов.

Тази социална зависимост често се поражда в резултат от опита на човека да блокира силата на по-дълбоките си чувства. Когато сме с другите, активно общувайки и обслужвайки техните потребности, ние се откъсваме от своите страхове и тъга. Тъй като емоционалните потребности на този етап от развитието трябва да бъдат задоволени отвън, фиксацията на това ниво е фиксация върху другите за сметка на самите нас – състояние, известно като *съзависимост (codependency)*.

За стимулиране на сетивата жадува една система, която е прекомерна в тази чакра. В контраст с недостатъчния, който може да предпочита меките цветове, храни или еднообразието в околната обстановка, прекомерният се нуждае от постоянно стимулиране, промяна или вълнение. Тези хора имат високо драматично чувство за живост, което първоначално може да се проявява като един вид буйност, но тяхната стимулация рядко бива канализирана в реална продукция и личността може да се чувства изгубена или самотна, когато се опитва да бъде в по-спокойно състояние.

Сексуално прекомерната втора чакра изглежда води останалата система чрез своите гонади<sup>31</sup>. Често прекрасни любовници, те реагират на инстинктивната енергия на Ерос и процъфтяват от интимността, свързаността и утвърждаването на егото, което чувстват в сексуалните ситуации. Докато в това във и за себе си няма никакви проблеми, то се превръща в проблем, когато се налага над точната преценка в избора на любовниците, когато поражда сексуална пристрастеност до степен на пренебрегване на останалите елементи от живота или когато се превръща по-скоро в завоюване на любовници, отколкото в действителна интимност. Количеството може да стане по-важно от качеството.

Втората чакра е свързана с елемента вода, а прекомерната втора чакра има съд, който е слаб поради слабите граници, разлива и разпилява водата, преди тя да може да подхрани вътрешния растеж. Може да съществува потребност от постоянно движение, което затруднява въпросния човек да се задържи достатъчно дълго към едно нещо, за да се прояви.

Казано в термините на принципа на удоволствието, прекомерната втора чакра може да бъде ориентирана към удоволствието, което осуетява изпълнението на всичко останало. Когато е изправен пред затруднение, пристрастеният към удоволствието просто казва: „Това е твърде трудно. Ще изляза да се позабавлявам и ще се почувствам по-добре.“ Прекомерната чакра заграбва енергията и не ѝ позволява да достигне до другите чакри. Следователно енергията, необходима за гориво на волята, бива ограбена от потребността за незабавно удоволствие. Ако това удоволствие евентуално бива задоволявано, би било чудесно, но когато цикълът се превърне в пристрастяване, удоволствие никога не се постига, а то винаги доминира над всички други импулси.

## Пристрастявания

Пристрастяванията е трудно да бъдат класифицирани в термините на чакрите, тъй като различните вещества пораждат различни състояния и въздействат на различни чакри. Дори пристрастяването като такова не може да бъде класифицирано в една отделна чакра. В химическата зависимост избраната дрога ни дава важни ключове относно дисбалансите на чакрите. Стимулантите или депресантите са свързани най-вече с динамиката на енергията на третата чакра, докато алкохолът поражда сливане и намаляване на задръжките, което е по-свързано с втората чакра. Прекомерното ядене може да бъде опит за заземяване, свързан с първата чакра, движение към удоволствието (втората чакра) или блокиран гняв в третата. Но всички пристрастявания са по начало опит да се създаде или отрече едно чувство или състояние на съзнанието. Опитът да се създаде особено състояние е компенсация, докато отричането е избягване. Това ни дава нашите основни стратегии за справяне с прекомерността и недостатъчността.

Алкохолът намалява съдържащия контрол на съзнателния ум, който позволява на освобождаващия ток да се издигне отдолу и да се придвижи безпрепятствено до върха, освобождавайки енергия и разтоварвайки системата. Когато насоченият надолу ток, който фокусира и ограничава, стане прекомерен, силата на живота може да се чувства ограничена и чрез отхвърлянето на неговото доминиращо влияние се изпитва освобождение. Когато енергията се движи нагоре, алкохоликът може да освободи своя гняв или да каже неща, които преди това са били блокирани. Освободен от забраната, той може

---

<sup>31</sup> Полови жлези (яйчници, семенници). (Бел. прев.)

да бъде спонтанен, да сподели чувствата си, да се шегува и да се почувства жив. За нещастие в това освобождение няма интеграция. Има изразяване, но слабо схващане. Освобождението е само временно и трябва да се повтаря отново и отново – цикъл, който води до пристрастяване. Това е ясен пример за това, че изпращането на енергия нагоре не винаги е благотворно.

Тъй като втората чакра е свързана с движението, опитите за неговото осуетяване или отклоняване носят тенденцията да поразжат повтарящи се модели, тъй като енергията в движение се върти като вихрушка около търсенето на освобождение. Ако си представим тази енергия като река от вода – сполучливо сравнение, тъй като това е чакрата на водата, – тогава можем да видим, че блокирането на реката води до разрушаване на брега, естествените граници на реката. Където речният бряг е разрушен, водата се върти, образувайки водовъртеж, който всмуква енергия във чакрата, като не ѝ позволява да премине надолу по реката и разрушава все повече и повече брега. Повтарящите се модели създават поведения на пристрастяване, които с времето се увеличават, впитайки ни в разрушителни цикли, които разрушават по-нататък и останалите аспекти от живота ни.

Докато лечението на пристрастяванията е сложен процес, надхвърлящ задачите на тази книга, необходимостта от изкореняване на цикличните повтарящи се модели и разтоварване на лежащата в основата им емоционална сила спада в областта на втората чакра. Тъй като пристрастяването е много често резултат от емоционална рана, валидни са общите принципи на лечение на втората чакра. Те са възстановяване на връзката с усещанията на тялото, разтоварване и/или научаване да се съхраняват преминаващите емоции, завършване на блокираните движения, замръзнали от травмата, и научаване да се дешифрират нуждите и да се посрещат по подходящия начин.

7		Религия, духовни практики
6		Халюциногени, марихуана
5		Опиати, марихуана
4		Тютюн (пушене), захар, любов, марихуана
3		Амфетамини, кокаин, кофеин, работа, гняв
2		Алкохол, секс, хероин
1		Храна, хазарт, пазаруване, работа

*Фигура 2-3. Пристрастявания и свързани с тях чакри*

# Възстановяване на лотоса

## Лечение на втората чакра

*Не можем да лекуваме онова,  
което не можем да почувстваме.*

Джон Брадшоу

В нашите културни нагласи относно емоциите и сексуалността има толкова много погрешни неща, че лечението на тази чакра се превръща в огромна задача, която далеч надвишава нашите лични Аз. Кой има последната дума по това как изглежда в действителност здравата сексуалност? Що е подходящо ниво на емоционален отговор? Кога сме завършили емоционалната си работа? Как да отворим напълно сетивните си канали в един свят, изпълнен с атакуващи звуци и образи? Как да притежаваме здрава и потентна сексуалност, която по природа включва другите, когато тези други са наранени в своята сексуалност? Втората чакра е по същество чакра на движението, която никога не бива напълно излекувана, тъй като е постоянно в състояние на промяна. Ако съществуваше критерий за излекувана втора чакра, то такъв би могло да бъде способността да приемаш промяната, без да губиш ядрото на стабилността си.

Би било необходимо да напишем цяла книга, за да опишем всички усложнения в лекуването на резултатите от втората чакра. Действително са изписани безброй томове само за лекуването от сексуално малтретиране, да не говорим за емоционалното малтретиране, работата с вътрешното дете, обектните отношения, впримчването и ориентиранията към движението терапии, които са свързани пряко с втората чакра. Моето обсъждане на техниките на лечение ще се ограничи до онези въпроси, които се отнасят специфично до теорията за чакрите, като в края на главата ще представя списък на допълнителна литература.

*Лечението на втората чакра е в голяма степен въпрос на насърчаване на прекомерността или недостатъчността, за да се постигне движение към центъра.* Основната предпоставка е проста: където движението е ограничено, идентифицираме поддържащите модели и насърчаваме движението. Където движението е прекомерно, учим пациента да се сдържа или чрез освобождаване на емоциите, така натискът намалява, или чрез научаване да понася увеличено усещане и възбуда. Това изисква да го научим да обръща внимание на фините токове и импулси, протичащи през тялото.

Трябва да се разбере, че тялото има свой собствен процес на лечение. Когато се порежем, е важно да почистим и превържем раната, но естественият процес на лечение се извършва от само себе си под превръзката. Ние сме биологически съоръжени с вродени инстинкти за лечение и самосъхранение и когато тези инстинкти бъдат нарушени от травма или растящ стрес, тогава цялата ни основа се разстройва, а с нея и свободният поток на енергията.

Протичането на енергията през тялото е неговият начин да възстановява баланса. Освобождаването на този поток със същевременното осигуряване на сигурен съд за него ще даде силен тласък на лечението. Това възстановява тока на освободението, който ни позволява да оставим ограничаващите модели и да се разширим. Тъй като освобождаващият ток се издига към съзнанието, неговото значение е включено в един по-широк

контекст. Това помага да изведем надолу тока на проявлението, канализирайки емоционалната енергия в конструктивни цели.

В лечението на втората чакра винаги работим от името на естествения процес на самолечение на тялото, в който са много важни движението и емоцията. Ако вродената реакция на един човек спрямо определена ситуация е била осуетена, тогава е налице постоянна тенденция към пресъздаване на подобни ситуации, така че да се завърши началният модел. Ако блокадата е сериозна, подобни ситуации могат да не позволяват да бъдат завършени, оставяйки ни в безнадеждния цикъл на повтаряне на отрицателните травми, без да бъдем способни да се освободим от тях и да продължим напред.

### **Разтопяване на леда: възстановяване на свободния поток на движението**

*Травма възниква само когато индивидът се адаптира към заплахата (нормален отговор), но после е неспособен да се адаптира отново или е неспособен да се върне към функционирането отпреди заплахата...*

*Това е потиснато (или осуетено) бягство или бягство, което отговаря със замръзване, което ще доведе до травматични симптоми.*

Питър Левин

Рей дойде в моя офис най-напред с оплаквания от повтаряща се силна болка в тила. Беше опитал физическа терапия, хиропрактика, масаж, стандартна психотерапия и различни други методи без никаква полза. Тъй като не съществуваше органична причина за болката му, той знаеше, че корените ѝ са ментално-телесни. Аз можах да видя, че той държеше тялото си ригидно (твърдо), че тилът му се движеше малко и че държеше ръцете си близко до гърдния кош. Енергията му беше свита.

Когато започна биоенергетичната работа, най-напред той отговаряше много охотно. Лесно се зареждаше и разтоварваше с едно клатене, което скоро премина в силни, но безцелни движения на ръцете и раменете му. Знаейки, че зад отговора със замръзване се крие доста висока степен на травма, аз действах внимателно и посветих няколко седмици на внимателно зареждане и разтоварване чрез движение, преди да достигна до съдържанието на травмата. Подобно на тенджерата под налягане тази енергия трябваше да бъде освободена бавно, преди да се отвори капакът. Насърчих го да изпълнява различни движения на ръцете и раменете, които му позволиха да се свърже по-дълбоко със способността на тялото си да се движи.

Схващайки блокажа като спряна енергия, аз знаех, че трябва да отворя нещата, за да изчистя напълно енергията. Позволявайки на ръцете да възстановят своята подвижност, постигнах отваряне и намалих чувството му на безсилие.

Постепенно започнах да втъквам неговия исторически материал и изплаващите емоции в движението, което скоро се промени от безцелно извършвани движения в целенасочен израз. Той се научи да използва ръцете си в съзвучие с вътрешните си потребности, като съответно ги протягаше за подкрепа или отдръпваше, за да установи граници. След като се установиха граници и чувство на сила и заземяване, добих сигурност да работя по-дълбоко върху емоционалния материал. Постепенно разтопихме леда в тялото му и възстановихме емоционалния поток.

Когато един организъм е застрашен, потокът енергия в тялото му се увеличава в подготовката за битка или бягство. Ако не са възможни нито бягство, нито битка (както е

когато едно дете бива бито от баща си), тогава трябва да потъпчем тези импулси дори ако тялото е енергизирано. Повтарящата се травма, с която не можем да се справим, ни насилва да живеем в това енергетично противоречие на активация и потискане. Това поражда един вид замръзнала напрегнатост, известна като *тонична неподвижност* или *отговор със замръзване*. Способността да се правиш на умрял, за да измамиш хищниците или да намалиш въздействието на травмата, е естествена биологична реакция в цялото животинско царство. Замръзването ни дава възможност частично да се откъснем от тялото и да се разграничим от болезнените усещания, които е вероятно да се появят. Ако не можем да предотвратим травмата, разграничението е ценна защита. То ни предпазва от това да бъдем разбити чрез притъпяване на съзнанието ни в непосредствения опит.

Соматичният терапевт Питър Левин е изучил начина, по който повтарящи се травми и малтретиране създават хроничен отговор със замръзване в тялото. Когато бъде активирана една травма, човекът леко се клати, сякаш му е студено. Действително ние сме твърдо замръзнали, замръзнали в движенията си, свити и отдръпнати в себе си, и използваме голямо количество енергия в този процес. В животинското царство този отговор със замръзване не е предназначено да бъде постоянен. Когато травмата премине, животното може да се друска и движи несигурно, разтоварвайки замръзналата енергия и евентуално връщайки се в своето естествено състояние.

Ако травмата се повтаря или е постоянна, или ако не съществува удобно или сигурно пространство, в което да се разтоварим, тогава не можем да освободим тази замръзнала енергия. Определена част от нашето същество остава затворена в травмата и свободното изразяване на енергията бива възпрепятствано. Описанието на Питър Левин е много нагледно:

Когато сме неспособни да отговорим резултатно на опасността, нервната ни система преживява опасността като растящо събитие, което тогава замръзва в нашата психика. Когато нервната система е разбита, до мускулите идват противоречиви послания и те не могат да действат в синхрон. Движенията загубват гъвкавостта си. Стават отсечени, ригидни и некоординирани, което само усилва тревожността, предизвикана от събитието. Когато опитът е достатъчно интензивен, организъмът рухва. Тялото/умът усеща това като тревожност, безпомощност, заплахата и депресия.<sup>32</sup>

Ако замръзването поражда неподвижност, то разтапяното включва освобождаване на естественото движение на тялото. Точно както възстановяването на кръвообращението след измръзване може да породи силна болка и трябва да се извърши бавно, по същия начин стоят и нещата с освобождаването от травматичните последици от неподвижността. Колкото по-широк е блокажът, толкова по-голяма е травмата и толкова повече енергия е натрупана в нея. Освобождението трябва да се извърши бавно и много внимателно.

За да избегнем разрушаването на нервната система, е важно първо да издигнем някакъв вид котва или основа, където може да се отиде, когато процесът задебее. Това може да бъде сигурен и близък спомен, поза на тялото, която чувстваме удобна, или връзка с вътрешен източник на сила, бил той действителен или въображаем. Когато бентът в потока бъде отстранен, може да възникне такъв наплив от енергия, че да се нуждаем от голяма скала, с която да се предпазим да не бъдем отнесени от прекалено бързия порой. Закотвянето на енергията, която е била освободена, я заземява в солидността на първата

---

<sup>32</sup> Peter Levine, *Waking the Tiger: Healing Trauma through the Body* (от все още непубликуван труд).

чакра. Това се извършва чрез превръщането на емоцията в усещане и импулс.

„Когато изпитвате тази ярост, какви са усещанията в тялото ви?“ „Какво искат да направят ръцете ви с тази енергия?“ Закотвена в усещането на тялото, енергията може да се издигне нагоре към съзнанието, за да открие значението. „Прилича ли тази ярост на яростта, отправяна към вас от вашия баща, когато бяхте дете?“ „Можете ли да видите този срам по-скоро като резултат от занемаряването ви, отколкото като ваше ниво на постижение?“

Важно е също така да действаме внимателно, като реинтегрираме частите от опита една по една. Левин нарича тази бавна интеграция *титрация* – при титрирането постепенно се смесват химически вещества в количества, твърде малки, за да експлодират. По този начин целият обем се събира, без да възникват злополуки. В травматичните ситуации нервната система трябва постепенно да стабилизира своята реакция спрямо събитието. Малките части, с които нервната система може да работи, без да се разруши, могат евентуално да доведат до пълно излекуване. Това е комплексна процедура; за пълнен преглед на техниките на Питър Левин е добре да се види неговата предстояща книга „*Събуждане на тигъра: лекуване на травма чрез тялото*“, (Peter Levine: *Waking the Tiger: Healing Trauma through the Body*).

## Работа с вината

Работата с вината започва с преглед на силите, които са повлияли на нашите действия в определено време. За детето, което се чувства виновно заради слабите си успехи в училище, е важно да разберем как променливите ситуации в семейството могат да са попречили на неговата концентрация в заниманията му. За личността, която се чувства виновна заради чувството си на бедност, е важно да определи дали потребностите ѝ са били удовлетворявани в миналото. Само чрез признание на миналите сили можем истински да променим настоящото поведение, заради което се чувстваме виновни. Това не означава, че не трябва да поемаме отговорност за онова, което може да сме причинили, а по-скоро ни позволява да видим тази отговорност в правилния ѝ контекст. Ето някои стъпки, които можете да направите чрез вината:

1. Поставете поведението на вина в контекст. Кои са били силите, действащи върху вас по това време?
2. Проверете мотивите, импулсите и потребностите, лежащи в основата на вашето поведение. Какво сте се опитвали да удовлетворите или извършите?
3. Потърсете пътищата, които поведението може да ви е моделирало. (Майка ми винаги използваше такива аргументи. Затова бях научена да извършвам работата си докрай. Баща ми не е завършил училище.)
4. Вижте как основните потребности могат да бъдат задоволени по-пряко и по подходящ начин.
5. Направете опис на всяка причинена вреда и потърсете пътища за коригиране. Ако не сте сигурни как да извършите корекциите, обикновено можете да попитате. Ако личността, на която сте навредили, вече не ви е достъпна, опитайте се да се решите ситуацията по по-глобален начин. Дайте пари или време на приют за бити жени. Платете лечението на някого. Помогнете на някого в училище. Доброволният труд е милосърдие.
6. Направете план за ново поведение.
7. Забравете себе си и вървете напред.



Ако продължавате да бъдете измъчвани от вина заради невинно поведение като например удоволствие или време за себе си, тогава проверете системата на вярване, която подкрепя тези ценности, като си зададете следните въпроси:

Коя е системата на вярване, която казва например, че сексът е нещо лошо или че времето, прекарано насаме, е егоизъм? Какъв е нейният произход? Къде сте я научили? Кой обслужва тази вяра?

Какви са резултатите от ценностите, свойствени за тази вяра?

Коя е вашата собствена вяра и на какво се базира тя?

Какви са резултатите от вашите действия? Дали причинената вреда е насочена към вас, или към другите? Как можете да получите подкрепа за своите действия, ако вярвате, че те са правилни?

## **Емоционална работа: Възстановяване на правото ни да чувстваме**

*Емоциите са инстинктивно движение на физическата енергия. Само нашият ум тълкува някои емоции като „добри“, а други като „лоши“. Когато потискаме емоциите, свързани с малтретиране, едновременно с това ние потискаме всички емоции, а с това и движението на духа. Лекуването на втората чакра включва възстановяване на правото ни да чувстваме. Първата стъпка във възстановяването на това право е да отстраним вината, която блокира чувствата ни. Научаваме се да ги виждаме като естествени отговори на ситуации, които ни вълнуват.*

Емоциите, свързани с малтретиране, могат да бъдат съсипващи и често са противоречиви. Може да чувстваме и силен копнеж, и измяна заедно с едновременно напор да достигнем и да се отдръпнем. В едно и също време може да чувстваме силен гняв и свиващ страх. Може да чувстваме силни емоции в едни моменти и притъпеност в други.

Емоциите са предшественици на делото (третата чакра), затова е трудно да позволим на една емоция да бликне, ако действието, към което подтиква тя, е опасно или плашещо. Например ако това да си позволим да почувстваме гнева си ни кара да искаме да убием някого, изпитването на такова чувство може да бъде опасно. Ако усещането на самотата от една минала раздяла прави непоносима настоящата ни самотност, ще потърсим начини да я избегнем. Ако чувството, че някой ни е нужен, ни прави обект на неговото малтретиране, ние не можем да признаем своята нужда.

Когато силата зад дадена емоция се формира, без да бъде изразена или освободена, тя поражда емоционална прекомерност. Трябва да създадем сигурен начин за намаляване на емоционалната сила и да позволим тя да бъде канализирана в подходящи движения или действия. Често използвам гнева си в почистването на своя дом, защото когато съм гневна, имам много енергия, но не мога да се концентрирам върху нищо трудно. Тъгата може да бъде канализирана в писане на поезия, страхът в повишена осъзнатост, а копнежът в творчески дейности.

Когато емоциите са прекомерни, можем да преместим съзнанието си в усещанията на тялото си. Емоциите искат да излязат, да действат и да бъдат признати. Трябва да балансираме това, като влезем и обърнем внимание на Аза отвътре. Чрез съзнателно насочване на вниманието ни навътре емоциите омекват и ни дават по-богат гоблен от информация и връзка.

## Освобождаване на емоциите: За и против

В един свят, в който потисканите емоции са културна норма, често целта на терапията е била да се подпомогне освобождаването на емоциите. Понякога обикновен катарзис може да породи дълбоко излекуване и трансформация. Простото освобождаване на нещо, което дълго е било задържано в тялото, може да позволи на тялото да реформира себе си по нови начини. Освобождаването на емоциите обаче не винаги носи излекуване. В някои случаи, където травмата е сериозна или емоционалните модели като например гняв или сълзи са се установили твърде добре, то може да съсипе личността, да създаде освен това чувства на безпомощност или да изкопае дори по-дълбоки емоционални бразди в отговора, с който личността е свикнала. Когато освобождаването на емоциите е просто разтоварване на енергия без познавателна интеграция, то носи краткотрайно облекчение, но рядко води до трайна промяна. Тогава личността търси такова освобождаване отново и отново.

Освобождаването на емоциите е инстинктивно психическо движение от несъзнаваното към съзнаваното. То завършва действия, които са били прекъснати. Ако първоначално не сме могли напълно да почувстваме или изразим своите емоции, ние създаваме нови ситуации, в които можем да ги почувстваме. Емоциите, задържани в тялото, фиксират енергията ни в моделите на Стойката ни, като правят енергията недостъпна за нас. Щом една емоция бъде освободена, ние можем да възстановим тази енергия и да създадем нова ориентация спрямо ситуацията. Щом веднъж сме тъгували заради дадена смърт, ние можем да продължим напред. Щом веднъж сме признали даден страх, можем да предприемем стъпки да го превъзмогнем.

Освобождаването на емоциите включва тялото изцяло. За главата не е достатъчно просто да признае тъгата или гнева. С всяка емоция е свързано определено движение и докато движението е замръзнало, емоционалният вихър ще продължи да съществува. При мен идват много клиенти на други терапевти, които са им помогнали значително да разберат своите модели и поведение в светлината на историята си. Те казват: „Зная, че моите сексуални нагласи са резултат от малтретирането ми от страна на баща ми. Години работих върху това, *но не настъпи промяна*.“ Промяната е движение и за да се създаде промяна, трябва да се извърши и вътрешна, и външна промяна в тялото.

Блокираната емоция е свързана със структурата на тялото. Когато работя по освобождаването на погребани чувства, моля съответната личност да преувеличи онова, което виждам, че нейното тяло прави несъзнателно. Ако виждам, че нервничи, я моля да преувеличи тези нервни движения. Ако виждам, че е свита, я моля да преувеличи свиването. Това довежда тези несъзнателни движения и съпровождащите ги чувства до съзнанието. Докато тя е в това състояние на преувеличаване, я питам какъв вид чувство изкарва наяве то. Ако отговорът не е ясен, я карам да облече в думи онова, което казва тялото ѝ. Свитият може да каже: „Не ме докосвай“. Нервният може да каже: „Не искам да бъда тук.“ Тогава го моля да изрази същото твърдение или чувство с движение. „Ако сте на сцена и трябва да изразите това чувство без думи, какво ще направите?“ Това дава плът на чувствата и същевременно ги довежда до съзнанието.

Този процес обикновено по-рано или по-късно използва естествения поток на чувството в тялото. Тогава започвам да подпомагам чувството. Ако то е гняв, давам на клиента бухалка да удря кушетката. Ако е тъга, предлагам му уют и съчувствие. Ако е

страх, предлагам му източници на сила, подканям го да прави движения, които са противоположни на свиването, и стабилизирам енергията му чрез техники по заземяване.

## Сдържане

*Да сдържаме своята енергия означава да приемем  
вълнението си телесно, да оставим чувствата си да се  
разгърнат в нашето съдържащо тяло и да се оставим да  
бъдем формирани от тези чувства. Като живеем със и от  
своите телесни чувства, те ни променят,  
култивирайки нашата любов.*

Стенли Келеман

Тъй като съм орален характер с характерни черти като например липса на заряд, всички мои първоначални терапевти ме насърчаваха да „изляза“. Изплаквах сълзите си, ритах и виках, удрях възглавници и със сигурност освобождавах своя енергиен поток. Но бидейки доста незареден съд, в същото време аз се изтощавах и губех част от способността си да понасям и да се концентрирам. По-късно открих, че по-полезен урок за мен беше да се науча да се сдържам. Сдържането увеличи моята жизненост и стабилност.

Има периоди, когато освобождаването на емоциите не е препоръчително. Когато основата е прекалено слаба, за да осигури стабилност, сигурност и сдържаност, освобождаването на емоциите може да остави човека по-скоро дезинтегриран, отколкото интегриран. Когато миналите травми са сериозни, емоциите ярост или безпомощност могат да ретравматизират и активизират нервната система в посока към познатите ѝ травматични стресови модели. Когато вредящите емоционални навици са представяне на недоволство (неконтролируема ярост, прекалено лесен плач, чувство на парализираност от сълзи), вкопаването на тези емоционални навици в по-дълбоки бразди не помага. Когато е налице някой от тези фактори, е по-добре да подпомогнем сдържането и модификацията на поведението, отколкото освобождаването му.

Ако втората чакра е прекомерна, балансът се намира чрез сдържането. Сдържаността не означава да се въздейства непосредствено на дадено чувство, подтик, желание или потребност. Често това прекомерно поведение е несъзнателен начин да се разтовари енергията, преди да може да дойде напълно до съзнанието, където може да бъде твърде заплашителна. Без сдържане няма хранилище на енергията и фактически няма сила.

Енергията следва обичайни пътища на изразяване. Сдържането ѝ подтиква към създаването на алтернативни пътища. Ако обичайният ни път на освобождаване е да правим секс, да пием или да викаме на някого, когато се чувстваме разтревожени, тогава ние се пристрастяваме към тази дейност и никога не разбираме тревожността си или не я решаваме ефективно. Ако успеем да се научим да сдържаме тревожността си, можем да намерим друг път за нейното решение.

Да се научим да се сдържаме не означава, че отричаме или анулираме даден опит. Това не е въпрос на волево налагане на ума над материята, а съзнателно влизане на ума в материята. Сдържането е по-дълбок фокус на внимание върху емоционалния процес и посоката, към която се стреми той. Да се научим да се сдържаме означава, че позволяваме на енергията да изпълни нашите тъкани, да разшири нашето усещане и да изг-

ради нашето вълнение. По този начин достигахме до способността по-скоро да ръководим своето вълнение, отколкото да го изразходваме.

Джанет имаше навик на натрапчиво ядене на дребни бисквитки през целия ден. При най-лекия намек за фрустрация в задачите ѝ в работата тя отиваше да сложи нещо в устата си, за да се откъсне от чувствата си. Помолих я да седне със своите чувства без „успокоителя“ си и да направи схема на възникващите усещания. „Не можех да седя спокойно. Искях да крача из офиса, да хвърлям предмети по шефа си, да дръпна щепсела на телефона и да крещя на някого.“ След като работихме и се противопоставихме на тези разтоварващи импулси, осъзнахме, че тя се чувстваше малка и беше имала отговорности на прекалено млада възраст. Тя нямаше необходимата опора на първата чакра, за да изпълни задачите, които ѝ се възлагаха. Инстинктивно търсеше храна, за да получи допълнително енергия и опора като заместител на първата чакра. Успяхме да планираме по-подходящи стратегии за справяне само след като разбрахме мотивацията, лежаща зад действието. Това разбиране възникна чрез противопоставянето на импулсите на пристрастеност, така че погребаните спомени можаха да дойдат до съзнанието.

Но водата продължава да е дълбока. Чрез съдържането нашите чувства достигат по-голяма дълбочина. Тъй като не искаме да стане застояла, здравата втора чакра има способността и да изразява, и да съдържа емоцията, когато е нужно и подходящо. Съдържането означава по-скоро да издигнем енергията, за да я трансформираме, отколкото да я разпилеем и да страдаме от изтощение.

## Сексуално лекуване: Ухажване на Ерос

*Ерос е свързващият елемент par excellence. Той е мостът между битие и ставане и свързва факта и ценността.*

Роло Мей

Нещастие е, че нашата култура се опитва да откъсне сексуалността от останалия живот. Тъй като тя е космическата сила на връзката, водеща към единение и разширение, е парадоксално, че сме се стремили да отделим сексуалността от разговора и дейтелността в останалия си живот. Постъпвайки така, ние сме способствали за това нашите сексуални рани да останат непризнати и нелекувани, скрити от вина и срам.

Сексуалното лекуване не се ограничава до това какво правим в леглото, а включва целия ни подход към живота. Да постигнем сексуално излекуване означава да се отнасяме към живота изцяло на едно емоционално/сетивно равнище – да правим любов с очите, ушите и носа си; да приемем своя копнеж за поезия, текстура и близост; да опознаем фините, нюанси на вътрешното Аз. Сексуалното лекуване не може да се извърши в изолация, тъй като здравият секс включва много равнища на съзнание. То не може да бъде откъснато от емоционалното лекуване, защото отваря емоциите. То е в значителна степен свързано със сетивата и притегателната сила на копнежа и желанието. Изисква течен поток на енергията в тялото. Да се излекуваме във всяко венчелистче от лотоса на втората чакра – емоция, желание, движение, усещане, удоволствие и потребност – означава да излекуваме в същото време и своята сексуалност.

Сексуалното лекуване изисква баланс между съдържането и потока. Повечето механични сексуални дисфункции като например импотентност, неспособност да се достигне оргазъм или преждевременна еякулация отразяват неуспеха на съответния човек да съдържа вълнението или да му се отдаде. Тези резултати са по-скоро енергетични,

отколкото чисто сексуални и обикновено рефлектират и в останалите аспекти на личността. Работата върху тези енергетични модели в тялото може същевременно да бъде работа и върху сексуалните проблеми.

Сексуалното излекуване означава движение в посока от механичната сексуална дейност към божественото качество на Ерос. Сексуалното излекуване означава наново да се изтъче единството на сексуалността и Ерос и по този начин сексът да се върне в сферата на божественото. Ерос е мистериозна сила и ухаждането на Ерос изисква да се отдадем на непознатото. Затова е необходима една базисна емоционална и физическа сигурност. Минали рани от посегателства, отхвърляния и надежди обезкуражават опита ни от Ерос. Те ни карат да се страхуваме от себе си, да се страхуваме от отварянето, да се страхуваме да се доверим на естествения еротичен импулс, който обединява душата и тялото ни, нас и другите, Небето и Земята в една дъга от енергия, която свързва и дава искра на всяка чакра. Излекуването на емоционалните рани ни помага да възстановим подходящото разграничение и вяра, така че да можем да се отдадем на чувството. Ерос няма друга цел освен да ни усилва и свърже, но ние трябва да имаме вяра и заземеност на първата чакра, и емоционално доверие във втората чакра, за да се отворим напълно за това усилване.

Без Ерос сексът е празен и механичен, функциониращ само под натиска на волята, която често го изчерпва. Сексът с Ерос подхранва волята. Ставаме изпълнени с енергия, вдъхновени за промяна, учене и достигане отвъд границите, които сме приемали по-рано. Сексуалността, изпълнена с Ерос, въвежда божественото в акта на удоволствието, изтегляйки ни нагоре и навън.

Сексуалното лекуване по природа включва друга личност – свещен любовник, с когото изпитваме доверие и търпение, разбиране и умение. Вероятно това е най-трудният за добиване елемент, тъй като не можем просто да предпишем подходящ любовник. Когато се занимаваме със сексуални резултати, е важно да бъдем способни да спрем на всяка точка от преживяването и нашият любовник да ни окуражава в процеса на онова, което чувстваме в момента. Когато партньорът изпадне в притъпеност, механични рутинности или страх, е време да спрем и да кажем: „Какво чувстваш точно сега? Как мога да помогна?“ Тъй като сексът ни води до най-интимните и уязвими преживявания в нашия живот, често сексуалната арена е мястото, където възникват най-дълбоките ни чувства. Това е дълбока основа за лечението по принцип.

Но сексуалното лечение не се ограничава само до втората чакра. Сексуалният опит усилва и се влияе от всяка друга чакра. Нашето отношение към здравето на тялото ни (добрата форма и контактът) е важният принос на първата чакра. От третата чакра идват здравето емо и чувството за сила, които ни позволяват да останем центрирани и балансирани в нашия ангажимент към другите. Четвъртата чакра с нейния акцент върху отношенията има очевидно влияние върху сексуалността. Здравата връзка с отворено сърце и ясно общуване (петата чакра) може само да усилва сексуалния контакт. Въображението (шестата чакра) играе мощна роля в сексуалното усилване, тъй като дава способността сексът да се изживява като духовно единение (седмата чакра).

Сексуалното лечение връща свещеното в сексуалния акт. В него има взаимно почитане на божественото, възстановяване на целостта чрез разгръщане на удоволствието и хранене на душата в подготовка за останалата част от пътуването към Моста на дъгата.

## **Препоръчителна литература**

### **За сексуалното малтретиране:**

*The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Sexual Abuse.* Ellen Bass and Laura Davis. New York: Harper & Row, 1988.

*Male Survivors: 12 Step Recovery Programm for Survivors of Childhood Abuse.* Timothy L. Sanders. Freedom, CA: Crossing Press, 1991.

*The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse.* Laura Davis. New York: Harper & Row, 1990.

*Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child.* Laura Davis. New York: Harper Perennial, 1991.

*Recovering from Incest: Imagination and the Healing Process.* Evangeline Kane. Boston: Sigo Press, 1989.

### **Работа върху емоциите:**

*Emotional Intelligence.* Daniel Goleman. New York: Bantam, 1995.

*The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life.* Dr. Patricia Love. New York: Bantam Books, 1990.

*Guilt is the Teacher, Love is the Lesson.* Joan Borysenko. New York: Warner Books, 1990.

### **Свещена сексуалност:**

*The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers.* Margo Anand. Los Angeles: J. P. Tarcher/ Putnam, 1989.

*Sexual Energy Ecstasy: A Practical Guide to Lovemaking Secrets of the East and West.* David and Ellen Ransdale. New York: Bantam, 1993.

*Sacred Sex: Ecstatic Techniques for Empowering Relationships.* Jwala. A Mandala Book, 1537 – A 4th ST. Ste 149. San Rafael, CA 94901.

*Sacred Pleasure.* Riane Eisler. San Francisco: Harper, 1995.

# ТРЕТА ЧАКРА.

## ИЗГАРЯНЕ НА НАШИЯ ПЪТ В СИЛАТА

*Кратък обзор на третата чакра*

### Елемент:

- Огън

### Име:

- Манипура (блестящ скъпоценен камък)

### Цел:

- Трансформация

### Резултати:

- Енергия
- Активност
- Автономност
- Индивидуация
- Воля
- Самоуважение
- Проактивност
- Сила

### Цвят:

- Жълт

### Местонахождение:

- Соларен плексус

### Идентичност:

- Его-идентичност

### Ориентация:

- Самоопределяне

### Демон:

- Срам

### Етап на развитие:

- 18 месеца до 4 години

### Задачи на развитието:

- Реализация на отделност
- Установяване на автономност

### Основни права:

- Да действаш и да бъдеш индивид

### Балансирани характеристики:

- Отговорен, надежден
- Балансирана, действена воля
- Добро самоуважение, балансирана сила на егото
- Топлина в личността
- Доверие
- Спонтанност, игривост, чувство за хумор
- Подходяща самодисциплина
- Чувство на лична сила
- Способен да посреща предизвикателствата

### Травми и малтретирания:

- Засрамване
- Авторитаризъм
- Променливи ситуации
- Доминиране на волята
- Физическо малтретиране, опасна околна среда, страх от наказание
- Впримчване
- Емоционално манипулиране
- Възраст, неподходяща за отговорности (дете, натоварено с отговорности на родител)
- Наследен от родителя срам

### Недостатъчност:

- Малко енергия
- Слаба воля, лесно манипулиран

- Слаба самодисциплина и замах
- Ниско самоуважение
- Студен емоционално и/или физически
- Слабо храносмилане
- Слаб кръст
- Влечение към стимуланти
- Менталност на жертва, обвиняване на другите
- Пасивен
- Ненадежден

### **Прекомерност:**

- Прекалено агресивен, доминиращ, контролиращ
- Потребност да бъде прав, да има последната дума
- Манипулативен, гладен за сила, лъжлив
- Влечение към седативни средства
- Избухвания по настроение, взривове на насилие
- Вироглавство
- Амбиция за шофиране (личност тип А)
- Състезателен
- Арогантен
- Свърхактивност

### **Физически неизправности:**

- Смушения в яденето
- Храносмилателни смушения, язви
- Хипогликемия, диабет
- Мускулни спазми, мускулни смушения
- Хронична умора
- Високо кръвно налягане
- Проблеми в стомаха, панкреаса, жлъчния мехур, черния дроб

### **Стратегии на лечението:**

- Поемане на риск (Д)
- Заземяване и емоционален контакт
- Дълбока релаксация, контрол на стреса (Е)
- Енергични упражнения (бягане, аеробика и др.)
- Бойни изкуства
- Изправено седене
- Психотерапия: изграждане на силата на егото; освобождаване или съдържане на гнева; работа върху резултатите от срама; усиляване на волята; насърчаване на автономността

### **Утвърждения:**

- Почитам силата в мен. Изпълнявам задачите лесно и без усилие
- Огънят в мен изгаря всички блокове и страхове.
- Мога да направя всичко, което поискам да направя



## Сенките на жълтото

*Никое човешко същество не може да понесе непрестанно  
вцепеняващото преживяване на собственото си безсилие.*

Роло Мей

Трябва само да поровим във всекидневниците, за да видим, че сме култура, обсебена от силата. Заглавия за насилие, войни, жертви и господство

разкриват един непрекъснато обсаждан от конфликти свят. Силата често бива определяна като превъзходство, чувствителността като слабост. Да се отделя време за обсъждане на важни решения се счита за дрънкане на глупости, докато бързите, дръзки удари се предлагат като блестящи изпълнения. Политическите новини се тълкуват по-скоро като спортната страница, отколкото като анализ на информация: „Резултатът на президента раздели Конгреса.“ „Републиканската партия печели сет над демократите.“ „Дърварите побеждават зелените.“ Поверяваме надеждите на мнозинството в лидерството на малцина, оставайки в пасивна безпомощност, докато онези, в които сме инвестирали своята сила, я изразходват, като се бият едни други, създават стагнация или водят войни.

Потънали в своите чувства на безсилие, ние се омайваме от триумфите на другите и намираме перверзно удовлетворение в това да следим непрестанните борби за надмощие и контрол – над нас самите, над други хора, над други народи и над самата Природа, – но винаги власт *над* нещо.

Що е сила? Къде я получаваме? Как я използваме? Защо се нуждаем от нея? Как да избегнем нейната небалансирана двойственост, състояща се от жертвеност и злоупотреба, агресия и пасивност, господство и подчинение? Как да открием своята власт и сила, без да намаляваме тези на другите? Как да възстановим, изпълнени с отговорност, ентусиазъм и достойнство, своето вродено *право да действаме*, свободни от забрана и срам?

Тези въпроси са централни за всеки участник в процес на лечение. Възпитани в послушание от родители и учители, обучени за сътрудничество с по-големи корпоративни, законови, военни и политически силови структури, ние сме се превърнали в общество от жертви и контролиращи. В поляризираното мислене по модела или-или ние виждаме силата в понятията „*яж или ще бъдеш изяден*“, „*контролирай или ще бъдеш контролиран*“, „*победители и губещи*“.

Популярният модел на силата, който съществува в днешния свят, може да бъде описан като „*власт над*“, базиращ се на борба и противопоставяне между дуалности, където едната страна евентуално удържа победа *над* другата. В обществото виждаме това в расизма, сексизма<sup>33</sup>, класизма<sup>34</sup>, считането на една възраст за по-висша от другите<sup>35</sup> и в почти всички други „изми“, които можем да изброим. Силата е свързана с пушките и парите и нашата култура е обсебена от тях. В една страна, където американската мечта за всяка личност е да стане, по думите на Лорънс Болд, „*малък цар*“, ние схващаме силата като това да имаме власт за управление над – колкото по-голяма е властта, толкова

<sup>33</sup> Считане на единия пол (мъжкия) за по-висш от другия (женския). (Бел. прев.)

<sup>34</sup> Считане на една класа за по-висша от другите. Оставям този неологизъм поради липса на подходяща дума, а и защото контекстът го допуска. (Бел. прев.)

<sup>35</sup> На английски *agism*. (Бел. прев.)

по-голяма е силата.<sup>36</sup>

Във вътрешния свят борбата продължава. Смятаме, че добиваме сила, като победим своите по-нисши части със силата на по-висшите си части. Ако победи горната страна, тогава имаме чувство за сила. Ако изгубим, се чувстваме безсилни. Карат ни да наложим ума над материята, да докажем своята сила, като подчиним основните си инстинкти, потискайки суровата енергия на същинското си Аз, която е психичният източник на нашата сила. Самата борба става фокус на жизнената ни сила.

Няма съмнение, че понякога този вид вътрешна битка е важна. Но победата на една част над другите не води до цялостност, а до по-нататъшна фрагментация. Такива битки ограбват енергийната система и обикновено възникват повторно, за да бъдат водени отново и отново. Не е чудно, че движението на оздравяването е пълно със жертви, превръщащи в „козли отпущения“ своите зли преследвачи, надявайки се да възстановят загубената си сила, невинаги разбирайки, че всички ние сме жертви на една потискаща социална система, на културни ценности, които ни омаляват, и на една остаряла концепция за сила. Ние сме изгубили чувството за своята свещеност, изгубили сме контакта със силата вътре в нас.

Да реструктурираме начина, по който схващаме силата, и да канализираме и съдържаме тази сила в себе си е предизвикателството на третата чакра. Притежаването на истинска сила, произлизаща отвътре, обновява радостта ни, че сме живи.

За да възстановим своята сила, е необходимо да влезем в една напълно нова динамика, да достигнем до ново определение за силата, което ни издига над борбата и ни довежда до трансформация, освобождава ни от миналото и ни извежда до бъдещето, което ни вдъхновява и усилва, без да намалява другите.

Динамиката на силата в чакра-системата също се гради на дуалност, но по начин, който по-скоро акцентира върху *съчетаването и съвместното действие*, отколкото върху *разделянето и борбата*. Суровата енергия се поражда от съчетаването на атрибутите на първата и втората чакра – материя и движение. Изразяването на тази енергия като действие се мотивира от оцеляването и удоволствието, инстинктивните сили, които се съчетават, за да създадат нашия издигащ се освобождаващ ток.

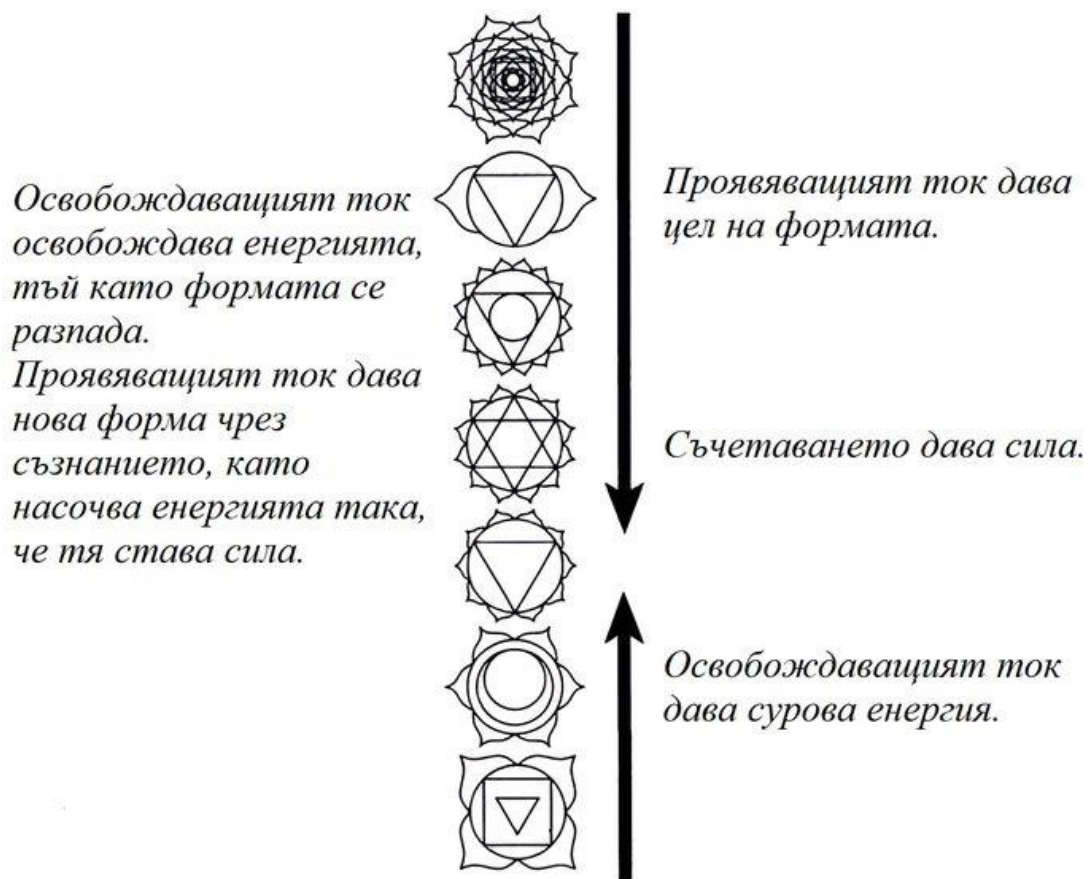
Трансформирането на инстинктивните импулси във волева активност става възможно чрез *спускането* на съзнанието, което дава форма и посока чрез разбирането, тъй като посреща и опосредства издигащия се ток на освободението (фигура 3-1).

Когато издигащият се и спускащият се ток се съчетаят, суровата енергия на силата се фокусира в активност. Само чрез това съчетание разбираме, че истинската цел на силата е трансформацията.

Така влизаме в третата чакра през вратата на двойствеността. Чрез успешното интегриране на двете страни на полярността ние се издигаме в третото царство, което едновременно включва и трансцендира полярността чрез създаването на нова динамика. Тук надхвърляме колебаещите се сфери на или-или, печалба-загуба, черно-бяло и навлизаме в многоцветното царство на дъгата. Щом се осмелим да пристъпим към Моста на дъгата, нашите избори се увеличават, хоризонтите ни се разширяват. Тъй като изборите ни нарастват, нарастват и нашата сила и свобода.

---

<sup>36</sup> Laurence Boldt, *Zen and the Art of Making a Living* (New York: Penguin Arkana, 1993), xlv.



**Фигура 3-1. Съчетаването на вертикалните потоци и равнището на третата чакра**

Тъй като се упражняваме да избираме, ние слагаме начало на волята си. Упражнявайки своята воля, ние развиваме своята индивидуалност, откриваме своите силни и слаби страни и започваме да изграждаме силата, която ще направлява живота ни. Напускаме царството на сигурността и защитеността, извеждайки своята сигурност в основата на собственото си тяло. Много хора в процеса на оздравяването са непонятно загрижени за това да се чувстват защитени. Но силата не се поражда от това да стоиш на защитено място; силата идва от готовността да напуснеш света на сигурността и да се отправиш към непознатото. Когато посрещаме предизвикателството, то ни усилва с това, че ни кара да растем. Силата подобно на мускулите няма да се увеличи, ако не правим нищо.

В чакра-системата като цяло целта на третата чакра е да трансформира инерцията на материята и движението, превръщайки ги в съзнателна насоченост на волева дейност. И земята, и водата са инстинктивни. Те следват пътищата на най-малкото съпротивление. Огънят на третата чакра е динамичен и светъл, издига се нагоре, отдалечава се от тежестта. Тази промяна е необходима, за да достигнем до по-горните чакри и да завършим своето пътуване.

Трябва да бъдем готови да се откажем от пасивността. Трябва да бъдем готови да се откажем от начина, по който са ставали нещата винаги, да трансформираме навиците си, да зададем нов курс и да влезем в третата чакра. Трябва да бъдем готови да се индивидуализираме – да отстъпим от познатото и да очакваме и да се сблъскаме с предизвикателството на несигурността. „Така че да бъдем независими от общественото мнение

е първото формално условие за постигането на нещо велико“, казва Хегел.<sup>37</sup> „Ти трябва да бъдеш промяната, която искаш да видиш в света“, казва Ганди.<sup>38</sup>

Триенето дава искри. Огънят трансформира материята в топлина и светлина и ни дава способността да виждаме и да действаме. Огънят ни разбужда от пасивната дрямка, превръщайки съзнанието в разбиране. Разбирането укротява огъня, свързвайки суровата енергия в сила, посока и трансформация. Така навлизаме в огнената жълта част от Моста на дъгата в нашето пътуване-развитие от материя към съзнание.

## **Разтваряне на венчелистчетата**

*Основни въпроси на третата чакра*



### **Енергия и активност**

Ако нашата заземеност е силна и здрава и естественият поток на емоцията и движението не е препречен, тогава имаме средства да превърнем енергията в дело. Когато продължаваме да получаваме енергия от заобикалящата ни среда, енергията вътре в системата се издига и започва подобно на всяка отворена система да се нуждае от реорганизация, изразяване и разтоварване.

Естественият израз на тази енергия е активността. Тя ни ангажира със заобикалящата ни среда, позволявайки ни да зареждаме и разтоварваме своята възбуда. Тя ни учи какъв е светът и какви сме ние. Активността може да предизвиква удоволствие или отвраще-

---

<sup>37</sup> Ibid., 152.

<sup>38</sup> Ibid., 134.

ние в зависимост от нейните резултати. Когато узреем, започваме да избираме кои импулси да последваме и кои да контролираме. С това започва възникването на съзнателното Аз, в което умът въздейства на инстинктите, с това започва възникването на лична отговорност и раждането на егото.

Здравата трета чакра показва енергетична жизненост. Налице е удоволствие и ентузиазъм от живота. Чувството ни на лична сила ни дава надежда, че можем да правим нещата осъществими за нас. и с тази положителна перспектива ние не се страхуваме да дръзнем да тръгнем към непознатото, да поемаме рискове или да правим грешки. Когато енергийното ни поле е силно, не затъваме от препятствията. Не изгубваме посоката си, когато срещнем предизвикателство, а продължаваме напред със сила и воля. Радваме се, че сме заети в активност, че приемаме предизвикателствата и се борим със света. Активността развива чувството ни за сила чрез непрекъснатото възникване на нови предизвикателства.

Когато обаче активността се сблъсква със срам и неодобрение, тогава тя намалява чувството ни за сила. Не вярваме на своите способности и се страхуваме от последиците от своята енергия. За да избегнем по-нататъшния срам, ние възпираме своите импулси и ставаме свити и стеснителни. Загубваме своята спонтанност и игривост. Неспособни да се доверим на собствените си базисни импулси и нуждаейки се постоянно да контролираме идващото отвътре, личността ни се разединява, заставайки срещу себе си. Това кара енергията да обслужва това разединение – загуба, която ограбва базисната ни жизненост и цялостност.

## **Автономност**

Напредъкът от по-долните към по-горните чакри е напредък от индивидуалност към универсалност. Тръгваме от едно слято състояние, после се отделяме и ставаме независими, за да се издигнем евентуално в един по-голям свят, този път като съзнателни индивиди.

Можем да схващаме третата чакра като първа скорост на системата. Тя ни поддържа заземени и ангажирани, мотивирани и активни. Запазва целостта на индивидуалното Аз, когато то си взаимодейства със света. По-горните чакри ни свързват с универсалното чрез общуването, виждането и разбирането. Ако хвърлим поглед напред, ще видим, че в сърдечната чакра извършваме количествен скок, достигайки до такова място в Моста на дъгата, където индивидуалното и универсалното се събират в свършен баланс. Но преди да се осъществи това събиране, е необходимо ясно да разберем, че сме отделни, неповторими индивиди. Ако нямаме силно самосъзнание, необятността на универсалното ще ни победи.

Наскоро консултирах деветнадесетгодишна жена, която се намираше в междинно психотично състояние един месец след силен опит с ЛСД. Беше видяла серия от свои минали животи, изложба на архетипови енергии, широка панорама на космоса. Но нейното индивидуално егото беше все още така неоформено, че тя напълно беше изгубила представа коя е в това пътуване. Беше съсипана и откъсната от своята основа, загубена в безграничните по-горни чакри. Обикновените упражнения за заземяване създадоха дълбок заряд в съзнанието ѝ и тя се върна към себе си поне временно. За връщането ѝ към здраво самочувствие беше необходимо време и голяма реконструкция.

Много от представителите на Ню ейдж и духовното движение гледат неодобрително

на личното его и автономността, както и на сексуалността, страстта, желанието, потребността и свещеността на тялото. Макар че съм съгласна, че отказът от привързаности и трансцендирането на дребното его са съществени стъпки по пътя към добиването на универсално съзнание, това постижение е чиста дифузия и може би представлява бягство, ако ни липсва здраво его, за да подкрепи такова трансцендиране.

Следователно *автономността* става необходимо постижение на третата чакра. Без автономност любовта на сърдечната чакра се основава по-скоро на бедност, отколкото на сила, на желание за бягство, отколкото за разширение. Балансираната връзка позволява на личностите, участващи в нея, да бъдат отделни същества, да запазят своята индивидуалност, да следват собствения си растеж и да се съберат по избор и воля, в свобода и цялостност. Това право не може да бъде дарено от партньора (или някой друг за този въпрос), ако *първо* го нямаме вътре в себе си.

Автономността е *жизненоважна* за личната отговорност. Ако не можем да схванем себе си като отделни същества, не можем да поемаме отговорност за своите действия. Оставаме пасивни и безотговорни, често хленчещи и оплакващи, се от състоянието на своите дела, ръководени от нетрайната прищявка на групата, културата, партньорите или родителите ни.

Липсата на автономност често се характеризира с *обвиняване*. Ако обвиняваме другите за своите проблеми, ние все още не сме се индивидуализирали. Това често се вижда в двойки, които са прекалено вплетени един с друг. Обвиняването поставя и волята, и отговорността извън нас. Ако сме заземени в своята автономност, тогава ние сме причината за своя живот и сме способни да поемаме съответната отговорност и сила. Само когато поемаме отговорност, можем действително да направим промяна. Ако считаме за виновен някой друг, можем само да чакаме той да се промени. Можем да чакаме вечно.

## Индивидуация

Пътуването на душата към реализацията е процес, наречен от Карл Юнг *индивидуация*. Това е пътуване към цялостност и пробуда, пътуване през Моста на дъгата. През това пътуване личността се събужда от малкия свят, към който преди това е била привикнала, за да приеме по-големия свят на личното и колективното несъзнавано, като поправи своята сянка, своето вътрешно мъжко и женско и своята връзка с митичните и архетипови енергии. Целта на индивидуацията е да интегрира неразвитите преди това аспекти от човека в едно по-голямо, обширно Аз, което е едновременно персонално и универсално.

Тъй като по-долните сфери на първата и втората чакра са твърде несъзнателни и съответстват на слятото състояние на детето с майката и семейството, третата чакра става точката, в която процесът на индивидуацията действително започва. Тук е точката, където егото се събужда и започва да се разграничава от външните очаквания. Онова, което е било в голяма степен пасивен опит, сега става волево действие. За да се индивидуализираме, ние трябва да се откъснем от гравитационните полета на земята и водата, майката и бащата, групата и обществото, и да породим уникалната, божествена индивидуалност, която живее в нас.

Етапът на индивидуация, свързан с третата чакра, е периодът, когато надмогваме своята физическа инертност, несъзнателните навици и начините, по които се оставяме да

бъдем определяни от другите. Тук се откъсваме от интернализираните родители, връстници и култура и започваме да се определяме сами. Този етап е свързан с дързостта да бъдем уникални, да рискуваме да предизвикваме неодобрение заради целостта на нашата истина. Индивидуацията е разгръщане на нашата уникална съдба, разгръщане на душата. Не можем да променим света, ако още не сме се индивидуализирали спрямо начина, по който светът очаква от нас да живеем. Не можем истински да предявим искане за собствена сила, ако нямаме готовност да се индивидуализираме.

Концепцията на Юнг за индивидуацията е паралелна на процеса на развитие на възрастния през чакрите. Докато Юнг смята, че индивидуацията започва в сърдечната чакра с интеграцията на вътрешното мъжко и женско (анимуса и анимата), аз мисля, че той започва с възникването на психичната автономност в третата чакра. Много хора изобщо не събуждат тази чакра и прекарват целия си живот, следвайки пътищата на най-малкото съпротивление, давайки силата на другите и определяйки се в термините на онова, което се очаква от тях. Те остават в по-слабо диференцираните аспекти на по-долните чакри. Увреждането на по-долните чакри или липсата на завършеност на развитието не ни дават да узреем до тази точка и да постигнем истинска психична свобода.

## Его-идентичност

След като се идентифицираме със своето физическо тяло и своя емоционален опит, ние започваме да формираме една автономна нова идентичност. Тя бележи раждането на *егото* – съзнателна реализация на нас като самоопределяща се отделна същност.

Фройд пръв е постулирал егото, разделяйки личността на три главни компонента: *ид*, представлящо нашите вродени биологични и инстинктивни импулси; *суперего*, представлящо съзнанието, което контролира тези импулси; и *его*<sup>39</sup>, което посредничи между тези две. Егото управлява областта между съзнаваното и несъзнаваното, вътрешното и външното, и задвижва портите между многото светове на *Аза*.

Юнг схваща егото като съзнателния елемент на *Аза*. Той не включва по необходимост несъзнаваните ни надежди и мечти, фантазии и страхове. Тъй като егото не осъзнава несъзнаваното, то не е центърът на цялото *Аз*, а действа като опериращ принцип, съчетаващ вътрешен и външен опит. Тъй като първата чакра се отнася до вътрешния свят, а втората до външния, егото възниква като начин за координиране на тези две равнища на опит в третата чакра.

В *Енергетика на ядрото* Джон Пиеракос дефинира егото в термините на соматичната енергия, наричайки го „човешката способност, която опосредства потока енергия извън и към ядрото на човешкото същество. Това е способност, която избира, различава, анализира и регулира потока на енергията и опита“.<sup>40</sup>

Казано в термините на чакрите, егото е организатор на инстинктивната енергия, издигаща се от първата и втората чакра, като я съчетава със съзнанието, спускащо се отгоре. Ние оформяме егото със съзнанието си. Жизнената енергия е неговата субстанция.

Егото функционира като *изпълнителна идентичност* на *Аза*. То избира кои импулси

---

<sup>39</sup> Латинските термини *ид*, *суперего* и *его* имат свои съответствия на български (а всъщност преди това на немски в трудовете в Фройд) То, Свръх-Аз и Аз. Тъй като обаче тук е въведено и понятието *Self*, което превеждам като *Аз*, а освен това се среща и терминът *его* в неговия обичаен смисъл, оставям горните термини на латински. (Бел. прев.)

<sup>40</sup> John Pierakos, *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal* (Mendocino, CA: Life Rhythm Publication, 1987), 286.

да изрази или потисне и ориентира движението на енергията ни към определена цел. Егото формира твърдението за това кои сме, твърдението, което отправяме към света. То създава защиты, за да защитава ранимото вътрешно Аз и развива стратегии и поведения за посрещане на нуждите на това вътрешно Аз, когато то расте и се развива. Най-сетне егото организира съзнанието към самоопределяне. Базирано на тази концепция като вид психично хелиографско копие, от което да се гради, егото е организатор на опита.

В тоталната личност добре функциониращото его има да върши „яка“ работа. То трябва да позволи на Аза да бъде ръководен от инстинктивните вътрешни енергии, които са в голяма степен несъзнавани, като взема под внимание и трансперсоналните, духовни енергии, които са отвъд нормалното съзнание, всички те поддържащи Аза последователен, сигурен, ангажиран и ефективен в земния свят. За това е необходима сила на егото. Силното его е способно да интегрира различни и трудни опитности и да съхрани едно функциониращо, особено чувство за Аз.

Но егото разделя, както и обединява, защото секвестира по-малко подходящите инстинктивни енергии в сферата на сянката. Докато егото е ориентирано към любовта и постижението, сянката се състои от онези елементи, които изглежда им пречат. Така егото създава разделението между съзнавано и несъзнавано, между сенчестите елементи на по-долните чакри и развиващата се персона, която възниква в четвъртата чакра. Добрата новина е, че тъй като егото създава първоначалното разделение, то може и да интегрира. Така нашата концепция за Аза става съд за работата на индивидуацията. Тя ни подтиква да действаме в света и да съберем загубените части.

Индивидуацията е разширение на Аза отвъд сферите на егото, но егото е необходимо, за да закрепим този растеж. Думата его е съчетание от гръцките корени за *аз* (е) и *земя* (го). Следователно егото е заземеното Аз, индивидуализираните корени на съзнанието.

Егото прилича на къща. То е мястото, където живеем. То ни съдържа, дава ни място да растем и да се зареждаме и създава граници, които са необходими за формирането ни като същност. То балансира енергията в системата, като ни поддържа в хомеостазата<sup>41</sup>. Много духовни дисциплини ни съветват да трансцендираме егото и го разглеждат като нещо лошо, ограничаващо или неистинско. Проблемът на егото не е, че ограничава – а че ние непрекъснато се оставяме да бъдем ограничавани от него. Оставяме ограничени от страх, вина или срам и никога не излизаме в по-големия свят, никога не отваряме прозорците и вратите си. Не е лошо да имаш дом, но той трябва да бъде котва за опита, а не ограничение. Ако отчитаме това, имаме възможност хем да имаме силно его, хем да го трансцендираме.

## Воля

В групата ми по чакра-терапия дойде доброволно една жена, за да работи върху резултатите от третата си чакра. Когато дойде нейният ред, тя погледна към мен и каза:

„Добре, кажи ми какво се очаква да правя аз“. Това определи нейния проблем по-ясно от всичко останало. Тя се беше обърнала към нещо *извън нея* да ѝ каже какво се очаква да прави тя относно собствените си нужди, дори преди да изкаже тези нужди. Колко много от нас покорно живеят живота си по начина, по който се „очаква“ от тях, винаги

---

<sup>41</sup> Постоянство на вътрешната среда на организма, устойчиво равновесие на същата с външния свят. (Бел. прев.)



търсейки указания извън себе си, без да се запитат за източника на тези очаквания! „Очаква се според кое?“, я попитах в отговор аз.

„Е, добре, мислех, че имате предвид някакъв процес за мен“, отговори тя.

„Повече ме интересува процесът, в който вече се намирате. Мога само да ви помогна да отстраните онова, което го блокира.“

„Но аз не зная какво е то.“

„Считането, че има начин, който вече ви е предписан, би могло да бъде голяма част от проблема ви. По-добре вижте какви са вашите желания и нужди. Те са вашето гориво за волята. Вашата страст и желание ѝ дават сила и посока.“

От този момент започнахме да работим върху онова, което се беше случило с нейната воля като дете – как е било попречено на развитието на волята ѝ, как тя е била наказвана за действия на автономност и как нейният модел за ролята на майката е бил модел на лишен от собствено Аз, угоднически на хората човек. В началото не ѝ беше лесно да се научи да разпознава истинската воля. Често оставяше без отговор въпроса „Какво бих правила, ако няма нищо, което се *очаква* от мен да правя?“

Като деца ние биваме награждавани, когато правим онова, което се „очаква да правим“, и наказвани, когато не се подчиняваме. В решителния период на развитието на автономността волята се структурира от неща извън нас, без оглед на нуждите и насоката на Аза в нас. Обучават ни да бъдем послушни. Послушанието изисква воля, но воля, отдадена на друг, или *разформирована воля*. Тя вече не се заражда в собственото ни тяло, а в тялото на някой друг – тялото на родителите ни, на любовника ни, училището, корпорацията или военното тяло. Волята, която не можем да предявим, ни отваря за манипулиране от другите, тъй като има изобилие от хора, които обичат да ни казват какво да правим, ако сами не знаем това.

Послушанието ни откъсва от отговорността, тъй като просто следваме заповеди. Ако заповедите са погрешни, виновен е някой друг. Когато приемем послушанието като навик или даденост, заприличваме на роби. Забравяме да питаме. Небрежно зарязваме любимите си, без да мислим как се чувстват, защото нашите приятели постъпват така. Приемаме онова, което виждаме, без да се питаме дали няма друг начин. Продаваме част от душата си.

Отговорът не е да станем волеви индивидуалисти, търсещи просто собственото си удовлетворение, тъй като това отрича по-голямата социална тъкан, в която сме втъкани. Чистият егоизъм, неомекотен от доброволно сътрудничество с по-големи сили, е също толкова вреден. Тогава оставаме впримчени в по-малкото еготично Аз, неспособни да влезем в меката любов на сърдечната чакра. Това ни оставя изолирани и безсилни, тъй като няма обединено действие или дух на сътрудничество.

Но ако това сътрудничество не е доброволно, тоест произлизащо от собствената ни воля, то няма реална сила или ентусиазъм. Не притежавайки подкрепящото желание на долната чакра, ние ставаме послушни и покорни автомати, изпразнени откъм жизненост и автентичност. Потискайки своята воля, ние си навличаме нейната сянка, която е или пасивно-агресивен саботаж, или по-скоро реактивен бунт, отколкото стратегическо действие.

В своята класическа книга *Любов, и воля* Роло Мей проучва кое лежи в основите на разстроена воля: „Смятам, че това е състояние на липса на чувства, на отчаянието, че нищо няма значение, състояние, много близко до апатията.“<sup>42</sup> И по-нататък я описва

---

<sup>42</sup> Rollo May, *Love and Will* (New York: Delta, 1969), 27.

като „способността нечие Аз да бъде организирано така, че да може да се осъществи движение в определена посока или към определена цел.“<sup>43</sup> Нейна основа е желанието, копнежът на втората чакра към онова, което ни липсва. Желанието е гориво на волята; съзнанието, спускащо се отгоре, ѝ дава посока и форма чрез целенасочеността. Няма воля без цел – а само прищявка.

Нашият копнеж ни насочва към бъдещето. Не е случайно съвпадение, че думата *воля* (*will*) се използва в бъдеще време на всички английски глаголи: *I will go, I will talk to them, I will finish my book*. Чрез волята превръщаме това бъдеще в реалност.

Интересно е да се отбележи, че третата чакра се намира в най-меката част на торса. Пред соларния плексус няма кости. Това означава, че единственото нещо, което държи нашето тяло изправено заедно с чакрите ни, подредени една над друга, е *акт на волята* от енергетичния източник на тялото. Когато самоуважението е ниско, когато волята е пречупена, когато сме уморени и нямаме жизненост, тогава тази област от тялото се свива. Чакрата не е достатъчно пълна, за да подкрепя горната част на тялото. Лишен от тази подкрепа, гръдният кош се свива, ограничавайки притока ни на въздух, главата не се подравнява с тялото, а коленете се свиват, откъсвайки ни от нашата истинска основа. Когато развиваме волята, е полезно да правим упражнения като например изправено седене, които усилват стомашните мускули и подкрепят тази уязвима част от торса.

## Самоуважение

*Когато един човек чувства, че да сгреши е катастрофа, той е склонен да избягва избора и решението. Така развитието на индивидуалната личност спира.*

Едуард Уитмънт

Енергетичната виталност изисква самоуважение. Имаме ли една базисна вяра в себе си, можем да посрещнем по-добре непознатото. Имаме самочувствие, което не се разпада, когато нещата не станат, което може да запази постоянството си въпреки предизвикателството. За здравето его е в реда на нещата да се правят грешки. За вързаната от срам личност няма място за грешки и експанзията е строго ограничена. Как можем да постигаме и да растем, ако не можем да правим грешки? И как можем да развием чувство за собствена сила без тази експанзия? Когато самоуважението е ниско, ние имаме една парализираща несигурност там, където трябва да има движение и сила.

През дългите години на практиката ми рядко съм откривала голямо съответствие между високото самоуважение и постижението. Хората с успешна кариера, необикновена външност или много пари често имаха ниско самоуважение.

Хората с по-здраво самоуважение изглежда бяха с по-малко очаквания и в по-голяма степен си позволяваха прост живот. Онези, които се отнасяха добре към себе си, грижеха се за телата си, бяха свързани с чувствата си и си позволяваха удоволствие, имаха по-високо самоуважение, защото *се чувстваха по-добре*. Пълнеха чашата си, като просто обслужваха резултатите на първата и втората чакра. Чувствайки се пълни, те се чувстваха уверени. Имаха енергия. Самочувствието им беше по-малко определено от външните постижения, защото имаше присъствие вътре. И обратното, ако самооценката ни е висока, е по-вероятно да се грижим за себе си.

---

<sup>43</sup> Ibid., 218.

## Срам

Срамът е демонът на третата чакра. Той е обратно пропорционален на личната сила – колкото по-голям е срамът, толкова по-малко силни се чувстваме и толкова по-трудно е за егото да се формира. Срамът блокира освобождаващия ток и пречи на енергията, издигаща се от долните чакри, да се оформи в ефективно действие. Изпитваме срам от себе си и следователно от своите основни инстинкти, които тогава трябва да бъдат контролирани от ума. В резултат вързаните от срам личности се чувстват затруднени и могат да изпаднат в модели на натрапчиво повторение и привикване.

Когато издигащият се, освобождаващият ток се спре в третата чакра, проявяващият, насочен надолу ток на съзнанието се увеличава. Умът ръководи нещата, *привързвайки* биологичната енергия към контролирани и приети модели, създавайки понятието *вързан от срам*. Вързаните от срам хора уважават повече мислите, отколкото инстинктите си, особено вътрешните гласове, които непрестанно им казват колко некадърни и посредствени са. Спонтанността им е ограничена от вътрешна критичност и контрол и енергията им е замръзнала във волята.

Тъй като природните инстинкти не могат никога да бъдат напълно потиснати, те периодично изригват във формите на сянката, които само увеличават чувството на срам и неадекватност. Когато се държим лошо, губим настроението си, разпадаме се или имаме пропуски в бдящия си себеконтрол, ние изпадаме в по-дълбок срам. Примери за това са човекът на диета или на лекарства, който непрекъснато гуляе, или предприемачът, който саботира работата и успеха с отлагане и пасивно-агресивно поведение. Блокажът във волята пречи на насочения надолу ток да влезе във втората чакра с нейната ориентация към удоволствието, така че тези дейности рядко им носят някакво действително удоволствие. Срамът е някак омекотен от страданието и потребността да създава отново нещастие и неуспех държи съответния човек в много жалко и илюзорно състояние на равновесие.

## Проактивност

*Не това, което ни се случва, а нашият отговор  
на случващото ни се е онова, което ни ранява.*

Стивън Р. Кови

Джанет смяташе, че няма да получи повишението, което желаше. Тъй като живееше трудно с настоящата си заплата, това повишение беше много важно за нея. Най-напред тя се тревожеше, но после стана проактивна. Без да чака да бъде интервюирана, тя обърна нещата и интервюира своя шеф относно неговото виждане за компанията. Прекарваше допълнително време в разговори с хора, имащи връзка с новия ѝ пост, стремейки се да получи препоръки от тях. Предвиди нуждите, които щяха да възникнат от напускането на настоящия ѝ пост, и пое инициатива да намери сътрудници, които проявяват интерес към него, и започна да ги обучава. След цялата тази работа тя наистина получи повишението, което желаше.

В своя бестселър „*Седемте навика на високоефективните хора*“<sup>44</sup> Стивън Р. Кови

---

<sup>44</sup> Вижте книгите на Стивън Кови на <https://4eti.me>

популяризира понятието *проактивност*, което се използва широко в семинарите по мениджмънт. Да си проактивен е алтернатива на това да си *реактивен* (прекомерност на третата чакра) или *инактивен* (недостиг на третата чакра). Проактивността е свързана по-скоро с избирането на нашите действия, отколкото с това да ги контролираме или да бъдем контролирани от тях. Проактивните хора поемат отговорност за оформянето на своето бъдеще, за започването на поведение, което ще създаде ситуацията, които те желаят. Проактивната личност не чака да види какво ще стане. Да бъдеш проактивен означава по-скоро да въздействаш причинно върху своята среда, отколкото да бъдеш жертва на обстоятелствата в нея. Проактивността изисква инициатива и воля.

## Сила

*Теренът на мистериите е острието, където силата среща сила, защото мистерия е надигането на сили, които са неизследвани и неопитомени, които не искат да следват логиката на голата сила и така действат по неочаквани начини.*

Стархок

Всички тези атрибути представляват личната сила. Произхождаща от латинския корен *подере*, „способен съм“, силата (*power*) е способността да правим промяна и тя съществува само поради една причина – трансформацията. Когато старото надрасне своята цел, е време то да се трансформира в нещо ново. Силата не е нещо, а начин. Тя е процес на реализиране.

Имаме сила, когато се осмеляваме да живеем автентично, когато стигаме вътре в себе си и казваме голата истина. Колкото повече се осмеляваме да поемаме рискове, да питаме или да устояваме на напора да вървим срещу добрите си чувства, толкова по-лесни стават за нас тези неща. Силата възниква, когато сме готови да правим грешки и да носим отговорност за тях, да се учим от тях и да ги поправяме.

Силата е израз на свещеното в неговото еволюционно разгръщане. Тя е величественото присъствие на божественото. Тя е мистерията, непознатото, конфронтацията с другите. Силата е преходът от миналото към бъдещето. За да се изплъзнем от тесните капани на личностното ограничение и да постигнем великолепно разширение на тоталността, ние трябва да възстановим своята сила. Силата е способността да определяме собствената си съдба. Жизнената енергия може да се развие и да пробие сферите на непознатото само по пътя на уникалността. Само със сила можем да отстраним препятствията, които ни държат затворници, роби и несъзнателни.

Силата започва с това, което е. Земята, бидейки материя, е съдът, движението е средството. Нашите тела са средството ни за придвижване, емоциите ни са горивото за него, а третата чакра е двигателят. Ако искаме да се издигнем над тези равнища, трябва да ги вземем със себе си, като интегрираме ново разбиране. Земята и водата ни вкореняват в реалността, образувайки съда, който позволява на алхимическия огън да гори ярък и горещ. Те са тигелът на трансформацията.

# Растеж на лотоса

## *Кратък обзор на развитието на третата чакра*

### **Възраст:**

- 18 месеца до 4 години

### **Задачи:**

- Развитие на автономността
- Развитие на езика
- Контрол на импулсите
- Овладяване на задържането и пускането
- Трениране на ходенето по нужда<sup>45</sup>
- Самоопределение

### **Потребности и резултати:**

- Подходяща дисциплина
- Подкрепяне на автономността
- Доверие и окуражаване
- Игра

*Следователно този етап става решаващ за съотношението любов и омраза, сътрудничество и своеволие, свобода на себеизразяването и потискане на същото. От чувството на себеконтрол без загуба на самоуважението възниква трайно чувство на добра воля и гордост; от чувството на загуба на себеконтрола и на чужд контрол върху нас възниква трайна тенденция към колебание и срам.*

Ерик Ериксън

Бях самотна майка, когато синът ми се намираше в етапа на третата чакра. Добре помня предизвикателството да приготвям и Алекс, и себе си всяка сутрин. Когато Алекс беше по-малък, превръщах всяка сутрин в „качествено“ време и той започна да го очаква. Сега беше потънал в третата си чакра и сутрините ни се превърнаха в битка на волите. Той знаеше, че трябва да бързам, и знаеше как да ме дразни. Бавеше се, докато се обличаше, като криеше обувките си, след като му ги бях сложила. Играеше с храната си или я хвърляше на пода и после искаше допълнително. Превъзнасяше се с думата *не*, кикотейки се весело на новотритата си сила над мама. Моята собствена трета чакра ме измъчваше, тъй като се борех с напора да му креция вместо да проявя готовност за любящо търпение – нещо, което може да разбере само един родител.

Тази история е типична за един от най-предизвикателните етапи от родителството – „ужасните две години“. Тук имаме една поява на автономност, която е все още потънала в зависимост. Детето започва да се чувства отделно същество, но все още иска посто-

---

<sup>45</sup> На английски *toilet training*. (Бел. прев.)

янно потвърждение, че родителят ще бъде при него. Иска да прави нещата само, но повечето задачи са твърде трудни, за да ги извърши само. Иска да прояви своята воля заради чистото удоволствие от това, без да съобразява къде и как да приложи тази воля. Предизвикателството на този етап е детето да се научи да контролира и направлява импулсите, без да изгубва спонтанността и ентузиазма си. Макар да е трудно, правилното отношение към този етап е решаващо за самоуважението, личната автономност и силната воля – всички аспекти на здравата трета чакра.

Този шумен период започва, когато тревожността от раздялата с майката започне да намалява, позволявайки да настъпи едно ново равнище на независимост. На този етап езиковите способности са напреднали до точката, където се използват прости изречения от две-три думи. Тези две знаменателни събития стават между осемнадесетия и двадесет и четвъртия месец. Със сигурност сме преминали този етап, когато детето надживее вироглавата буря на егоцентричността и се прояви като относително сътруднически индивид на около три години.

Съзнанието продължава да се филтрира надолу от горните чакри, тъй като ние се развиваме отдолу нагоре. Ще припомним, че съзнанието на седмата чакра поставя началото на моторното развитие в първата чакра. Образите от шестата чакра мотивират чувството и движението във втората чакра. Сега развитието на езика (петата чакра) внедрява идеи, които правят ума способен да *въздейства* на импулсите и поведението, издигащи се от физическото/емоционалното тяло, давайки ни способността за лична воля в третата чакра. С други думи, установява се връзката между език и действие, която ни дава потенциала за контрол над импулсите. Детето успява да разбере твърдението „Не удряй брат си“ и след това се опитва да обуздае своите агресивни импулси. Успява да запомни фразата „печката е гореща“ и решава да не я пипа. Надраствайки естествените граници, наложени от ранното детство, сега детето трябва да установи подходящи граници, нещо, което се осъществява чрез езика. Докато тези идеи бъдат осъществени, може да има много проверки, които помагат на детето да установи връзката език-действие. Дали блъскането е същото като удрянето? Колко може да се приближи до печката, без да се изгори? Наистина ли „не“ означава „не“?

Езикът потапя малкото дете в реката на времето. По-рано неговият опит се е намирал непосредствено в онези рефлексни и емоционалните отговори не са били нито филтрирани през схващания ум, нито контролирани по някакъв начин. Фактически способността за контрол не съществува през етапите на първите две чакри и горко на родителя, който се опитва да я изисква!

С езика идва едно чувство за минало, настояще и бъдеще, което му дава способност да контролира, отлага, планира или разсъждава върху действията. Сега детето започва да схваща що е *причина и следствие*. Ако използва гърнето, мама ще е доволна. Ако изяде зеленчуците си, ще получи десерт. *Не можем да контролираме импулсите си, ако нямаме представата за време.*

Преди този период детето е било по-скоро рефлексивно и поглъщащо, отколкото инициативно. Чувството за идентичност, развито в първата и втората чакра, е за дадена идентичност. Удобно, добре нахранено тяло или гладно, малтретирано тяло; спокойна емоционална среда или непостоянна такава – това са елементи, над които нямаме контрол, но които все пак формират основата на нашето съществуване. Те са *първоматериалта*, суровият материал, от който създаваме себе си. От това дадено поле се индивидуализираме.

Тъй като детето се научава да контролира и насочва импулсите си, то развива своята

воля. Его-идентичността се развива чрез избирането на импулсите и инстинктите, издигащи се от долните чакри, и определянето кой от тях да бъде активизиран. Както споменахме по-рано, сега егото става посредник между сянката и развиващата се *персона*. Егото избира според своето растящо самоопределяне. Ако Мери бива наказвана заради това, че се гневи, бунтовното ѝ, гневно Аз ще стане нейна сенчеста част, докато приятната ѝ и спокойна страна може да стане централна част от нейната персона. Нейното его, бидейки вътрешният изпълнителен орган, решава кои части от личността да „наеме“ и кои да „изгори“ – култивираме частите, които вършат работата, която се очаква да вършим.

Голяма част от тази борба за контрол и себевладяване се разиграва на арената на тренирането на ходенето по нужда. Представлявайки често пъти битка на волиите между родителя и детето, тренирането на ходенето по нужда включва това детето да се научи да контролира мускулите си, на които по-рано е било позволено да отговарят в момента. За това е необходимо овладяването на два основни енергетични принципа: *задържането* и *отпускането*. Координацията на тези принципи установява модели за живота, които се вкореняват в характеровата структура.

Ако един човек се срамува от това, че се цапа, или е трениран за ходене по нужда твърде рано, тогава отпускането се слива със срам. Той чувства, че онова, което е вътре в него, е някак си лошо и трябва да бъде винаги контролирано и отдръпнато. Ако бъде заставен насила да се отпусне против естествения момент (например чрез врагове или заповеди да действа по разписание), тогава задържането става акт на неподчинение, а отпускането акт на подчинение. Тогава тези фундаментални енергетични изрази вече не са част от възникваща автономност, а са продиктувани от авторитетната фигура. Задържането и отпускането стават външно регулирани. Ние започваме да бъдем управлявани от други дори на нивото на мускулния си отговор и се откъсваме от своята спонтанност, и загубваме своята жизненост и радост. Ако обаче вътрешното чувство на детето за подходящия момент бива уважавано и подкрепяно, тогава то се научава да се доверява на собствения си вътрешен контрол над своето телесно изразяване – буквално и фигуративно. Резултатът е вяра в себе си.

Ерик Ериксън нарича този етап *автономност или срам и съмнение*, имайки предвид, че преминаваме през едното или другото в зависимост от това как са били посрещнати този и предишните етапи. Лишени от автономност, ние сме предопределени да изпитваме срам, който ни кара да се съмняваме в действията си, постоянно надзиравайки свободния поток на сила през системата си. Според Ериксън успешното справяне с този етап ни дава точните характеристики на третата чакра – сила и воля.

Когато мускулите узряват, заедно със способността за себеконтрол се развива способност за причиняване на разрушение. В бясна активност детето може да събори лампата от масата и може да се научи да контролира напора да удари сестра си. Задачата на детето е да се научи на подходящ себеконтрол, без да загуби спонтанността, доверието или радостта в изразяването на своите импулси. Когато преобладават срамът и съмнението, автономността намалява. Порастваме с представата, че трябва да бъдем определени и контролирани от другите.

Когато долните чакри не са пълни и техните задачи не са завършени, индивидуацията може да не се извърши. Ако майката не осигурява достатъчно майчинско отношение или доверие, или ако емоционалната среда е така оплетена и непостоянна, че детето бива погълнато от нея, тогава индивидуация не се извършва. В някои случаи може да

има отделяне или дори бунт, но съпротивлението на контрола не е същото като свободата от него. Докато се съпротивяваме, ние оставаме формирани и определяни от силата, на която се противопоставяме. Роло Мей твърди: „Ако волята остане протест, тя остава зависима от това, срещу което се протестира. Протестът е полуразвита воля.“<sup>46</sup>

Този етап бележи най-ранната поява на автономността (колкото и несръчна или пробна да е тя) и родителите могат лесно да осуят или насърчат този процес. Ако отказваме на детето си правото да действа или да утвърждава себе си като автономно същество, тогава го довеждаме до това да поставя под въпрос това право през целия си живот. Ако през този решителен етап се пречи на автономността (както става за много хора чрез наказание, засрамване или свръхконтрол), тогава процесът на индивидуация се връзва или в съпротивление, или в подчинение и никога не се развива напълно. Или задържа прекалено стегнато, или отпускаме с прекалена готовност. Огънят на спонтанността и радостта намалява, волята отслабва и чувствата на лична сила и отговорност биват подринати. Резултатът е една недостатъчна трета чакра, която не може да подкрепя адекватно горните чакри и е блокирана и относно солидното проявление, и относно пълната реализация на съзнанието.

Ако, от друга страна, волята на детето е прекалено задоволявана, без да има съобразяване или уважение към подходящите граници, налице е инфлация на егото. За такива деца казват, че „яхат родителите си“ и имат изкуствено покачено чувство за собствена сила. Те са обречени да падат безброй пъти в живота си, създавайки колебание между чувства на незначителност и превъзходство. Липсва им съдът, който дават границите и който е необходим за истинското проявление. Очаквайки незабавни резултати, на тях може да им липсва вътрешната дисциплина, необходима за свършването на по-трудните задачи, което ни дава вярно чувство за собствената ни сила.

Следователно ако искаме нашите деца да пораснат като автономни индивиди, да имат сила и да поемат отговорност, трябва да им даваме подходящо ръководство, без да потискаме деликатното възникващо его. Подобно младо стръкче трева, това его прокарва смело, но несигурно първите си филизи над земята, достигайки светлината на небето. Нека се отнасяме към него внимателно, с търпение и сила на волята, давайки му храната, от която се нуждае, за да расте. И нека търпението и силата на волята ни ръководят в процеса. Те със сигурност ще са ни нужни.

## Характерова структура.

### *Издръжливецът*

*В развитието на тази характерова структура мускулната система на растящото дете бива отклонена от естествената функция на движението и покварена да изпълнява невротичната функция на поддържането.*

Александър Лоуен

Сам ми напомняше буреносен облак. Тъмно и надвиснало, тялото му беше плътно, мускулесто и силно. Очите му разкриваха печална тъга, сякаш мълчаливо беше понесъл големи загуби в живота си – тъга, която ми напомняше готвещо се да завали небе. Гласът му не подхождаше на силното му тяло, а сякаш се получаваше от едно смекчено

---

<sup>46</sup> Ibid., 193.



скимтене. Той започна историята си с дълъг списък от оплаквания. „Чувствам се, сякаш нямам никаква енергия. Непрекъснато съм уморен. Чувствам се зациклен в работата си и вече нищо не ме пали. Просто се чувствам угнетен и депресиран, но не зная защо.“ Очите му гледаха надолу, а тялото му се движеше много малко. Когато го попитах откога се чувства така, отговори: „Струва ми се, че винаги съм се чувствал по този начин. Но колкото по-голям ставах, толкова по-зле се чувствах. Изглежда, че нищо, което правя, не променя това.“

По-късно поставих Сам на собствените му крака и извърших известна основна работа по заземяване, за да накарам заряда да тръгне през тялото му. Скоро стана ясно, че в действителност той имаше доста голямо количество енергия. Когато я развих, успях да видя булото на гнева, започващо да прозира под чертите му, но когато тя порасна, той заяви, че упражнението не му харесва.

Тъй като забелязах неговата потребност от автономност, спряхме упражнението и проучихме историята му. Майка му била сдържаща, баща му дистанциран и пасивен, а по-големият му брат го тормозел. Точно когато навършил две години, се родила сестра му и майка му го накарала рано да се тренира да ходи в тоалетна, за да не трябва да сменя пелени на две деца. Тъй като брат му бил агресивен и неконтролируем, Сам бил наказван за това, че се защитава, така че той искал да *не* стане като брат си. Това означава, че той е трябвало да потиска гнева си. Тъй като брат му се бунтувал, Сам станал любимец на майка си. Тя го обичала до безумие, но също така го и контролирала. Узурпирала автономността му и му казвала, че е чудесен, когато ѝ угаждал, но отдръпвала любовта си, когато не се държал добре. Когато по-късно той отпаднал от колежа поради слаби оценки, тя отказала да говори с него години наред. Това бил начинът, по който се отнасяла със своя любимец.

Сам се научил да понася, чувствайки, че няма избор. Опитвал се да угажда на другите, но обикновено без успех. Когато претърпел неуспех, се критикувал злобно. Животът му станал мрачен, енергията му „вързана“, сексуалността му хладна. Чувствал се зациклен и наистина бил такъв.

Сам е пример за характеровата структура на *мазохиста* (по терминологията на Лоуен), или на *издръжливеца* (фигура 3-2). Дилемата на издръжливеца е, че той е спрял в един модел на държане, който връзва енергията на волята, ограничава автономността и свива спонтанността, радостта и оптимизма му. Той е хванат в порочен кръг, където активността, която не може да се придвижи напред, се обръща срещу Аза, създавайки още повече фрустрация, по-голямо напрежение и по-голям блокаж. Това резултира в едно мрачно чувство на безнадеждност и отчаяние, негодна воля и понижено ниво на енергия – накратко, в недостатъчна трета чакра.

Говоря за „блокаж“ в енергията, определяйки го като място в психичната и соматичната сфера, където се срещат две или повече противоположни сили. Можете да искате да се разгневите на шефа си и в същото време да желаете неговото одобрение. Тези две нужди, и двете валидни, работят за противоположни цели. Тъй като не могат нито напълно да бъдат отречени, нито напълно изразени, техният взаимен антагонизъм резултира в блокаж. Когато едната страна от блокажа бъде задействана, това увеличава енергията на противоположната и произтичащата от това борба поражда стрес. Сам например е имал много причини да се сърди на майка си, но също така е желаел и нейната любов и тези две нужди изглежда взаимно са се изключвали, оттук и чувството, че е зациклил.

Структурата на издръжливеца се развива, когато родителят контролира прекалено,

смачквайки възникващата детска автономност. Тъй като този авторитет се налага насилва във време, когато автономността възниква естествено, но не е достатъчно силна, за да устои сама, подчинението е единствено възможният изход. Тъй като този авторитет не се съобразява с детската воля, резултатът е конфликт между *външно съгласие* и *вътрешна съпротива*. Детето казва: „Добре, ще направя каквото искаш, но няма да участвам действително!“ (Ако си представите, че правите това твърдение, ще почувствате задържането вътре във вас.) За да има някакво чувство на автономност, част от детето се съпротивлява на реалното участие и следователно в неговото движение или действие няма удоволствие.<sup>47</sup> За нещастие тази съпротива става нормативно отношение към живота и издръжливецът има проблеми било да се ангажира, било да участва в нещо, при което тези амбивалентни чувства да не се надигнат и да не създадат блокаж.

<b>Първа чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>Втора чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>Трета чакра</b> <i>Раздвоена</i>	<b>Четвърта чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Тегли навътре, „сдържане“	Емоционална притъпеност, (чувствата сдържани, блокирани)	Енергия вързана във волята	Автономността е нужно да се схваща като антитеза на любовта
Има тенденция към плътност или пълнота на тялото	Може да избягва удоволствието или да се чувства виновен заради него	Пасивно-агресивна манипулация	Критичен, негативен на другите
Прекомерни граници	Изживява секса като работа	Вътрешен гняв блокиран	Изолира се
Упорит, вироглав	Страх от интимност, от отпускане	Опитва се да утоли, докато вътрешно се противи	Натрупва много тъга
Чувства се зациклен, неподвижен	Може да се чувства неадекватен емоционално или сексуално	Скимти, вместо да предприеме действие	Страх от стремежи, защото рискува автономността си
		Вироглав	Схваща любовта като обусловена
		Ниско самоуважение, базирано на срам	Остава покорен, за да получи любов, като в същото време се противи на близостта
		Чувства се като жертва	
		Силен фокус на енергия	
		Добра дисциплина	

<b>Пета чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>Шеста чакра</b> <i>Раздвоена</i>	<b>Седма чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Прекомерна срамежливост	Спънат в критично себеизследване, базиращо се на срама	Обикновено не силно духовен поради страх да не изгуби автономността си
Скимтене и оплакване	Свърхбдителен	Често интелигентен и способен
Енергията задържана в областта на гърлото	По-скоро фантазира, отколкото предприема действие	Скептичен
Затруднение в обличането на чувствата в думи		Прагматичен – обича повече фактите, отколкото абстрактните неща

### **Фигура 3-2. Мазохистична характерова структура (Издръжливецът). Прекомерно управляваното дете**

<sup>47</sup> Точно както волята се гради върху удоволствието (движейки се от основата нагоре), така удоволствието е налице само в координация с волята (спускащото се надолу движение). Сексуалното насилие е първостепенен пример на това: при него на нормално носещата удоволствие активност е отнето удоволствието, защото волята не е в съзвучие с акта.

Но външното съгласие го прави надежден, стабилен, „яко“ работещ, силно желаещ да угоди и *способен да издържва (понася)*. Издръжливите се справят добре в кризи, лоялни другари са и рядко създават проблеми. Могат да упорстват в бизнеса и да извършват трудни или неприятни задачи. Но докато от една страна се опитват да угодят, в същото време в тях е налице и склонност да саботират. Пасивно-агресивното отношение към живота е единствено възможният израз, който осакатеният ще може да има, за да се справи с тези амбивалентни чувства.

В голяма степен амбивалентността е между агресия и нежни чувства. Издръжливецът подобно на всяко дете или възрастен желае одобрение и обич, но добива обичта с цената на собствената си автономност, от което възниква гняв. Тъй като се чувства и манипулиран от, и гневен на личността, чиято обич желае, той чувства едновременно и нужда, и гняв, и не може да изрази нито едното от тези чувства.

По думите на Лоуен: „...мазохистът не отрича действителността, както прави шизофреникът, нито отхвърля нейните изисквания, както прави оралният характер. Той приема действителността, като в същото време се бори с нея, приема разумността на нейните изисквания, като в същото време се бори с тях. За разлика от останалите характери той се намира в ужасен конфликт.“<sup>48</sup>

В много структури на издръжливци волята не е пречупена от насилие, а от привидна ласкавост. „О, моето малко момченце никога няма да прави така и няма да разочарова своята мама, нали?“ „Кати е любимото ми дете, тя е така послушна и тиха.“ „О, аз съм много разочарован, че ти направи това. Мислех, че си по-добър от брат си.“ Намекът, че не живеем според предполагаемите очаквания, означава, че сме някак си лоши или неадекватни само защото не сме се харесали на някого. Искаме да бъдем одобрени и подчиняваме волята си по съответния начин, като в същото време негодуваме срещу това.

Когато даваната при определени условия любов се използва като възнаграждение или наказание за поведение, третата и четвъртата чакра на детето се намират в несъгласие една с друга: то може да има любов, ако сътрудничи и се откаже от своята воля, или може да има автономност, ако рискува да бъде отхвърлено и да загуби любовта – но в това уравнение никога не може да има и двете. Любовта и волята стават или-или феномен. Тъй като са необходими и двете, решението на това трудно положение няма перспективи и издръжливецът изпада в отчаяние. Важно е да си спомним, че това уравнение е погрешно. В действителност можем да имаме истинска любов и силна воля само когато *и двете* са налице и действат в хармония помежду си. За издръжливца е крайно трудно да схване това.

В корена на конфликта на издръжливца е демонът на срама. Неговият най-голям страх е унижението. Когато бъде наказван или критикуван, той често изпада в злобно самообвинение, известно като *пристъп на срам*. Това отслабва третата му чакра и за него става по-трудно да се защитава. Той отново изживява срам, когато бива манипулиран поради слабостта си. Издръжливецът е хванат в един порочен кръг на срам, който разделя Аза, разделяне, което само увековечава срама. Това е ужасна беда.

Ние изпитваме срам, ако не можем адекватно да контролираме онова, което излиза от нас. Ако тренирането на ходенето по нужда е започнало преди мускулите да узреят достатъчно, поражда се чувство на неуспех, което ни кара да мислим, че онова, което е

---

<sup>48</sup> Alexander Lowen, *Language of the Body* (New York: Collier Books, 1988), 200.

вътре в нас, е лошо и противно и трябва да бъде съдържано. Биваме награждавани за съдържането си и засрамвани за отпускането си. Докато шизоидният *държи заедно (сплотява)*, а оралният *държи на (прилепва)*, основният модел на издръжливцеа е да се *съдържа*. Той започва да изпитва срам за онова, което е вътре в него, и този срам се трансформира в срам за всичко вътрешно – неговите чувства, неговите мисли, неговите потребности и всъщност самото негово Аз. Следователно най-големият страх на издръжливцеа е *разкриването*, което със сигурност го води до унижение и още срам. Следователно той трябва да се съдържа.

Състоянието на съдържането поражда няколко блокажа в чакра-системата като цяло. Има четири места, където е най-вероятно да се освободи напрежението и които издръжливецът трябва да пази и затваря – краката, ръцете, гърлото и половите органи. Те могат да бъдат способни да задържат енергия от основата и венеца, но неспособни да я освободят. Увеличаването на енергията вътре често прави тялото плътно и едро, често с дебела, мускулеста подпльнка между гърлото и бутоните. Стойката е стойка на срам, при която опашката е подвита, главата наведена, а третата чакра свита. Първата и петата чакра са блокирани и това избутване навътре и обръщане срещу Аза поражда мазохизъм. Протягането е също блокирано и издръжливецът е вкаран в клопката на едно тяло, натъпкано с енергия, която не може да бъде освободена (фигура 0-5, В).

Нека разгледаме начина, по който се образува тази подпльнка. Да предположим, че един човек седи до прозореца в студен ден, спокойно четейки книга. Внезапно някой хвърля камък през прозореца. Издръжливецът се чувства раздразнен, става, облича палто, слага си шал и се връща да чете книгата. Тогава друг камък преминава през друг прозорец. Става по-студено. Издръжливецът облича още едно палто и си слага още един шал. Вместо да каже на човека да престане да хвърля камъни, издръжливецът просто си слага по-здрава броня. След третия камък издръжливецът най-сетне може да се почувства достатъчно раздразнен, за да каже нещо, но когато се опита да го направи, виковете му са така заглушени от палтата и шаловите, че никой не може да го чуе. Той е неспособен да спре камъните и неспособен да отстрани бронята. Чувства се нещастен, жалък и превърнат в жертва. За издръжливцеа е типично дори да не схване правото си на избор да спре камъните, да не говорим за възможността да се разгневи на хвърлящия ги. Неговото неизказано предположение (базирано на минал опит с родителски авторитет) е, че те не могат да бъдат спрени по никакъв начин, така че защо да пилее време в напразни опити? Неуспехът само увеличава срама, затова е по-сигурно да не рискува, а вместо това просто да се отбранява.

В издръжливцеа възникват гняв, агресия и спонтанна активност. Той по никой начин не е лишен от чувства. Но когато те възникнат, тяхното изразяване се потушава и енергията се обръща навътре, срещу Аза (оттук източникът на мазохизма). Чувството на срам, което вече е налице, приема формата на злобна вътрешна критика, която винаги посочва грешките и недостатъците на издръжливцеа. Така отношението господар-роб на родителя към детето се повтаря вътрешно между ума и тялото или казано в понятията на Фройд, между Свърхза и То, при което Азът е твърде слаб, за да посредничи между тях. Колкото повече се увеличава гневът, толкова по-жестоко е вътрешното наказание. Това поражда чувствата на безнадеждно отчаяние и зацикленост – основното оплакване на издръжливцеа в живота.

Волята на издръжливцеа е вързана в подчинение и съпротивление и рядко открива проактивен път на действие, който да облекчи ситуацията му. Неговото погрешно предположение е, че ситуацията трябва да бъдат по-скоро понасяни, отколкото променяни.

Неговият базисен срам го убеждава, че няма правото да търси промяна и ако му бъде дадена възможност, той може дори да не знае какво иска, тъй като отдавна се е отказал от правото да търси. Издръжливците виждат живота си като поредица от неизбежни задължения, на които се подчиняват с примирение и негодувание.

Освобождаващият ток не може да пробие задръстеността във волята, за да получи достъп до по-горните чакри. Любовта се схваща като нещо, което трябва да бъде спечелено чрез одобрение и дадено по-скоро по воля, отколкото по чувство. Онова, което успее да премине през третата чакра, среща друг блокаж в гърлото и гласът на издръжливца може да звучи като потиснато скимтене. Тъй като противопоставянето в посока навън не е позволено, скимтенето и оплакването са единствено разрешените проявления на недоволство. Поради блокажа в гърлото голяма част от вътрешния свят бива държана далеч от шестата и седмата чакра и следователно далеч от съзнанието. Затова вътрешният свят остава вечно в несъзнаваното и издръжливците се затрудняват да видят собствения си процес. В своето трудно положение те са мистерия за самите себе си и просто заключават, че са негодни и неадекватни и това не може да се промени.

За да се излекува, издръжливецът трябва да изрази и гнева, и нежните си чувства. Тиранията на волята трябва да бъде победена, като ѝ се даде нещо по-продуктивно от критикуването. Насоченият срещу Аза гняв трябва да бъде екстернализиран<sup>49</sup>, чувствата на нужда трябва да бъдат признати и освободени от булото им на срам. Движението разчупва поддържащия модел и сексуалността позволява да настъпи храненето. Изграждането на самоуважение е основният въпрос, затова тогава едно по-голямо его може да устои на вътрешната критика и да се появи в автономността. За издръжливца това е плашещ процес, но онзи, който евентуално възстанови вътрешния си авторитет, усилва волята си и възстановява своята радост и спонтанност.

## Травми и малтретирания

*Когато онова, което ми е било направено,  
е било направено за мое добро, тогава от мен се очаква  
да приема това третиране като същностна част  
от живота и да не го поставям под въпрос.*

Алис Милър

Клод Щайнер, представител на направлението транзакционален анализ и радикален терапевт, веднъж ми разказа историята за един обикновен човек – да го наречем Карл, – чието любимо забавление било да ходи през слънчевите следобеди в парка, да седи на пейка и да се прилича на слънцето. Веднъж, когато си седял спокойно на пейката, облечен в костюма си за работа, пред него застанал един едър мъж, облечен в униформа и обут в здрави ботуши, и му препречил слънцето. Понеже бил спокойно момче, което не обичало да си създава проблеми, Карл просто се отместил от пейката, така че слънчевите лъчи отново да огреят лицето му.

Едва се отместил и униформеният отново застанал така, че му препречил слънцето. Карл пак се отместил. Същото направил и човекът. В този момент Карл любезно помогнал човека да се отмести настрани. Онзи не го послушал. Разгневявайки се, Карл се опитал да го бутне настрани. Другият го бутнал назад към пейката, настъпил с дебелия

---

<sup>49</sup> Насочен, изнесен навън. (Бел. прев.)

си ботуш крака на Карл и започнал да го мачка. Карл, сега много гневен, започнал високо да ругае, размахвайки ръце към него и викайки за помощ.

Напразно викал обаче. Никой не дошъл да го спаси. Когато Карл повдигнал главата си и се огледал наоколо, внезапно видял защо. Видял, че пред всеки човек в парка било застанало по едно униформено лице. Мнозина били настъпени като него, докато други били привързани към пейките си. Повечето хора по пейките пасивно седели, без да викат, някои спокойно четели, докато други поглеждали неодобрително към Карл, изразявайки презрение към неговото детинско и несътрудническо избухване. Никой от другите не се възмущавал от настъпилия го ботуш – защо да прави това Карл? Техният гняв бил насочен не към човека в униформата, а към Карл. Той живеел със своето Аз, докато те отдавна се били отказали.

Тук свършва историята, но можем само да предполагаме какъв е възможният ѝ край. Дали Карл е продължил да вика и крещи само за да бъде завързан с ключ за пейката си? Дали се е отказал от своя бунт и се е научил да седи спокойно и пасивно като своите съседи? Дали е получил подкрепа и е създал въстание в парка? Дали е трансформирал своя пазач? Какво бихте направили вие?

Ние биваме държани на своите места в една култура, където личната загуба на сила е така епидемична, че никой не чува виковете от загубата и посегателството. Вместо това ние биваме осъждани за проявите ни на индивидуалност или в най-добрия случай будим страх заради тях. За да запазим своята сила над другите, ние често се отказваме от свободата и автентичността си и се нагаждаме към очакванията. Това е страшна загуба, защото затъмнява уникалната божественост вътре в нас, съдържаща семената на еволюцията и трансформацията. Онези, които са направили тази жертва, очакват от другите да направят същото и много се засягат, когато това не стане. Праволинейните хора в своите сиви костюми може да се засягат от екстравагантно облечените весели хора. Подчиняващата се съпруга се засяга от войнствения феминизъм на дъщеря си. Ветераните от войната се засягат от президента, който отрича безсмислената война и не е служил в армията.

В резултат от тази загуба ние имаме една цивилизация така обсебена от своята загубена сила, че изразходва огромни количества пари и енергия, за да създава сянката на сила чрез оръжие и технология. Ние сме се подчинили на господаря, приели сме контролора и сме станали съучастници в едно поляризирано общество, чиято главна цел е да контролира повече с по-малко. Безчувствени към тази болка, безчувствени към собственото си безсилие, безчувствени към стандартните задачи, които смятаме за необходими за физическото ни оцеляване, ние живеем с празнотата вътре в нас. Празен отвътре, нашият културен мит ни казва, че силата е извън нас – в одобрението на другите, в технологичните приспособления или в един дистанциран и авторитарен бог. Така ние изчерпваме себе си, своите ресурси и своята планета, стремейки се към сила извън, сила над, сила, която само ни поробва.

Какво е станало с нашата сила? Защо сме култура, така обсебена от нея? Защо силата е така важна за нашето развитие и как да си я възвърнем?

За да отговорим на тези въпроси, най-напред трябва да разберем как ни е била отнета тя. Използването на нашата жизнена енергия за придвижване напред е естествен резултат от буйния растеж. Не е инстинктивно да съкращаваме своята експанзия. Но е инстинктивно да се защитаваме.

## Авторитет

*Авторитетът ни освобождава от отговорността  
на независимото действие.*

Стархок

Оздравяващите индивиди днес се борят с наследство от предишните поколения, вярвали във върховния авторитет на Бога над човека, на мъжа над жената и на родителя над детето. Децата, намирайки се на дъното на купчината, е трябвало да бъдат гледани, но не и слушани. Добро е било спокойното, послушно дете, което никога не отговоря на родителите си. Да се пести пръчката е означавало да се развали детето и пречупването на детската воля е било смятано за услуга, правена за собственото му добро, в усилие да се превърне то в полезен член на обществото.

За да се извърши това, могат да се предприемат сложни мерки, вариращи от отхвърляне и хладно отношение до изразявана с думи ярост и физически побой. Понякога несъзнателно детето се превръща в съучастник на такова наказание – нарежда му се да излезе и да отреже пръчка, с която да бъде нашибано, карат го да мърмори непочувствани от него хвалби или го учат да лъже, за да се самозащитава. Така ни отнемат и изкривяват волята, а след това ни я връщат като инструмент за собственото ни потискане.

Схващанията за детското възпитание, които отричат сигурността и индивидуалността на децата привидно „за тяхно собствено добро“, Алис Милър нарича *отровна педагогика*. Има хора, които прекарват години в терапия, опитвайки се да се излекуват от самоотричащите вярвания, които са смятали за верни – вярвания относно собствената им лошотия, за това, че напълно заслужават такова третиране. Докато тези вярвания продължават да съществуват, те ще преминават към следващото поколение. Нашата култура е изградена върху отричането на основните инстинкти. За да поддържаме такова поведение, ние научаваме децата си на него, преди да са имали шанса са научат нещо различно, и така те се разделят против себе си и израстват разделени един срещу ДРУГ.

Авторитетът е въпрос, който съществува в живота на всеки човек. Като деца ние се борим с авторитета на нашите родители, хората, които се грижат за нас, по-големите ни братя и сестри и учителите в училище. Начинът, по който тези хора моделират този авторитет, е свързан в голяма степен с начина, по който ние боравим с него, но много по-важен е начинът, по който развиваме своя *вътрешен* авторитет. Само чрез вътрешния авторитет ние организираме и фокусираме своята лична сила в действена воля. Можем да се съревноваваме или бунтуваме срещу своите модели на авторитет, но по фини и дълбоки начини те оформят нашата концепция за сила.

За да ръководим своя живот, ние се нуждаем от този вътрешен авторитет, за да имаме солидно присъствие. Нуждаем се от един орган вътре в нас, който да ни казва да си легнем, когато сме уморени, да ни вдига сутрин за работа и да ни отдръпва от масата, когато сме яли или пили достатъчно. Нуждаем се от орган, който да поддържа този авторитет по подходящ начин, когато сме изправени пред предизвикателство, и който може да решава кога да окажем съпротива и кога да се подчиним на другите. Нуждаем се от един вътрешен организиращ принцип, който оформя, развива и насочва нашия растеж.

В *Железният Джон* Робърт Блай нарича този авторитет „вътрешен Цар“:

*Когато сме пили на една или две години, вътрешният Цар, можем да предпологае, е бил жив и деен. Често сме знаели от какво се нуждаем и сме изяснявали това на себе си и на другите. Някои семейства, раздира се, не се интересуват от какво се нуждаят децата.*

*За повечето от нас нашият Цар е бил убит рано. Никой Цар не умира за добро, но той се строполява и умира. Когато вътрешните, войници не са достатъчно силни, за да защитят Царя – а на две или три години кой ги очаквал да са такива? – той умира.<sup>50</sup>*

Докато съзнателно оформим този вътрешен орган на своята личност, той ще бъде формиран от поведението на онези, които имат авторитет над нас. Ако родителят ни е бил тиранин, нашият вътрешен авторитет ще бъде Или тираничен, или неговата противоположност – напълно безотговорен. Той може дори да се редува в различни моменти. Ако родителят ни е отсъстващ или пасивен, нашият вътрешен авторитет е вероятно да бъде също липсващ. Ако нашите родители са ни контролирали чрез критика и засрамване, техните критични гласове ще бъдат врязани в умовете ни и ще се повтарят *ad nauseam*<sup>51</sup> като фон на всеки жив момент. Ако родителите ни са ни измамвали и са били индиректни, ние ще бъдем майстори на отбягването и манипулацията както към себе си, така и към другите. Полът на тази личност влияе също така на начина, по който носим тази сила, и на мястото, където я проектираме върху другите. Ако баща ни е бил авторитарната личност, ние може да проектираме своя страх върху другите мъже, с които установяваме връзка. Дъщерите може да моделират себе си по подобие на безсилната си майка и да проектират авторитаризма на баща си върху своите партньори.

За да проверите влиянието на авторитета в своя живот, задайте си следните въпроси:

Коя е била централната авторитетна фигура през детството ви? Какви средства е използвала тя, за да установи своя авторитет? Какви са били вашите чувства към тази личност?

Какви са били чувствата ви към нейния авторитет? От уважение или от страх сте се подчинявали?

Как сте реагирали на този авторитет? Бунтували ли сте се, или сте се подчинявали, или реакциите ви са варирали през различни периоди от живота ви? Ако са варирали, какви обстоятелства са повлияли на тази промяна?

Каква форма приема авторитетът във вашия живот сега? По чий образец е моделиран? Съзнателно ли сътрудничите с него, или със съпротивление и негодувание? Уважава ли този вътрешен авторитет чувстващото Аз, ограниченията на тялото и нуждите от експанзия и растеж? Откъде черпи този вътрешен авторитет своята сила и какво би му дало по-голяма сила? Как можете да доведете този авторитет до по-добро съгласуване с живота ви?

---

<sup>50</sup> Robert Bly, *Iron John* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1990), 110-111.

<sup>51</sup> До повръщане (лат.). (Бел. прев.)



## Наказание

*Сега могат да ви освободят от затвора,  
защото са поставили този затвор в ума ви.*

Стархок

Когато авторитетът е спечелен чрез уважение, той е в съзвучие с нашата вътрешна истина. Той ни кара да участваме с желание, защото вярваме в смисъла и целта зад него. Ходя на семинар при една учителка, която уважавам, защото я смятам за авторитет в съответната област. Мога да дискутирам или питам, ако е нужно. Отивам при авторитет не за да отстраня своята сила, а за да увелича силата и уменията си чрез нейния опит.

Авторитетът, който ни казва да вървим против собствената си природа, е в съзвучие с нещо по-дълбоко – страха. Страхът връща свързаната с третата чакра воля до равнището на първата чакра – оцеляването. Поведението ни вече не е акт на самоопределяне, а на самосъхранение. Вместо да се движим напред – към действие, ние се движим назад – към противодействие. Наказанието внедрява страх.

Наказанието се използва от авторитета за контролиране на поведението и ограбване на нашата свободна воля. То ни приучва – подобно кучето на Павлов – да реагираме автоматично, без да мислим или задаваме въпроси. Наказанието работи само когато загубата или болката е достатъчно жестока, за да има значение, достатъчно жестока, за да подрине нашето самочувствие. Трябва да бъде отстранено нещо по-голямо от онова, което би могло да бъде спечелено – нещо, от което отчаяно се нуждаем, например сигурност, любов, удоволствие, свобода или самоуважение. Наказанието може да ни засрамва или контролира, лишава или атакува. То може да бъде физическо или емоционално, буквално или символично. Когато един пример е даден от брат или сестра, приятел или член на нашата раса или пол, той оказва голямо влияние върху контролирането на поведението ни.

Физическото и емоционалното малтретиране, било то планирано като наказание или като зле използван отдушник за фрустрацията на възрастен, бива интерпретирано от детето като наказание. Причиняването на болка на дете е не само малтретиране на тялото и духа в него, но и малтретиране на авторитета. Възрастният в качеството му на авторитет, на който се доверяват, заема положение на безусловна сила. Детето бива насилено да приеме онова, което му се заповядва, и да развие своята трета чакра в съответствие с това.

В своите телевизионни серии за семейството Джон Брадшоу сравнява съотношението в ръста на родителя към детето с опита на нашето възрастно Аз, сблъскващо се с великан от седемнадесет фута, който стърчи над нас, гневи се и ни казва какво да правим. Колко сме малки пред лицето на такава сила! Ако това преимущество е било използвано срещу нас, ние може да продължим да се чувстваме така малки през остатъка от живота си, виждайки винаги другите като по-големи, по-силни или по-шик. Един мой пациент, в чиято памет се беше врязал един особено жесток бой, се тревожеше от сънища за „голямото момче и малкото момче“. Тази конструкция се виждаше в начина, по който той гледаше на ситуацияите в работата си и другите аспекти от живота си.

В *Истина или смелост* Стархок изрежда четири основни начина, по които можем да

отговорим на наказанието: *подчинение, бунт, оттегляне* или *манипулиране*.<sup>52</sup> Всяка от тези реакции може да причини дисфункция на третата чакра, ако е характерен признак на даден модел. Да имаш навика да се подчиняваш или оттегляш означава, че тя е недостатъчна; да се бунтуваш или да манипулираш автоматично означава, че е прекомерна. Всички тези отговори присъстват в пасивно-агресивното поведение, което първоначално се бунтува чрез неефективно съгласие и после манипулира чрез оттегляне. Например ако детето бива бито заради това, че се застъпва за себе си (което се схваща като „дръзко отговаряне“), тогава егото-центърът на третата чакра ще открие сила по малко преки пътища като закъсняване, неуспехи в училище или отреагиране срещу по-малките братя, сестри или приятели. Тези опити за балансиране на третата чакра стават – вече в живота на възрастния – спъващи блокажи за истинската ефективност и отговорност.

Наказанието ни принуждава да отречем себе си, за да се защитим. Това създава огромен блокаж на равни и противоположни сили в третата чакра, като всяка една проектира себе си върху другите, отричайки техните нужди. „Животът в подчинение е живот на отричане“, пише Стархок.<sup>53</sup> Името на тази чакра, *манипура*, означава крепост от скъпоценни камъни. Подчинението е фалшива крепост на сила. Автентичността е скъпоценният камък.

Тъй като третата чакра се отнася до егото и самоопределянето, отричането на нашата автентичност е противоположно на изграждането на сила на егото. Вместо това егото ни се изгражда върху способността да се подчиняваме, да живеем според очакванията, да бъдем добри, да избягваме наказанието. Макар че можем да получим временни чувства на сила и енергия от тези опитности, ние все пак сме зависими от това, че черпим силата си от източник отвъд нас, който не може да бъде контролиран. Ако шефът ни е в добро настроение и хвали работата ни, получаваме прилив на енергия и изпитваме чувство на гордост в себе си. Ако шефът ни дойде бесен и критичен, да речем, заради ситуация вкъщи, несвързана с работата, тогава чувството ни на сила послушно спада до равнището на пода. Нашата вътрешна сила ще бъде в голяма степен неразвита, тъй като сме изпитвали само чувства на слабост, неефективност и неадекватност.

Тъй като личната сила и силата на егото са така сложно свързани, чувството за собствена сила, което развиваме, става чувството, което имаме за себе си. Ако динамиката на силата е била такава, че не сме могли да победим влиянието, наложено върху нас, заключението е, че ние самите сме неадекватни.

## Превърнатото в родител дете

*По-добре е да изпълнявате собствения си дълг, макар и несвършено, отколкото да приемете да изпълнявате задълженията на друга личност, макар и успешно.*

*Предпочетете да умрете, изпълнявайки своите задължения: задълженията на другите ще ви вкарат в голяма духовна опасност.*

Бхагавадгита

Понякога ситуацията в семейството изисква детето да порасне прекалено бързо и да поеме отговорности, които надвишават зрелостта на неговата възраст. Злоупотреба с

---

<sup>52</sup> Starhawk, *Truth or Dare* (San Francisco: Harper & Row, 1987), 71.

<sup>53</sup> Ibid., 81.

родителското положение, бедност, болест, смърт или развод могат да тласнат детето в ролята на заместител на съпруг или родител. Това може да приеме различни форми: даване на емоционална подкрепа на останалия родител, помагане в отглеждането на по-малки братя и сестри, печелене на пари за семейството, отказ от свободите на детството или от социален живот с връстниците, или дори сексуална връзка с родителя. Тъй като очакването е, че детето *може* да изпълни тези роли, а реалността е, че биологически и емоционално то е твърде малко, за да ги изпълни адекватно, детето остава с едно съсипващо чувство на неадекватност. Такава неадекватност не само се прилепва към всяка задача, която то се опитва да извърши в бъдещето, но и към самата му представа за себе си. Това чувство за неадекватност може да бъде обърнато само чрез признаване на неуместността на тези очаквания и работа върху съпровождащите го чувства. Както казва Алис Милър: „Човек е свободен от депресия, когато самоуважението му е базирано на автентичността на собствените му чувства, а не на притежаването на определени качества.“<sup>54</sup>

Джесика, най-голямото от четири деца, е дете на майка алкохоличка и баща, който често пътувал по служба. Моделът на нейната майка бил да започне да пие следобеда и по времето за вечеря да е „в безсъзнание“. Това означава, че Джесика на дванадесет години поела ролята да храни гладните си братя и сестри и да ги слага да спят, след което можела да започне да прави домашните си работи. В къщата рядко имало подходяща храна, за да се направи добра вечеря, нито пък момичето имало никакви напътствия как да готви, затова вечерите не били нито вкусни, нито хранителни. Независимо от старанията на Джесика нейните братя и сестри плачели, роптаели и негодували срещу ролята ѝ на родител-заместител. Те естествено били гневни и било трудно да бъдат контролирани, и Джесика се чувствала безсилна и неадекватна в присвоената ѝ роля. Поради стреса от хаоса в домакинството често плачела, докато заспи. Като резултат Джесика се справяла зле в училище и впоследствие дори не кандидатствала за колеж, убедена, че е твърде тъпа, за да се справи с учебния материал. Приела този образ за себе си и посредствеността, която върви с него, през целия си живот. Когато по-късно забременяла с детето си, изживявала пристъпи на паника и чувствала, че не може да се грижи за дете, макар че имала подкрепящ я съпруг и достатъчно доходи, за да се справи през първите години.

Такива чувства могат да възникнат и от ситуации, в които подкрепата изглежда адекватна. Джек например е бил син на изтъкнат хирург. На тригодишна възраст родителите му го научили да чете и да решава прости математически задачи. Водели го на концерти с класическа музика и през цялото му детство му давали най-доброто, което може да се купи с пари. Той прескочил два класа и на шестнадесет години завършил училище, след което постъпил в колежа „Айви Лийг“<sup>55</sup>. След постъпването в колежа обаче имал сериозно нервно разстройство и бил неспособен да посещава занятията. Чувствата му на неадекватност били така силни, че макар да бил блестящ ученик в миналото, единствената възможност, която можел да види, бил неуспехът. Тогава този неуспех щял да измами доверието на родителите му и да разкрие онова, което Джек винаги бил подозирал – че е неспособен да учи. Той се чувствал така, защото борбата за успех винаги била твърде тежка за него, макар че изпитите не показвали такава неспособност. Всъщност

---

<sup>54</sup> Alice Miller, *Drama of the Gifted Child* (New York: Basic Books, 1981), 39.

<sup>55</sup> „Айви Лийг“ (анг. *Ivy League*) – група университети в североизточните щати на високо академично равнище. (Бел. прев.)

чувството за неадекватност идвало от факта, че той постоянно бил тласкан отвъд подходящото за възрастта му равнище. Емоционално и физически бил винаги по-млад от съучениците си, които негодували срещу неговото положение – нещо, което само увеличавало стеснителността му и чувствата му за посредственост.

## **Прекомерно стимулиране и сетивно лишение**

Третата чакра, бидейки приемател, създател и разпределител на суровата енергия в системата, трябва да управлява всяка енергия, която идва в нашия път. (Почувствайте натиска върху вашата трета чакра, когато отивате на оживено парти или се впускате в яростен спор например.) Когато едно дете е прекомерно стимулирано, третата чакра и системата като цяло получават повече енергия, отколкото могат да управляват. Сексуалното и физическото малтретиране претоварват сетивната система на децата с волтаж колкото за система на възрастен. Те не са подготвени неврологично да се справят с такава интензивност и трябва да намерят начини или да се бронират срещу натрапването, или да разтоварят заряда чрез активност или отреагиращо поведение. Те могат да пораснат свръхчувствителни към шумове, цветове, емоции или ситуации в заобикалящата ги среда, продължавайки да бъдат неспособни да се справят с какъвто и да било вид силно стимулиране. Или могат да станат свръхактивни, търсещи постоянна активност, за да разтоварят излишъка от енергия.

И обратното, също толкова увреждащ полюс е недостатъчно стимулираното дете. Ранди е бил оставян в кошарката си ден след ден през цялата си ранна детска възраст. Бил е правилно хранен, обличан и дори обичан от своите родители по начина, който те са смятали за най-добрия, но основните му потребности от допир, играчки или разнообразен опит не са били обезпечени. Той си спомня, че вратът му се схващал от гледане през единствения прозорец часове наред и че се чувствал невероятно самотен и изолиран. Като резултат Ранди усеща, че има твърде малко енергия и воля, изпитва вътрешни чувства на празнота, страх от сексуална неадекватност и умора. Ранди се чувства по-силно енергетизиран в ситуации със силна стимулация като например концерти или големи партита, но е склонен да губи „парата“, когато прекарва прекалено много време сам. Но все пак неговият навик е да се изолира, тъй като празнотата на изолацията му е най-позната.

## **Засрамване**

Срамът възниква в резултат от почти всеки вид детско малтретиране, било то авторитет, неподходяща за възрастта отговорност, пренебрегване, изоставяне, сексуално, емоционално и физическо малтретиране или прекомерно критикуване. За детето, което не може да си обясни такова поведение в понятията на родителското несправяне, единственото заключение е, че грешката е в самото него. То заключава, че някак си е причинило малтретирането и го е заслужило, че е някак си лошо или недостойно за истинска любов и подходящи грижи. Макар че това заключение не се извършва на съзнателно равнище, то става първичният оформител на поведението, тъй като умът се научава да надзирава всеки инстинктивен импулс и спонтанен израз. Така личността става вързана от срам – от едно съзнание, което критично наблюдава и контролира, опитвайки се да предотврати спонтанните действия, за да не предизвика още повече срам.

Някои родителски действия засрамват непосредствено и твърдения като „Не трябва

да се срамуваш от себе си!“ са твърде общи. Пропускането да се похвалят постиженията на детето, съчетано с прекомерно критикуване на неуспехите му, ще създаде вързана от срам личност. Колко пъти съм чувала за родители, които постоянно са наричали детето си „глупаво“, „грозно“, „шантаво“ или „мързеливо“, когато в действителност това са били поведения, съответстващи на възрастта, на която са възниквали. Децата, които не могат да разберат нещо, което никога не им е било обяснено, които не са научени да се грижат за себе си в понятията на личната хигиена или които реагират спонтанно на шантави ситуации, често биват засрамвани за отговори, които не могат да променят. В резултат техният естествен отговор става една отговорност, която трябва да бъде пожертвана в името на сигурността и одобрението. Така егото се отделя от инстинктивното ядро на Аза.

В чудесната си книга *Лекуване на срама, който ви връзва* Джон Брадшоу описва как непризнатият срам на родителя се предава на децата. Да вземем за пример майката, чието единствено чувство за постижение е чрез поведението на нейните деца. Нейният собствен срам се пренася върху детето, когато то не успее да живее според нейните изисквания за одобрение, и така тя изпитва срам, ако неговите дрехи са мръсни или ако то не се е държало добре в къщата на баба. Или бащата, който е отпаднал от училище, може да се опитва да получи компенсация чрез кариерата на сина си в колежа и поради това прекомерно да засрамва сина си, ако той не се справя добре.

Срамът свива третата чакра и в резултат целият торс се свива в средата. Това прави гръдния кош по-малък, намалява дишането и стяга гърлото. Поради тази свитост главата не се подравнява с останалите части на тялото и измества шестата и седмата чакра (възприемането и разбирането) от централния стълб на тялото. В резултат мислите и възприятията на съответния човек често пъти не са в съзвучие с реалността на тялото. Умът може да се опитва да задейства тялото над неговите възможности, пренебрегвайки неговите послания за храна или почивка, отричайки емоционалните нужди и държейки цялата система в състояние на изтощение.

Срамът често се усеща като насочена навътре спирала от енергия в корема – усещане на внезапна слабост, сякаш чакрата се върти в спирала назад към гръбнака, вместо напред към живота. Пеперудите в корема приличат на спиралата на срама – страхуваме се, че няма да бъдем достатъчно добри, че сигурно ще претърпим неуспех или че ще се изложим.

Срамът създава блокаж между ума и тялото, който откъсва човека от същинския му Аз. Тъй като третата чакра има такова близко отношение към развитието на егото, чувството на срам и чувството за Аз са слети. Детето не схваща своите действия като погрешни, а самото себе си – създателя на тези действия – като фатално дефектно. „Само една дефектна личност би направила такава грешка“, си казва. Всяка следваща грешка (а животът е пълен с такива) само подсилва това негово основно вярване.

Понякога засраменото ядро става самоизпълняващо се предсказание. Нагаждаме своето поведение към схващането, което имаме за себе си. Страхувайки се да правим грешки, ние не се осмеляваме да рискуваме и се поддържаме малки и ограничени, като просто си даваме причина за своите чувства на посредственост. Лишени от вярата, че можем да успеем, ние се отказваме, без действително да се опитаме, и разбира се, в своя отказ си доказваме, че не можем да успеем.

## Пречупена воля

*Волята става негодна на първо място чрез емоциите...*

*Когато емоциите бъдат вързани от срам, тяхната енергия замръзва, което блокира пълното взаимодействие на ума и волята.*

Джон Брадшоу

Волята е средството, чрез което създаваме света, който желаем. За нещастие при детето с воля трябва да се работи повече, отколкото при схватливото, послушното дете. Децата с воля имат много енергия и искат да направят много неща. Много родители са прекалено натоварени с работа, неинтересуващи се или вързани от срам, за да бъдат способни да понесат това предизвикателство.

Преливането на волята между родител и дете е сложен и деликатен въпрос. Много важно е родителите, притежавайки повече знание и зрялост, да доставят ръководните принципи и крайния авторитет относно въпросите, свързани със сигурността и добруването на детето. Адаптирането към графика на родителите е постоянно усилие за детето – да се пригответи навреме за детската градина, да изяде онова, което е сложено пред него, независимо дали е гладно или не, или да спре да играе по средата на играта, или да изключи телевизора, защото е време да си отива вкъщи. Родители, които са прекалено обременени със собствения си график, често пъти съзнават слабо естествените ритми на своето дете.

Стремейки се да постигнат един гладко плаващ кораб, много родители било съзнателно, било несъзнателно пречупват волята на детето. Установяват пълен авторитет над детето – не го окуражават да взема никакви решения само, не му позволяват да изказва чувства или възражения и го засрамват, ако прави опити за това. Не позволяват възникването на отделна идентичност, не може да се извърши индивидуация и детето пораста неспособно да направлява посоката на своя живот.

Било е време, когато пречупването на детската воля се е смятало за правилно и подходящо. Това е било задължение на родителите и послушното дете е било тяхната награда. Но това създава хора, които действат без чувство, ентусиазъм или здраво чувство за собствена сила. Такива хора лесно се манипулират, контролират и натикват в сенчесното царство на съдържаното негодувание, пасивно-агресивното поведение или внезапните изблици на насилие, тъй като се опитват да компенсират намалената си сила, превръщайки другите в жертви. Как може един лишен от воля човек да устои на изкушението на пристрастяванията? Когато ни е отнет шансът да кажем „не“, на нас ни се отнема способността да контролираме своя живот и жизнено важното доказване на Аза.

Алис Милър дава следния списък от правила на отровната педагогика, служещи за пречупване на детската воля:

1. Възрастните са господари (не слуги!) на зависимото дете.
2. Те определят по богоподобен начин кое е правилно и кое е грешно.
3. Детето бива считано отговорно за гнева на родителя.
4. Родителите трябва да бъдат винаги защитавани.
5. Утвърждаващите живота на детето чувства представляват заплаха за авторитарния възрастен.

6. Волята на детето трябва да бъде пречупена колкото може по-бързо.
7. Всичко това трябва да стане в много ранна възраст, така че детето да не го забележи и следователно да не бъде способно да разобличи възрастния.<sup>56</sup>

Всяко едно от тези малтретиращи правила подрива установяването на силна трета чакра. Те въздействат на развитието на волята, самоуважението, личната отговорност и личната свобода, като успешно ги изопачават в неузнаваеми форми чрез господство и потискане, контрол и насилие, страх и покорност. Когато това се извърши в ранна възраст (особено по време на деликатната поява на индивидуалния Аз), ние имаме свиване във вътрешността, заради което останалите чакри трябва да се защитават и което трябва да компенсират.

---

<sup>56</sup> Alice Miller, *For Your Own Good* (New York: Basic Books, 1983), 59.

# Прекомерност и недостатъчност

## Прекомерна трета чакра

*Потребността от един фалшив Аз, който да покрива  
и скрива автентичния Аз, налага живот,  
в който преобладават правенето и постижението.*

Джон Брадшоу

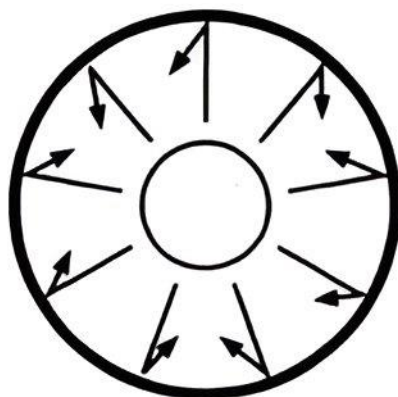
Прекомерността на третата чакра може да се прояви на пръв поглед като изобилие от сила и енергия. В действителност те компенсират чувства на намалена или непризната сила. За да надмogne чувствата на безнадеждност, изоставяне, пренебрегване и малтретиране, в съответния човек съществува една прекомерна привързаност – дори мания – към силата, контрола и подкрепянето на самоуважението му. Тъй като истинския Аз е недохранен, той се опитва да живее по образа на един фалшив Аз, който трябва да бъде хранен чрез одобрението на другите. В резултат прекомерността на третата чакра може да се проявява като постоянна активност или като онова, което Джон Брадшоу определя като „човешко правене“ вместо „човешко същество“ (*a human doing instead of a human being*). Това подкрепя егото с действия, ангажменти и заетост. Такава личност ще бъде в непрекъснато движение, вълнение и в стреса, който върви с тях, процъфтявайки при такива условия като начин да се чувства жива. Такова хронично „натискане“ евентуално може да доведе до хронична умора – преход от състояние на прекомерност към състояние на недостатъчност (фигура 3-3).

Личността с прекомерна трета чакра се ръководи с твърда воля. Прекомерната воля не е непременно силна воля, защото липсата на гъвкавост в нея може да я направи крехка и чуплива. Прекомерната воля може да гори от гняв или да отстъпи в страх, когато е предизвикана. Прекомерната воля има постоянна необходимост да бъде контролирана от своя притежател, от другите, от ситуациите. В крайните случаи такъв е побойникът – господстващ, агресивен, гневен и надут. В не така крайните форми такъв е началникът, който е склонен да ръководи прекомерно ситуациите, вманиачен е за всяка подробност, опитва се да контролира максимално променливите величини. Началникът винаги иска да знае: „Кой ще дойде? Какво да облека? Дали това? Дали онова?“

Понякога прекомерната воля може да се открие в контрола, който даден човек налага над тялото си. Танцьори, атлети, треньори по вдигане на тежести, бегачи, взискателни диетолози и дори практикуващи йога понякога се отнасят към телата си като към машини, работейки усилено върху тях, натискайки ги с волята си или насилвайки ги да се подчинят чрез строгия режим, който са избрали. Привидно те може да избират такава програма поради духовни, художествени или здравни причини, но по-внимателното изследване може да разкрие една нужда егото да се подкрепя чрез това колко добре изглежда или работи тялото. Макар че това не е вярно за абсолютно всички такива усилия, всеки от нас може да попадне в този капан, когато работи върху себедоказващи програми. Тялото не е едно „нещо“, а живо средство за придвижване. Балансът между чуването на посланията на тялото и канализирането на тези импулси в продуктивна дейност е интеграцията, към която се стремим. Докато хората с недостатъчна чакра може да се

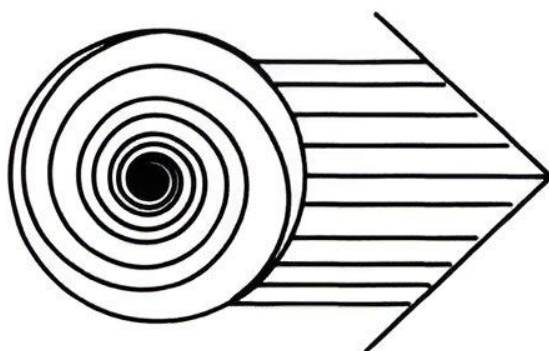


*нуждаят да развият своята воля с личен режим, хората с прекомерна трета чакра е вероятно да я доведат до вредни крайности.*



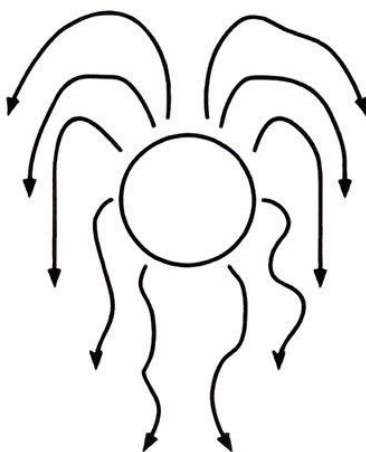
#### ПРЕКОМЕРНОСТ 1: БЛОКИРАНА

*Прекомерна енергия се създава, ако чакрата е блокирана в изразяването и се обърне срещу себе си.*



#### ПРЕКОМЕРНОСТ 2: АКТИВНА

*Когато третата чакра е отворена, тя е фокусирана и насочена. Ако е прекомерна, това изразяване може да е доминиращо или натрапчиво.*



#### НЕДОСТАТЪЧНОСТ

*Недостатъчната трета чакра е изтощена. Потокът от енергия навън е слаб и безцелен.*

**Фигура 3-3. Прекомерност и недостатъчност на третата чакра**

Същото господство над себе си чрез волята може да се извърши и в живота на даден човек. Може да не сме заети в прекомерна активност, но пак да се тикаме чрез фина воля в предизвикателствата на всекидневието. Превръщайки се в автомати, ние се откъсваме от опита и чувствата. Функционираме автоматично и рядко мислим за това, което вършим, включвайки много малка част от себе си в действието. Тук волята е откъсната и от духа, и от тялото, и е поела функцията на егото, загърбвайки опита. Прекомерността може да отнеме жизнената енергия на повечето останали чакри, лишавайки втората чакра от потребността от чувство, четвъртата чакра от автентична връзка, а петата чакра от открито говорене. Тялото може да изглежда заземено в активност, но духът не е заземен в тялото.

На едно външно равнище прекомерната трета чакра има тенденцията да злоупотребява със силата, тъй като последната компенсира слабостта на егото и ниското самоуважение. Силата ще изглежда опияняваща и егото може да стане принуждаващо, натрапчиво и негъвкаво. Другите стойности като например грижи за себе си, състрадание, търпение и разбиране биват потъпкани от нуждата от сила. Жизнената енергия бива впримчена в третата чакра и не може да достигне до другите области.

По принцип хората, които имат високо ниво на тревожност (високо кръвно налягане), са презаредени. Макар че това може да не е свързано с третата чакра *причинно*, то е свързано с нея като резултат. Бидейки централният процесор за изразяване и разпределяне на енергията, третата чакра работи извънредно, когато системата е презаредена. Това може да резултира в свръхактивност, мускулно напрежение, прекомерно отделяне на стомашна киселина, както и господстваща личност или бронирана воля.

## Недостатъчност

Хората с недостатъчни трети чакри страдат от едно съчетание на характерни черти, което може да включва липса на огън и жизненост, ниска самодисциплина, слаба воля и липса на спонтанност. Те могат да бъдат манипулирани лесно от другите и често се чувстват жертви. Често може да е налице депресия, тъй като енергията на тялото е буквално потисната и задържана, често пъти вързана от чувства на срам. Тук слабостта на егото се справя по-скоро чрез отбягване, отколкото чрез свръхкомпенсиране. Тези хора може да са много стеснителни и да правят впечатление на студени или дистанцирани. Обичат да избягват конфронтацията и предизвикателството, особено когато има някакъв риск да се изложат лично. Това включва да се представят пред хора или да поемат емоционални рискове в отношенията. Повече обичат да играят на сигурно, да следват правилата, да оставят водачеството на другите и да угаждат на хората. Пасивни са и контролират чрез пасивността си. Оставяйки другите да поемат водачеството, те избягват уязвимостта и риска и държат власт над другите, които трябва да поемат риска заради тях. В отношенията оставят инициативата на другите, докато те спокойно се съгласяват, често с тайно негодувание. Тяхната пасивност може да направи партньора им фрустриран и объркан, докато те самите правят впечатление на студени, спокойни и съсредоточени. Изглеждайки добре, те избягват упреците и отговорността. Хората с недостатъчни трети чакри са изгубените деца в семейството, спокойните работници в организацията или преданите и себеотрицателни съпруга или съпруг.

Джон може да се съгласи да закара съседа си до лекаря, докато в действителност по-скоро не би желал да го направи, но е твърде пасивен, за да каже „не“. Вместо това идва

с 45 минути закъснение. Това е неговият неконфронтативен начин да изрази гняв и агресия с минимум личен риск.

Страхът, вината и срамът (демоните на първите три чакри) са доминиращите влияния в недостатъчната трета чакра. Страхът свива енергията в основата, вината ограничава потока на движението и в резултат има много малко енергия, излъчваща се от третата чакра, тъй като тя се ограничава преди това, дори да достигне дотам. Енергията, която достига, е вързана от срам.

Като контраст горните чакри може да са прекомерни. Нуждата от любов е силна, тъй като любовта често издърпва енергията от основата, карайки я да се освободи, което буквално увеличава енергията на третата чакра. Самоуважението, пораждащо се от това, че си обичан, създава чувство на сигурност, което постепенно позволява на силата да се развие. Ако връзката обаче претърпи крах (както често става), тогава енергията се връща в състоянието на свитост и егото се връща към вярването, че Азът е неадекватен.

Липсата на външна агресия е обща черта на недостатъчната трета чакра. Просто няма достатъчно количество достъпна енергия или наличната енергия е вързана от страх и срам. Ако се чувстваме некадърни, защо да се бием за нещо? Казваме си, че нямаме значение и следователно онова, което се случва, няма значение. Пасивността е по-сигурна. Ангажирането носи страх, докато изолацията е често пъти по-удобна.

Тази изолация и пасивност спрямо другите ни откъсва от енергията на света около нас. Вече недостатъчно заредени, тогава ние ставаме една затворена система, изчерпваща се в изтощение и монотонност, което, разбира се, подхранва ниското самоуважение.

Не притежавайки силна трета чакра, на нас ни липсва воля да движим собствения си живот. Самодисциплината ни е слаба, рядко сме последователни и избягваме отговорността. Не можем да упорстваме в диети, да изграждаме енергията си чрез упражнения, да се насилваме да изпълним проекти. Освобождаващият ток няма достатъчно сила, за да се освободи от гравитационното поле на по-долните чакри, и ние просто не се откъсваме от основата.

Личностите, страдащи от синдрома хронична умора, показват изчерпаност на енергията на третата чакра. Това може да се дължи на прекомерна активност, която просто е изразходвала горивото, или на хронично съдържане, което връзва енергията в изтощение, или на различни медицински условия, включително ненормално бърз растеж на *Candida* (*кандидоза*), синдром на Епщайн Бар (*херпесен вирус*), болестта на Лайм и мононуклеаза. Във всички случаи тялото вика за почивка и ново зареждане, за контакт с по-дълбоките източници на енергия, които излизат от биологичното ядро.

Както прекомерните, така и недостатъчните трети чакри могат да се привлекат към стимуланти като кофеин, амфетамини или кокаин. Стимулантите помагат на недостатъчната система да се чувства нормално, а на прекомерната система да продължава своята постоянна активност. Силно неспокойните хора могат да се привлекат също така към успокояващи дроги като опиати, барбитурати и алкохол.

Възможно е един човек да има чакра, която проявява както стратегии на недостатъчност, така и стратегии на прекомерност. Можем да имаме слаба воля, но да се ангажираме в постоянна активност и евентуално с времето да подрием системата. Можем да се чувстваме мудни и мързеливи, но да бъдем много манипулативни. Важното е да се разбере, че всички тези поведения се опитват да се справят с лежащите в основата им наранявания на автономността и самоуважението.

# Възстановяване на лотоса

## Лекуване на третата чакра

*Защото във всеки акт на любов и воля –  
а в края на краищата тези две неща присъстват  
във всяко истинско дело – ние оформяме едновременно  
себе си и своя свят. Това означава да приемем бъдещето.*

Роло Мей

## ОБЩИ ПРИНЦИПИ

Лечението на третата чакра е жизнено важно за запазването на здравия метаболизъм, балансирането на разпределението на енергията в тялото и определянето на посоката на нашия живот с подходяща отговорност и свобода. За да постигнем това, е необходимо да работим едновременно на две нива: вътрешното управление на енергията вътре в тялото и външното изразяване на тази енергия във външния свят. Когато работим върху двете нива, нашите воли се развиват до една точка, където можем да започнем да работим за социални и политически промени и да подкрепим съществуващата борба за общочовешко освобождение.

Както би могло да се очаква, най-напред трябва да се извърши вътрешната работа. Не можем да бъдем много ефективни във външния свят, ако личната ни енергия е вързана на възли вътре в собственото ни тяло. Развързването на възлите означава да надмогнем съществуващата инерция – старите модели на навици, които ни дърпат надолу, връзващите страхове от миналото, които ни управляват, парализиращото ни критично самонаблюдение, свързано с нашия срам, или натрапчивото отреагиране на нерешени конфликти. Надмогването на тази инерция е първата крачка в процеса на индивидуацията.

## Лекуване на недостатъчността

Ако чакрата е по същество недостатъчна, тогава енергията трябва бавно да се изгради, подобно на запалване на огън. Не можем да се освободим от гравитационното поле на първата и втората чакра, ако не запалим огън, за да се възпламеним и изтласкаме напред. Без огъня на увереността и ентузиазма не можем да посрещаме новите предизвикателства или успешно да поддържаме дисциплини като например ограничаваща диета или практика на медитация. Смятаме, че са обречени на неуспех, което само увеличава чувствата на срам и безсилие.

Развитието на огъня означава да се увеличи метаболитната енергия. Първата стъпка в този процес е да прегледаме горивото, изразходвано за създаването на този огън, като обърнем внимание на диетата. Яденето на храни, бедни на мазнини, захар и добавки, които имат високи нива на комплексни въглехидрати и недостатъчно количество протеин и зеленчуци, помага огънят да се разгори напълно. Храненето през редовни интервали поддържа устойчивостта на равнищата на кръвната захар и равномерността на потока на енергията. Честото упражняване на аеробика за най-малко тридесет минути подпомага изпотяването на тялото, увеличава продуктивността на метаболизма и развива

чувство на сила посредством увеличени мускулен тонус. Тъй като физическото ни състояние се подобрява, енергията ни тече по-гладко и самоуважението ни също се увеличава.

Недостатъчните трети чакри е необходимо да бъдат ангажирани в живота по начини, които осигуряват храна и поддръжка. Кои дейности ви оставят чувството, че сте енергизирани? Кои дейности ви оставят чувството на изчерпване? На коя от тези дейности реагира вашата система? Търсете дейности, които ви енергизират, и начини да увеличите времето си за тях.

Предизвикателствата и трудностите също могат да увеличат енергията ни, доколкото не са напълно съсипващи и невъзможни. Затворените хора се чувстват изчерпани и неспособни да посрещат предизвикателства, но рядко осъзнават, че именно тяхната затвореност ги държи недостатъчно заредени. Обърнете внимание какво става в тялото ви, когато се конфронтирате с шефа си или поемете риск, който ви хвърля в нова територия. Това неустойчиво чувство може да бъде активизиране на страх или срам, но и състояние на увеличена енергия и жизненост. Когато се надигаме да посрещнем предизвикателства, ние увеличаваме психичния волтаж на самата система. Инерцията ни придържа към моделите, които вече съществуват. Движението към нови сфери ни принуждава да създадем нови модели, да изживеем живота в настоящия миг и да открием своите скрити резерви на сила и мощ.

Хората с недостатъчни трети чакри трябва да работят върху усиляването на своята воля чрез увеличаване на физическата си енергия, както и чрез обръщане на съзнателно внимание върху своите цели и желания. Много от клиентите ми не контролират своя живот, защото не са си изработили план, бележеш дългосрочните им цели. Недостатъчната структура не организира много добре и се нуждае от план, който да подпомогне жизнения ѝ път. „Закачането“ ни за план или рутина увеличава чувствата ни на сила и контрол и подкрепя увереността ни.

## **Лекуване на прекомерността**

Прекомерните трети чакри имат повече енергия, отколкото може да управлява системата, и тази енергия трябва да бъде разтоварена или насочена към другите чакри. Често стратегията за този тип работа включва по-скоро увеличаване на функцията на другите чакри, отколкото работа върху самата трета чакра. Ако излишъкът трябва да бъде разпределен другаде, необходимо е място, където да отиде. Може да е необходимо да отворим каналите си за емоционално изразяване, да смекчим сърцето си или да увеличим заземяването. Работата пряко върху третата чакра в случаите на прекомерност може да създаде борба на силата, което само още повече увеличава излишъка.

Вместо това прекомерните трети чакри се нуждаят от отпускане, успокояване и освобождаване от контрола. Ръководената медитация, водеща до дълбока релаксация, е чудесна точка, от която да започнем. Това е време на спокойно отпускане и задълбочаване на контакта с тялото и ума. Практикуването на йога подпомага релаксацията и гъвкавостта, нежно премахвайки блокажи, които връзват разтягането. Предписването на бездействие без изисквания или цели позволява на третата чакра да се освободи от постоянното си тласкане напред и дава възможност на съответния човек да изпита по-дълбоко състояние на съществуване. Да си дадат време за „неправене на нищо“ може да е крайно трудно за типовете на прекомерната трета чакра и те могат да го приемат само с представата, че в действителност „правят“ нещо с цел подпомагане на своето здраве. Това е

особено вярно, когато виждат по-голямата продуктивност, възникваща от релаксацията.

## **Други общи стратегии за лекуване на третата чакра**

### **Отказ от сигурността**

Първото нещо, което казвам на своите пациенти или членове на група, когато искат да развият третите си чакри, е да се откажат от привързаността си към сигурността. Това означава да се откажат да искат всичко да е гарантирано предварително и да приемат, че може да има критика, предизвикателство, неразбиране, отхвърляне или възможност за неуспех. Докато сигурността може да е важна за резултатите на оцеляването и за развиването на емоциите, за нашата сила няма предизвикателство, ако всичко, което правим, е вече лишено от всякакъв риск.

Необходимо е да се изправим с лице пред факта, че светът не е сигурен. Ако ограничаваме себе си до онова, за което предварително знаем, че е удобно, може да не ставаме сутрин от леглото. Вкопчвайки се към сигурността и гарантираността, ние оставаме като деца – безсилни и искащи светът да бъде оформен според нас. Предизвикателството на силата е да узреем, да приемем отговорността и да изваем формата на своето бъдеще чрез собствената си проактивност. Силата ни се увеличава чрез посрещането на предизвикателства и успешното им решаване. Трябва да бъдем готови да поемаме рискове, да се осмелим да се потопим в непознатото и да се освободим от тежестта на познатото, за да се разширим нагоре и навън в пътуването ни през Моста на дъгата.

### **Работа с гнева**

Макар че емоциите по принцип са свързани с втората чакра, специално гневът се отнася към третата, тъй като е израз на отстояващата огнена енергия. Блокираният гняв може да създаде условия както за прекомерност, така и за недостатъчност, но първият вариант е по-вероятен. Хората с недостатъчни структури може дори да не съзнават своя гняв, тъй като нямат достатъчно енергия, за да го изразят. Позволяването на недостатъчната структура да развие средство за изразяване на гняв ѝ дава разрешение да притежава тази емоция, даваща енергия и сила.

Ако гневът се чувства, но не се изразява, тогава е по-вероятно да се стигне до резултата прекомерност. Гневът е енергия, когато тялото се опитва да посрещне едно предизвикателство чрез увеличаване на своя заряд. Ако ситуацията, които ни правят гневни, се случват често, живеем в състояние на презареденост. Ако енергията не може да бъде изразена, тогава зарядът се издига в тялото и се затваря в мускулите като високо кръвно налягане, натрапчива дейност или нужда да контролираш.

Блокираният гняв често пъти е фактор в прекалената пълнота, която може да се схваща като недостатък на метаболизма. Нещо пречи материята, консумирана като храна, да се превърне в енергия. Бихме могли да кажем, че огньовете не горят както трябва или че огнената енергия е блокирана по някакъв начин. Тъй като се предполага, че храната ни снабдява с енергия, прекомерно пълната личност е фрустрирана, тъй като храната, която консумира, не я енергизира и така тя приема още храна, което само влошава проблема. Открила съм, че освобождаването на блокирания гняв (понякога с малка или никаква промяна в диетата) често подобрява метаболизма и подпомага стабилизирането на проблемите с теглото. Когато е необходимо да спазваме диета, разработването

на гнева ни често увеличава достъпната енергия за волята, като по този начин за нас става по-лесно да се придържаме към диетата.

Извеждането на гнева навън изисква да потърсим кое го е причинило, като проверим ситуациите, които сме били принудени да понесем, и възстановим правото си да протестираме срещу онези злоупотреби със сила, които са ни наранили или потиснали. Насочването на гнева ни към тези минали последствия подпомага освобождаването на достъпна енергия за настоящите предизвикателства. Освен това то ни откъсва от неподходящото за настоящите цели равнище на заряд.

В една терапевтична ситуация освобождаването на гнева към баща ни ни възпира от непрекъснатото ни заяждане със съпрузите или приятелите ни. Противопоставянето ни на нашите майки ни възпира от негодуването ни срещу нашите съпруги, приятелки или дъщери. Способността ни да изразим гнева си в неговия източник ни предпазва да не станем прекомерни или вредни, а вместо това увеличава чувството ни на сила. В своя опит на терапевт съм открила, че пациентите често се страхуват, че ако се гневят по време на лечението, ще се превърнат в ужасни гневни хора в делничния си живот. В действителност изливането на гнева им ги прави по-малко гневни, но по-ефективни в живота им.

### **Атакуване на демона на срама**

И в прекомерните, и в недостатъчните чакри демонът на срама обикновено се открива в сенките на третата чакра, готов да атакува своята слаба жертва в мига, когато възникне някаква грешка (или дори успех). Така основата за балансирана сила – здравето самоуважение – бива постоянно подривана. За някои това резултира в оттегляне и свиване, за други – в бяс на компенсираща активност.

И в двата случая корените на срама трябва да бъдат открити и извадени от нашата основа на съществуване. Може да чувстваме срам относно телата, емоциите и сексуалността си, срам от своята бедност, от това, че не сме „достатъчно добри“, и по много други причини. Важно е да разпознаем критичния глас в главата си и да се запитае чий глас отеква в него. Що за сили са действали върху онази личност, която е била така критична към нас? Как се е чувствала тя спрямо себе си?

Често когато гласът надигне грозната си глава, разговорът става монолог. „Ти си глупав. Никога не правиш нищо правилно. Никога не правиш нищо сам.“ Къде е другата страна на този разговор? Къде е бунтът, който казва: „Какво като съм глупав! Ти никога не си ми показал как да направя нещо! Никога не си отделил време да ме учиш. Очакваше от мен да се държа по начини, които надхвърляха моята зрелост, да знам неща, които не бих могъл да знам. И то без ни най-малка подкрепа или окуражаване!“ Или бунтовният глас би могъл да каже: „Виж, опитвам се да изпълня тази задача за пръв път. Не мога да бъда експерт първия път, но поне ми дай възможност да опитам. Давам максимум от себе си. *Махай се!*“

Срамът е неизбежно резултат от малтретиране. Да видим детето, което сме били в контекста на това малтретиране, и да покажем състрадание към това дете – това ще ни помогне да разпръснем срама. Диалогът с вътрешното дете означава възрастното Аз да каже на детското Аз, че му е простено, че то не е било виновно, че не е направило нищо грешно или че не е заслужавало малтретирането. Това ще отмени прекалено критичните, засрамващи програми, които ни тормозят и ни отнемат радостта от живота.

## Заклучение

Работата върху третата чакра, независимо дали става дума за прекомерност или недостатъчност, се базира на изграждането на силата на егото. Тя включва развиване на контакт с автентичното Аз чрез тялото и чрез неговите чувства и стремежи, издигане на самоуважението посредством атакуване на демона на срама и създаване на чувство за сила посредством посрещане на предизвикателства и ангажиране в стимулиращи дейности. Освобождаването на забрани и страхове отпуска спонтанната игрова енергия, която прави живота лесен и весел. Тези тактики подхранват освобождаващия ток, идващ от базисната чакра.

За да почетем съзнанието, спускащо се от върха, е полезно да си направим списък с цели и намерения и после да планираме стъпките, водещи до реализиране на тези цели. Волята се развива, когато прилагаме своята енергия за изпълнението на тези цели или други рутинни дейности, които подпомагат развитието на нашите умения и физическа енергия. Резултатите от нашите усилия позитивно подсилват процеса и също така заземват силата на третата ни чакра в конкретната реалност.

Лекуването на третата чакра дава здраво чувство за сила, както и за нейните граници. То способства за едно проактивно и каузативно<sup>57</sup> отношение към живота, отношение на човек, който е уверен, топъл, отговорен и постоянен. Сега той или тя е способен да приема предизвикателства, да изпълнява задачи, да се противопоставя по-скоро с успех, отколкото с реактивно отмъщаване, и да поема отговорност за своите действия. Личността със здрава трета чакра е личност с добра жизненост и притежава игровата способност да се смее на себе си.

## Препоръчителна литература

- Healing the Shame that Binds You.* John Bradshaw. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
- Truth or Dare: Encounters with Power, Authority, and Mystery.* Starhawk. San Francisco: Harper & Row, 1987.
- Love and Will.* Rollo May. New York: W. W. Norton, 1969.
- The Act of Will.* Robert Assagioli. New York: Penguin Arkana, 1974.
- The Seven Habits of Highly Effective People.* Steven R. Covey. New York: Simon & Schuster, 1989.
- The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships.* Harriet Goldhor Lerner. New York: Harper & Row, 1985.
- Anger: The Misunderstood Emotion.* Carol Tavris. New York: Simon & Schuster, 1982.

---

<sup>57</sup> Причинно, в смисъл ние самите да бъдем причина на живота си, да го определяме. (Бел. прев.)



# ЧЕТВЪРТА ЧАКРА.

## ОТКРИВАНЕ НА БАЛАНСА В ЛЮБОВТА

*Кратък обзор на четвъртата чакра*

### Елемент:

- Въздух

### Цвят:

- Зелен

### Име:

- Анахата (неударен)

### Местонахождение:

- Гръден кош, сърце, сърдечен плексус

### Цел:

- Любов и баланс

### Идентичност:

- Социална

### Резултати:

- Любов
- Баланс
- Любов към себе си
- Връзка
- Интимност
- Анима/анимус
- Отдаденост
- Протягане и прибиране

### Ориентация:

- Приемане на себе си
- Приемане на другите

### Демон:

- Тъга

### Етап на развитие:

- 4 до 7 години

### Задачи на развитието:

- Формиране на отношения с връстниците и семейството, развиване на персоната

### Основни права:

- Да обичаш и да бъдеш обичан

### Балансирани характеристики:

- Състрадателен
- Обичащ
- Емпатичен<sup>58</sup>
- Обичащ себе си
- Алтруистичен
- Мирнолюбив, балансиран
- Добра имунна система

### Травми и малтретирания:

- Отхвърляне, изоставяне, загуба
- Засрамване, постоянно критикуване
- Малтретиране на някоя от останалите чакри и особено долните
- Непризната тъга, включително тъга на родителите
- Развод, смърт на обичан човек
- Лишена от любов, студена среда
- Давана при определени условия любов
- Сексуално или физическо малтретиране
- Предателство

---

<sup>58</sup> Прил., производно от „емпатия“ (гр.) = „вчувстване“; тоест умеещ да се вчувства в състоянието на другите. (Бел. прев.)

**Недостатъчност:**

- Антисоциален, отдръпнат, студен
- Критичен, съдещ, нетолерантен към себе си или към другите
- Самота, изолация
- Депресия
- Страх от интимност, страх от връзки
- Липса на емпатия
- Нарцисизъм

**Прекомерност:**

- Съзависимост
- Слаби граници
- Изискване
- Прилепване
- Ревност
- Прекалена жертвеност

**Физически неизправности:**

- Разстройства във функциите на сърцето, белите дробове, тимусната жлеза, млечните жлези, ръцете
- Плитко дишане
- Хлътнал гръден кош
- Проблеми с кръвообращението
- Астма
- Недостатъчност на имунната система
- Напрежение между плешките, болка в гръдния кош

**Лечебни практики:**

- Упражнения по дишане, пранаяма
- Работа с ръцете, протягане, прибиране
- Водене на дневник, себеоткриване
- Психотерапия
- Проверяване на предположенията относно връзките
- Емоционално освобождаване от тъгата
- Прощаване, когато е уместно
- Работа с вътрешното дете
- Работа върху съзависимостта
- Себеприемане
- Интеграция на анимуса/анимата

**Утвърждения:**

- Аз съм достоен за любов.
- Отнасям се с любов към себе си и другите.
- Запасите с любов са безкрайни.
- Живея в баланс с другите.

## Сенките на зеленото

*Движени от силите на любовта, фрагментите на света се стремят един към друг,  
така че светът може да възникне.*

Пиер Теяр дьо Шарден

Ние може да сме култура, обсебена от силата, но се движим от потребността си от любов. Основното право на сърдечната чакра – *да обичаш и да бъдеш обичан* – е просто, дълбоко, директно. За жалост тази чакра лесно се уврежда, отслабва или се наранява. Тези рани имат дълбоко значение, тъй като раняват и духа, и душата, въздействат и на ума, и на тялото и нанасят удар върху самото ядро на Аза.

Защо любовта е така изплъзваща се, когато е нещо така просто? Литературата изобилства от саги за любовта и нейната загуба, саги, които познаваме твърде добре от личния си опит. Нищо не ни въздига така, както разцветът на любовта, нищо не ни опустошава така, както нейната загуба. Представлявайки един дълбок архетипов опит, любовта е силата, която движи живота ни. Не можем да живеем без нея, но светът крещи от нейния недостиг.

Всички форми на детско малтретиране са в действителност изопачения на любовта. Изопачения са, защото не са пълна липса на любов, а липса на здрава любов. Колко много деца са били бити или малтретирани, сексуално закачани, жестоко наказвани или задушавани и прекомерно ръководени, като при това им е било казвано: „Това е, защото много те обичам.“ Изопачения на любовта възникват, когато най-необходимият елемент на живота се изкривява и разкъсва, отказва и използва като средство на контрол. Не знаейки как изглежда здравата любов, ние трудно я създаваме в живота си. Вкопчваме се към късчета любов, принасяме се в жертва на нейния олтар, изпадаме в страх, когато я открием.

Вместо това се обръщаме към противоположното на любовта: войната и насилието. Телевизионното насилие моделира поведението на децата ни и бандите осигуряват на много наши младежи тяхното единствено чувство на принадлежност. Младежите в моята практика ми казват, че „да си жесток е супер“, че да бъдеш мъж означава, че трябва да бъдеш „без грешка“. Всеки ден в Америка 270 000 деца носят пистолети в училище и сега пистолетите надминават автомобилите като убиец номер едно.<sup>59</sup> Не е ли това изопачение на любовта?

Понастоящем популярната политика е насочена към съкращаване на фондовете за угнетените, бедните, имигрантите и децата, докато бюджетът на отбраната си остава свещена крава, рядко се споменава в дебатите за балансиране на бюджета. Това е достатъчен сигнал за това, че нашите политически лидери въплъщават тази ценностна система – достатъчен сигнал обаче, за да предположим какъв е броят на хората, които трябва да имат подобни ценности. *Какъв културен мит привежда в действие такива ценности?*

Митовете са културните разкази за нашия произход и предназначение. Тези разкази

---

<sup>59</sup> *San Francisco Chronicle*, May 11, 1994, A8. Други статистики в същата статия показват, че всеки ден в Америка биват убити 9 деца, 13 умират от огнестрелно оръжие, 30 биват ранени от огнестрелно оръжие, а 1 200 000 деца живеят в семейства, където има такава.

ни влияят несъзнателно и могат дори да ръководят живота ни. Те определят кое е възможно, оформят ни такива, каквито сме, и ни насочват към това кое може да съществува. Митовите са утвърждаване на първичните отношения, които съществуват между архетиповите елементи във вселената, и техните съответствия в собствената ни психика.

В господстващия мит ние сме деца на разведени родители. Великата майка, основен архетип на психиката, е била почитана като живо божество в продължение на най-малко 25 000 години – по време на палеолитния и неолитния период от човешката история.<sup>60</sup> Тя е архетиповата прародителка на всички нас, паметта за нея е дълбоко скрита в колективното несъзнавано. Тя отразява нашия опит от ранното детство за собствените ни майки и въплъщава архетиповата следа на майчиния източник – храна, хранене, съхраняване и връзка.

В колективния ум на западната цивилизация тя е била забравена задълго. Отстранена от господстващата ни митология, тя прави впечатление със своето отсъствие. Сега започва да се появява отново чрез растящото движение на Богинята, най-новите археологически проучвания и популярността на Юнговата психология за архетиповете. Тя е Майката, която сме загубили и едва сега започваме отново да откриваме. Тя е архетиповото женско от началото на нашата културна история.

В нейно отсъствие Великият баща е станал единствен протагонист в господстващата ни митология. Той е як и силен, но дистанциран и въздушен. Няма съпруга или дъщеря и е чужд на всичко, което представя женският архетип. Непосредственият му син е бил разпънат на кръст привидно заради греховете на децата. В договора за развод ние сме децата „копелета“, които са били взети да живеят с Бащата.<sup>61</sup> В нашето домакинство Майката не е могла да бъде обсъждана и е била забравена.

Ние сме наследили мита за един разбит дом. Ние сме деца без майка в дома на своя дистанциран баща, опитващи се да намерят цялостност в един свят, който копнее за магията и мистерията на любовта. Това е нашата история. Такива са нашите родители. Ние сме деца на един непризнат брак.

Не е чудно, че така жадуваме за романтична любов. Не е чудно, че митът за това как един мъж среща една жена и те заживяват щастливо завинаги доминира в нашите колективни фантазии, оставяйки другите форми на любов неразпознаваеми. Ако бяхме деца на един цялостен и любящ митичен дом, на една *митология на партньорството*, ние бихме могли да се стремим към единство, базирайки се по-скоро на опита на сътрудничеството, отколкото мотивирани от една натрапчива нужда да завършим своите намалени Аз чрез другия.

Нашият господстващ мит е митът за раздялата. Виждаме себе си като разделени от Природата, разделени един от друг и разделени от божественото. Разделения се създават по раса, класа, пол и възраст. На индивидите е дарено моралното право, дори насърчение, да правят всичко необходимо за подпомагане на тяхното собствено индивидуално съществуване. Унищожаваме околната среда и нейните останали жители, докато

---

<sup>60</sup> Подробностите от археологически проучвания, подкрепящи съществуването на широко разпространен култ на архетипа на Богинята, са твърде обемисти, за да бъдат включени в настоящото обсъждане. За повече информация вж. Riane Eisler's *The Chalice and the Blade* (San Francisco: Harper Collins, 1991) или Elinor Gadon's *The Once and Future Goddess* (New York: Harper & Row, 1989). Това е обаче малка част от множеството книги по тази тема.

<sup>61</sup> *Копеле* е дума, която се отнася до дете без баща. Не съществува дума за дете без майка, тъй като това е биологически невъзможно, но именно това създава нашият общоприет мит. Тази представа е така нелепа, че дори нямаме дума за нея.

подпомагаме собствените си индивидуални потребности. Богатството и класата създават още разделение, още частност и още индивидуализъм.

Ние сме създали огромно разделение и отчуждение между мъжете и жените и по-нататък разделение между жени и жени и между мъже и мъже. Любовта като всепроникваща спойка на вселената е културно сведена до съюзите на ограничени хетеросексуални двойки и тяхното често пъти самотно потомство. Моделът е очевидно повреден, защото нашите деца биват малтретирани и с епидемичния развод браковете ни повтарят модела на нашите митични родители.

Изглежда колективно се разлюбваме със света. Всички знаем дълбоката болка, която изпитваме, когато бъдем разлюбени. Тя пронизва самото ядро на нашето същество, издълбава дълбока яма в душата ни и ранява и осакатява живия дух.

В своята разделеност ние не можем да реагираме положително на всички трагедии, ставащи в света. Дали защото самото умение за такова реагиране става изгубено умение? Дали защото времето за такова положително реагиране, за дълбоко вчувстване, общуване и разбиране вече не се оценява като добре прекарано време? Ставаме отчуждени, враждебни, отбранителни, себецентрирани и натрапчиво консумиращи. Резултатът е изолация, свиване и ограничаване. Основата, която ни поддържа, става неустойчива, а енергията, която ни разширява, се ограничава до традиционните модели, които подкрепят мита за раздялата. В своята изолация ние се откъсваме от духовното си ядро, откъсваме се от сърцето.

Да преминем през Моста на дъгата, свързващ Небето и Земята, означава съзнателно да възстановим връзката между разединените части на света. Това означава да закотвим мита за индивидуализма в необходимото заземяване на Аза, като в същото време разширим това Аз до едно съзнателно единство със света около нас – социално, екологично и митично. За да достигнем божественото и да станем като богове, ние трябва да разпознаем собствената си божествена природа като част от по-голямата мистерия на развитието. Да излекуваме сърцето означава да възстановим единството на ум и тяло, мистично и светско, Аз и другите, създавайки една интегрирана цялост.

Това е нашата задача в чакрата на сърцето и тя е задача на всеки от нас, който иска да излекува този свят и да гарантира неговото бъдеще. Без любов няма свързваща сила, която да споява света. Без любов няма интеграция, а дезинтеграция. Без любов нашият Мост на дъгата рухва по средата и ние пропадаме в бездната на разделениято.

# Разтваряне на венчелистчетата

*Основни въпроси на четвъртата чакра*



## Мистерията на любовта

*Защото един човек да обича друг човек – това е може би най-трудната задача, която някога ни е била възлагана, върховната задача, последното изпитание и проверка, делото, за което всяко друго дело е само подготовка.*

Райнер Мария Рилке

Покачени на златните пламъци на своя център на силата, сега ние стигаме до сърцето на чакра-системата. Тук, в една зелена лента, лежи центърът на Моста на дъгата, средоточието на нашето пътуване. Подобно на зелените растящи растения, които от своите корени в земята се протягат към небесата, ние също се протягаме в две посоки – вкореняване на тока на проявлението дълбоко в телата ни и разширяване на тока на освобождението, за да достигнем отвъд себе си. В чакрата на сърцето тези токове стигат до съвършен баланс в центъра на нашето същество. От този свещен център – сърцето на системата – ние влизаме в мистерията на любовта.

Основните въпроси, на които се натъкваме в сърдечната чакра, се отнасят до *баланса, любовта и връзката*. Чрез баланса откриваме център, от който можем да обичаме, а чрез връзките имаме възможността да събудим себецентрираното его на по-долните чакри, за да осъзнаем по-голямата сфера, в която сме внедрени.

Обаянието на любовта е, че тя отваря път към по-широко съзнание. Когато се влюбим, внезапно се лишаваме от своите защиты, освобождаваме се от себецентрираните си навици и добиваме подтик за едно по-широко виждане на света. Любовта стопява нашите

ригидни нагласи и променя психичната ни структура. Когато сме влюбени, виждаме нещата по новому – цветовете са по-ярки, местата добиват ново значение, интересите на любимия стават наши собствени интереси.

Докато любовта разширява хоризонтите ни, в същото време тя ни и свързва по-дълбоко със самите нас. Влюбването ни свежда до нашите тела; желанието ни довежда до досег с физическото Аз чрез нашите желания и нужди. С другия ние осветяваме храма на тялото и честваме своята физичност. Тъй като се протягаме навътре, за да споделим своите дарове с любимия си, ние сме принудени да се сблъскаме и да развием своята най-дълбока природа.

Интимността на любовта и разкрива, и интегрира сянката. Любящото приемане на другия позволява със сигурност да изплават отхвърлените части от нашата психика. Отношенията не само осигуряват контекст, в който сянката непременно се появява, интимността ни кани да споделим онези най-дълбоки, скрити части от нас. В приемащите ръце на нашия любим тези части могат да стигнат до съзнанието. Това приемане полага основата за себеизразяването на петата чакра, тъй като само чрез себеприемането можем да достигнем напълно до своята истина и можем да имаме куража да я изразим. Интимността е основата за това изразяване.

Това, че сме обичани от друг, увеличава нашия опит за това какви сме, тъй като ние се отразяваме в очите, думите и поведението на нашия любим. Внезапно получаваме проблясък за своята божественост, за своята неповторимост и започваме да се грижим за себе си по нов начин, истински, и да изпитваме чувство на гордост и цел. Грижим се по-добре за телата си, поддържаме домовете си по-чисти и се осмеляваме да имаме по-високи цели, отколкото бихме имали иначе. Любовта носи духовна пробуда и загубата и поражда дълбоко отчаяние. Понякога тази загуба ни откъсва от нашето чувство за божественост – състояние, което може да бъде понесено трудно след експанзията и повишената будност, донесени от любовта.

Когато любовта изчезне, ние биваме отхвърлени обратно към нашето минало. Загубата ни довежда до едно инфантилно състояние на уязвимост, в което нашите нужди и последствия, модели и процеси се разкриват изведнъж. За да продължим напред, ние сме принудени да погледнем право в своята болка и да я излекуваме, да дълбаем в своето детство и психическа структура, за да разгадаем тайната, която е Азът. Както е казал Юнг, „любовта е динамизмът, който най-сигурно извежда наяве несъзнаваното.“<sup>62</sup> Както наличието, така и загубата на любовта ни принуждават да изследваме себе си в нова светлина.

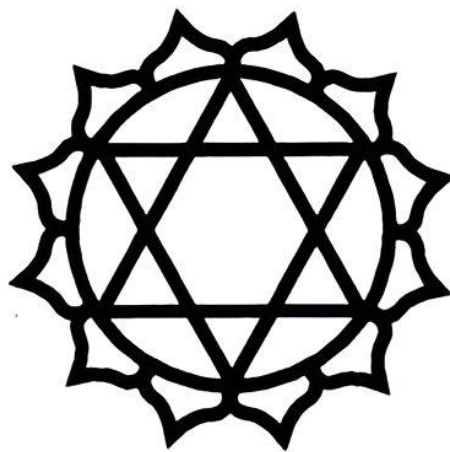
## Баланс

*Балансът е основата на дълготрайността, лежаща под всички неща.* Древните тантристки схеми представят сърдечната чакра като лотос с дванадесет венчелистчета, съдържащ шестовърха звезда, направена от два преплетени триъгълника (фигура 4-1). Това изображение символизира движението на духа, насочено надолу към материята, и насоченото нагоре към духа освобождение на материята, които се срещат в съвършен баланс в сърцето. Представлявайки повече от обикновена среща, това е едно взаимопроникване, чиято крайна цел е интеграцията на духа и ума с тялото и душата.

---

<sup>62</sup> C. G. Jung, „Transformation Symbolism in the Mass“, от *Structure and Dynamics of the Psyche*, както е цитиран от Aldo Caratenuto в *Eros and Pathos* (Toronto: Inner City Books, 1985), 25.

Тъй като сърдечната чакра е средната точка в системата от седемте центъра, балансът е съществен принцип на това равнище на интеграция. Той включва както вътрешен баланс между различните аспекти от нашата същност (ум и тяло, персона и сянка, мъжко и женско), така и баланс между нас и света около нас (труд и игра, даване и получаване, социално общуване и самота). Намирането на този баланс подкрепя основните резултати любов и връзка, защото без баланс вътре в нас е трудно, ако не и невъзможно, да постигнем здрави и трайни любовни връзки.



**Фигура 4-1. Четвърта чакра.  
Взаимопроникващи триъгълници**

## **ИНТИМНОСТ**

*Да обичаш себе си е началото на любовен роман,  
продължаващ цял живот.*

Оскар Уайлд

Ще проверим концепцията за баланса в отношенията, като прегледаме динамиката в два съществени вида отношения: онези, които имаме със себе си, и онези, които създаваме с другите.

Интимността, както правилно посочва Томас Мур, е свързана с представянето на дълбоко вътрешни аспекти от Аза.<sup>63</sup> За да имаме интимност, първо трябва да имаме чувство за Аз. Трябва да бъдем интимни със собственото си вътрешно, да знаем своите нужди, желания, страхове, граници и надежди. Чрез знанието за Аза вътре в нас можем да почитем Аза, живеещ в другия. Трябва да бъдем способни да обичаме достатъчно собственото си Аз, за да го поднесем открито на някой друг. Това не може да стане, ако нямаме любов към себе си.

Най-често срещаният блокаж в сърдечната чакра е липсата на любов към себе си. Как можем да имаме интимност с другите, ако сме дистанцирани от собствения си Аз? Как можем да се протегнем до другите, когато сме затънали в срам и критичност? Как можем да се отнасяме с уважение към другия, ако се отнасяме малтретиращо към себе си?

Теоретически демонът на срама се е трансформирал в третата чакра, оставяйки ни

---

<sup>63</sup> Thomas Moore, *Soul Mates: Honoring the Mysteries of Love and Relationship* (New York: Harper Collins, 1994), 23.



готови да влезем в сърцето с отношение на почит към свещеността на нашето същество. Да обичаме себе си означава да действаме с уважение и отговорност към себе си, да се наслаждаваме на своята компания, когато сме сами, да уважаваме своите граници и да изричаме своите истини. По принцип любовта към себе си е акт на отнасяне към себе си по начина, по който бихме се отнасяли към някой друг, когото обичаме – с уважение, почит, състрадание, с чувство и разбиране, гордост и търпение.

Нашите отношения с другите отразяват отношението ни към самите нас. Ще открием, че другите се отнасят към нас по начина, по който очакваме да се отнасят, че другите реагират на програмата за отношенията, която носим в своята сърдечна чакра. Любовта към себе си е основа за любовта към другите.

## Себеотразяващо съзнание

*Да бъдеш, приятел на себе си не е просто метафора или  
чисто сантиментална идея. То е основата на всяка  
връзка, защото е основно признаване на душата.*

Томас Мур

Непрекъснато се учудвам на броя на моите пациенти, които още не са открили личността, живееща вътре в тях. Те идват при мен, защото ги боли, защото животът им не върви добре или дори защото не харесват себе си. Това изглежда би трябвало да означава осъзнатост на Аза, нали? Но когато една моя пациентка е застанала на краката си, изпълнява прости упражнения по заземяване, погледне към мен и каже „аз“, твърде често тази дума звучи кухо. Понякога тя не може да срещне очите ми и в същото време да каже „аз“. Когато помоля такива хора да разширят твърдението до: „Аз съм тук“ (отнасящо се до тялото), често става очевидно, че твърдението не е вярно. Думата „аз“ или не е истински утвърдена, или не живее напълно в тялото.

Да, такава личност може да ми каже големи подробности за това как се чувства, какво прави с живота си или какви проблеми я измъчват. Еготичното Аз определено работи. Какво липсва?

Липсва *гледането (beholding)* на Аза. Гледането установява свещено отношение. Когато дъщерята тийнейджърка слезе за своя първи бал, облечена за първи път като голяма жена, ние просто я гледаме. Това е онзи миг от съзнанието, в който просто посрещаме съществуващото. То е прегръщане, но не физическо. Да гледаш не означава да фиксираш, да променяш, да съдиш или дори да искаш. То означава просто да наблюдаваш – да прегърнеш с осъзнаването си. В гледането на Аза ние наблюдаваме една удивително проявление на божествена енергия, живееща вътре в нас, с всичките ѝ надежди и страхове, радости и сълзи. Това наблюдаване е „сърцето на сърцето“. То ни довежда до свещеното. То е жизнено важното осъзнаване, което трябва да присъства във всеки истински процес на лечение. Както казвам на моите пациенти: „Ако Азът не присъства, когато работим, тогава какъв е смисълът?“

Да влезем в сърцето означава да влезем в себеотразяващото съзнание. В това отражение не само определяме себе си (както в третата чакра), но влизаме в *отношение* със себе си. Себеотразяващото съзнание е процес на гледане. Оздравяването е пътуване към рефлексивното съзнание. В терапията ние спираме и поглеждаме себе си – своите мотиви, действия, цели, надежди и страхове. Макар че мнозина са цинични относно този процес, определен вид систематично себеизследване е много важно, ако искаме да се

развием и ако възнамеряваме да се издигнем от гладната за сила обсебеност на увредената трета чакра до състояние на интеграция и покой, характерно за четвъртата. Себеотразяващото съзнание ни позволява да интегрираме своите психични „парчета“, да ги свържем и да видим как се отнасят те едно към друго и как стават цялост.

Казано е, че непровереният живот не е достоен живот. За да променим моделите, за да създадем нещо ново, накратко, за да се развием, е необходимо да имаме съзнателно внимание. Без проверка на миналото сме предопределени да го повторим. Без култивиране на съзнанието нашият издигащ се ток трябва да се обърне и да се върне надолу, към основата, преди да е достигнал пълната си експанзия. По този начин ставаме пленници на повтарящи се примки, на невротични модели, които повтаряме отново и отново.

От себеизследването се ражда едно ново интегрирано Аз. Това Аз вече не е обвързано към миналото, а е енергизирано от волята под него и насочено към бъдещето. Себеизследването е жизнено важно за установяването на баланса, който е централният принцип на сърдечната чакра.

Чрез себеизследването създаваме съзнателното същество.

## Ум и тяло

*Любовта е въплътена в тяло истина,  
соматична реалност.  
Стенли Келеман*

Една от първостепенните области на баланс в сърдечната чакра е между ум и тяло. Този баланс се постига чрез умението да дешифрираме посланията на тялото. Това означава особено вътрешно вслушване от страна на ума във фините послания на тялото и често води до откриване на спомени, работа върху травмите, освобождаване на натрупани напрежения и завършване на нерешени емоционални транзакции. Чрез този процес отново свързваме различни части от нашия опит. Чувствата се свързват отново с ментални образи. Импулсите се интегрират със системите на вярвания. Усещането се свързва отново със смисъл. Това е работа на себеотразяване – позволяваща на ума да наблюдава нашия опит в тялото.

Ако работата върху по-долните чакри ни е довела напълно до тялото ни, сега сме готови да интегрираме тази осъзнатост в по-високите равнища на комплексността и разбирането.

## Анима и анимус

*Мистерията на две личности е като контакта на две химически вещества.  
Ако има реакция, се трансформират и двете.  
К. Г. Юнг*

В своята работа по оздравяването на втората чакра се натъкнахме (и дано сме успели да интегрираме) на *сянката* си, която съдържа несъзнавани, отхвърлени аспекти от нашата личност. След като интегрирахме сянката, ние освободихме енергия, която по-рано беше използвана за спиране на сянката, и тази новооткрита енергия ни помогна да се придвижим до третата чакра, където започнахме процеса на индивидуацията. В сър-

дечната чакра продължаваме своята индивидуация, развивайки друг жизнено важен баланс – този на вътрешното мъжко и женско, или казано в понятията на Юнг, *анима* и *анимус*.

Анимата е архетиповата енергия на вътрешното женско, а анимусът – на вътрешното мъжко. Смята се, че анимата се среща по-силно подчертана у мъжете, докато анимусът е нейното съответствие у жените. Но все пак двата пола носят всеки архетип.

Тези архетипове съществуват и външно като символи в колективното съзнание, където често стават стереотипи. Стереотипът е съвременна версия на даден архетип, например схватливата жена или силният мълчалив мъж. Стереотипите са културно детерминирани версии на първичния архетип – често „окастрени“ образи, които подчертават само една част от архетипа зад тях.

Първото запечатване на тези архетипове в нас идва от нашите майка и баща, но тяхното поведение е било повлияно от стереотипите на тяхното време. Други стереотипи ни се подават чрез филмите и любовните романи, рекламите и телевизията, подсилени в този случай чрез социалния натиск от страна на нашите връстници.

Важно е да се разбере, че образите на мъжкото и женското, които приписваме на анимата и анимуса, са по-скоро продиктувани от културата, отколкото вродени. Ако нашите образи на мъжкото и женското станат силно поляризирани – в смисъл, че мъжкото се определя чрез липсата на женско и обратното, – тогава е вероятно нашите вътрешни анима и анимус да бъдат потиснати. Нямаме разрешение да изваждаме на бял свят противоположното вътре в нас.

Чарлз например е приел господстващите културни нагласи относно това какъв трябва да бъде мъжът. Той мисли, че мъжът трябва да бъде силен, разумен, упорит, независим, успешен, студен и неемоционален. За Чарлз всяка проява на ранимост, емоция, несигурност или мекота заплашва неговия себепотреб. Тъй като образът му е така поляризиран, неговото вътрешно женско изобщо не може да излезе. Неговата анима може да се явява като страшни образи в сънищата, като депресия или лошо настроение. Тя остава потисната, за да бъде несъзнателно проектирана върху приятелката му. Предполага се, че тя носи анимата за него, изпълнявайки работата на чувството и подкрепата и запазвайки емоционалното качество на връзката.

Подобно на сянката, несъзнаваната анима или анимус се проектира върху другите, често в идеализирани състояния, предизвиквайки разруха в нашите интимни отношения. Ако един мъж е отхвърлил своята женска природа, той може да ненавижда женското в другите мъже, очаквайки в същото време неговият женски партньор напълно да носи неговата представа за женското. Той ще критикува всяко независимо, самоуверено поведение, което тя може да прояви. По подобен начин жената, която не е развила своята мъжка страна, очаква нейният мъж да бъде непрекъснато силен, свършен и героичен, като в същото време тя е потисната от тези качества. Жени, които претендират, че искат любезен мъж, а после, когато той покаже чувства или мекота, го отхвърлят, проектират своя анимус. Ако могат да позволят на своята мъжка страна да се увеличи, ще могат да позволят на мъжете си да станат по-нежни. Ако откриваме във връзките си, че онова, *което първоначално ни привлича, по-късно ни отблъсква*, би било добре да проверим дали не е налице проектирана анима или анимус.

И в хетеросексуалните, и в гей-връзките архетиповете могат да бъдат преобърнати. Една жена, гей или хетеросексуална, може добре да води мъжки живот и да потиска своето женско. Един мъж може да носи женското в своята връзка било с жена, било с

мъж. Анимата и анимусът се отнасят повече до представата за противоположното в развитото Аз, отколкото до действителния пол. Важното е да се разпознае и изнесе напред страната, която е неразвита. Твърдата жена, държаща на кариерата си, може да е необходимо да развие своята по-мека страна, докато интровертният, пасивен мъж може да е необходимо да развие своята инициативна мъжка страна.

Решението на анимата и анимуса представлява вътрешния свещен брак, или *хиерос гамос*, балансирането на мъжките и женските енергии в нас. Алхимическият брак, както го описва Юнг, е друга стъпка в процеса на индивидуацията, водещ към цялостност. Само когато в нас се извърши този процес, можем да се надяваме да се освободим от зависимостта и проекцията и да влезем чисто и свободно във връзка с другия.

Етапът на *хиерос гамос* в процеса на индивидуацията обикновено се извършва в средата на живота. През по-ранното развитие на нашата личност ние често фаворизираме едната страна за сметка на другата. Ученият може да е развил забележителна кариера, заради която е пожертвал домашния живот. Той може да се придържа към една логика и прецизност, която контролира чувството и въображението, или да има екстровеитна личност, която е постоянно заета с другите чрез работата си. По средата на живота си той може да се окаже в криза, която извиква обратно неговата потисната женска страна. Може да загуби жена си, която е носела женския архетип за него, и да се изправи с лице пред неспособността си да се поддържа с простите умения на готвенето или създаването на приятна домашна обстановка. Може да се окаже неспособен да изтълкува чувствата си, да пресъхне в своята съзидателност, да се изчерпи от прекалено голямото количество *ян* и недостатъчното количество *ин* или да бъде неспособен да прекарва времето си сам.

Жената, която е отдала тялото и душата си на своя брак и семейство, по средата на живота си може да открие, че никога не е живяла за себе си. Може винаги да е следвала стъпките на другия и да е държала чувствата вътре в себе си, хармонично преливайки в съзвучие с нуждите на другите около нея, без да обръща внимание на собствената си съдба. Тя самоотвержено е носела архетиповото женско, но може да се чувства безпомощна и загубена, когато трябва да тръгне по собствен път, когато децата напуснат дома и вече не я определят като майка. Съпругът ѝ, който е работил усилено в света, за да се грижи за нейните нужди, може да бъде шокиран, когато тя поиска да го напусне, но нейната потребност да развие своя анимус може да е неизпълнима в ригидния контекст на брака ѝ. Сега тя трябва да се научи да носи и двата архетипа в себе си.

Макар че може би бихме желали да е възможно, никой не може да изживее нашия неизживян живот вместо нас. Нашите партньори никога не правят това, което е правилно, и скоро се оказва, че ги критикуваме и се оплакваме от тях: „Само да беше направил това; само да не беше направил онова.“ Ако мъжкият и женският архетип са потиснати в нас, техните качества ще ни изглеждат много мистериозни или дори нежелателни. Дадено ни е предизвикателството по-скоро да ги възстановим, отколкото отново да потърсим някой, който да ги изживява вместо нас, докато ние си оставаме незавършени. Когато анимата и анимусът са еднакво развити, нашите връзки имат стабилност, взаимно уважение и свобода.

## Отношения с другите

*Единствено любовта е способна да обедини живите същества по такъв начин, че да ги завърши и реализира, защото единствено тя ги приема и свързва чрез онова, което е най-дълбоко в тях... И ако това може да бъде постигнато всекидневно в един малък мащаб, защо да не се повтори един ден в космически измерения?*

Пиер Теяр дьо Шарден

Представата за баланса не е никъде така важна, както в успеха на нашите лични отношения. Ако периодично чуваме викове на двойки, с мъка пробиващи си път в лабиринта на конфликтната връзка, то е, защото те нямат баланс със своето значимо друго. Единият партньор е твърде дистанциран, докато другият се чувства задушен. Единият партньор върши твърде много работа въщи, докато другият се засяга от нееднаквите финансови доходи. Единият партньор иска секс повече от другия, поставя началото на всяко общуване или върши цялата емоционална работа. Сигурна съм, че можете да допълните списъка с примери от собствената ви връзка.

Природата търси баланс. Липсата на баланс се изпитва като гнет, фрустрация и стрес, водещ до негодувание и ерозия на отвореността и добрата воля. Ако връзката не може евентуално да намери справедлив баланс, тя е обречена на неуспех или чрез прекратяването ѝ, или чрез примирението с мизерията ѝ.

По-долу следват няколко много важни енергетични твърдения, които е трудно да се помирят и които имат съществено значение за запазването на нашето собствено равновесие и на способността ни да запазим съществуващата интимна връзка с другите. Трябва да се прибави обаче, че този баланс не е статичен. Това е една постоянно течаща хомеостаза, динамична гъвкавост на даване и приемане, която балансира непрекъснато и по много различни начини.

## Протягаме и прибиране

*Идеалната ситуация за действителното разбиране на другия е не толкова това как реагира въпросната личност на екстремален стрес, а по-скоро как страда от своята нараненост от влюбването.*

Алдо Каратенуто

Докато третата чакра включва овладяването на енергетичните принципи *задържане и пускане*, четвъртата работи с *протягане и прибиране*. Физическите движения, изразяващи тези качества, могат да се наблюдават или като блокирани, или като плавни.

Страхът и тъгата блокират или единия от тези два отговора, или и двата, и евентуално могат да блокират самата сърдечна чакра. Протягането и прибирането включва ръцете, които се движат напред от областта на гръдния кош. Чрез ръцете се протягаме и докосваме, и пак чрез ръцете събираме, което е необходимо, както физически, така и емоционално.

Ако сърдечната ни чакра е блокирана, тогава ръцете ни също ще бъдат блокирани. Може да имаме навика да ги скръстваме над гръдния кош, да ги държим прилепнали към тялото или да ги движим недодялано и стеснително. Ако гръдният кош е пълен или

издут, може да има отказ от протягане, страх от отдаване, може би дори частица нарцисизъм или придържане към структурата на предизвикателя/ защитника (фигура 0-5, Е). Ако ръцете са слаби и се движат безцелно, а гръдният кош е свит (като в оралната структура), то това е признак за неспособност за прибиране и хранене на себе си. Протягането може да е станало блокирано, защото се е оказало безплодно в миналото.

За детето е по-лесно изобщо да спре протягането, отколкото да се протегне и да намери празнота. В този сценарий обаче психичната структура на чакрата се изгражда около тази празнота – изгражда се като тоалетна без врата, в която няма място, където да се постави нещо, дори ако е отворена. Тези хора се протягат, за да дадат, но не могат да получат. Чакрата е недостатъчна.

По-често едното движение ще доминира над другото. Често моля двойките да затворят очите си и да изразят чрез езика на тялото господстващия енергетичен процес в тяхната връзка. След като заемат своите положения, ги моля да отворят очите си и да видят какво прави всеки от тях. Често единият ще е наклонен напред, с протегнати ръце, докато другият е наклонен назад, с кръстосани ръце или сплетени длани, гледащ партньора си сякаш за да го отблъсне назад. С безсловесна мъдрост това показва динамиката на връзката.

Когато Дейвид и Джули направиха това упражнение, беше ясно, че Джули се протяга напред, а Дейвид се дърпа назад. Ръцете му бяха ясно сплетени над гръдния му кош; той стоеше здраво и гордо на своята основа, докато Джули открито го викаше. Майката на Дейвид е била измамно ласкава, задушавала го е с любов, прикриваща собствените ѝ нужди. В резултат той е станал недоверчив и отбранителен в сърдечната си чакра. Беше неспособен да приеме предлаганата му от Джули любов, изпитвайки недоверие към нейните намерения. Помолих го да отвори ръцете си, а Джули да отпусне своите отстриани, така че те успяха да изпитат възможността за една различна динамика с различни чувства. Дейвид се почувства освободен от бремето да се протяга и доби способността да влезе в досег с желаното. Джули успя да почувства, че е възможно да получава, без да изисква. Това е вековният танц на преследвача и дистанцирания. Когато преследвачът спре гонитбата, дистанцираният може да се протегне към него.

За Кати беше необходимо да промени старите си модели. Сърцето ѝ беше разбито от предишна връзка и тя тъгуваше месеци наред. Когато наближи пролетта, Кати започна нова връзка с друга жена, в която откри дълбока ласкавост. Но наред с вълнението от новото влюбване тя бе обзета от страх. „Последните ми две връзки приключиха отвратително. Откъде да зная дали това няма да се случи отново? Страхувам се!“

Помолих я да се фокусира върху ласкавостта, която беше описала в новата си връзка, и да почувства какво става в тялото ѝ през това време. „Чувствам се, сякаш припадам. Замайвам се и олеквам. Това е пропадането на влюбването.“ Помолих я да застане и да накара тялото си да изрази това чувство на припадане и да покаже как изглежда то, докато друг член от групата изпълняваше ролята на нейната любима. Внезапно тя загуби стабилността на основата си и лишена от баланс и контрол, падна към другата жена. Беше напуснала своя собствен център. Нищо чудно, че се страхуваше!

Нейното схващане за любовта се основаваше на придвижване към другата личност, с фокус върху отдаването и протягането. Макар че това е съществен елемент от всяка връзка, беше ясно, че на нея ѝ липсва *схващането за придвижването на нейната любима към нея*. Тя се опитваше да си гарантира, че другата личност е достойна за доверие (нещо, на което не можем никога напълно да разчитаме), така че можеше да се отпусне и отдаде. Но самият акт на отдаването беше изоставяне на собственото ѝ Аз и рецепта

за евентуално нещастие. Накарах я да се упражнява да притегля любимата си към себе си, като в същото време се придържа към собствената си основа. Само тогава тя успя да се придвижи към взаимното протягане, в което и двамата партньори са центрирани и отворени един към друг.

## Привързаност и свобода

*Привързаността и свободата са начинът, по който изживяваме универсалните сили в тяхното задържане и пускане.* В книгата си „Душеви другари“ Томас Мур говори за битката между нуждата на душата от привързаност и нуждата на духа от свобода. Тази битка е основна тема в повечето връзки, осъществяваща се чрез едновременно копнеж и страх от обвързване.

В сърдечната чакра се стремим да балансираме „тягата“ на долните чакри към сигурност и „тягата“ на горните чакри към новото. Когато нашият партньор ни ограничава, ставаме неспокойни и искаме да го отблъснем. Духът мрази ограничението и свиването, мрази да бъде потъпкван.

Душата обаче намира сигурност в тялото, в близостта и трайността. Душата обича хранилището, което позволява натрупването на енергията, докато духът би могъл да негодува от това. Когато партньорът ни се отдръпва, душата става несигурна и иска да го задържи. Когато партньорът ни се прилепва, духът се чувства неспокоен и ограничен. Здравата връзка трябва да почита както насочените нагоре, така и насочените надолу движения на енергията и трябва да създаде баланс между духа и душата, разширението и свиването, свободата и привързването.

Мур открито заявява: „Много хора изглежда изпитват болка от съвместния живот и фантазират за радостите на живота поотделно; или обратното, живеят самотен живот и пълнят главите си с примамливи образи на интимност. Скачането между тези две валидни претенции в сърцето може да бъде фрустрираща безкрайна борба, която никога не носи плодове и никога не престава.“<sup>64</sup>

Избирането на едното или другото съдейства за развода между трансцендентността на Бащата и иманентността на Майката. Тъй като сме деца на разведени родители, ние търсим убежище в единия или другия, не познавайки динамичния баланс, който обслужва и освобождението, и проявлението.

Колкото повече допускаме единия вид енергия, толкова повече прониква другият. Щом веднъж създадем обвързването, е по-лесно да позволим на партньора си да бъде сам или свободен. Щом знаем, че свободата ни се уважава, можем по-лесно да се обвържем. Колкото повече партньорът настоява на единия аспект, толкова повече неговата любима ще се стреми към обратния. Динамичният баланс е танц между привързаността и свободата.

---

<sup>64</sup> Пак там, 19.

## Ерос и Танатос

*Да опичаме означава да отворим себе си за  
отрицателното, както и за положителното –  
за тъга, мъка и разочарование, както и за радост,  
задоволство и една интензивност на съзнанието,  
за която по-рано не сме знаели, че е възможна.*

Роло Мей

Една от най-трудните за приемане движещи сили в сферата на любовта и връзките е танцът между Ерос, силата на живота, която съблазнява и обединява, и Танатос, силата на смъртта, която разделя и разрушава. Ерос е син на Афродита, сияйната богиня на любовта и красотата, докато Танатос, роден от богинята Нощ, вирее от мрака на нашата липса на съзнание.

Когато влезем в някаква връзка, ние радостно се носим на крилете на Ерос. Чувстваме се призвани напред, към единение, към сливане и разпадане. Протягайки се отвъд себе си, отвъд своето малко его, ние докосваме нещо по-голямо, по-широко, по-дълбоко. Тръпнем и се разширяваме. Това е, за което жадуваме, към което се стремим, заради което си струва да се живее.

Онова, което се крие в мрака на несъзнаваното, довежда до смъртта на любовта. Нашите несъзнавани модели саботират връзките, намират причини за битки, дистанцират ни от нашия любим и тласкат поведението ни в посоки, за които съзнателният ум съжалява. Липсата на съзнание в нашия партньор ни дразни и ни кара да искаме да се оттеглим. В намеците, които отправяме към недостатъците на нашия партньор, липсва осъзнаване на собствените ни недостатъци и една сутрин се събуждаме и виждаме, че нашият любим стои с опакован багаж и ни казва: „Всичко свърши“. Тогава се изправяме пред лицето на Танатос. Подобно на Ерос и Танатос е сила, която не можем да контролираме, която ни кара да се чувстваме безпомощни.

Не е възможно да имаме Ерос без Танатос. Това не означава, че всички връзки трябва да свършват трагично, а че събирането и разделянето са две неделими стъпки в един единен танц. За онези, които искат само събирането, Танатос става краен в това тяхно настояване. За онези, които почитат отделността, дистанцирането, недоразуменията и отчужденията като част от потока и растежа на връзките, танцът на Ерос може да се обновява вечно.

Онези, които са най-големи идеалисти относно любовта, понякога намират най-голямата болка. Наивно загиват, отдавайки най-скъпото си на любимия. Голямо е объркването им, когато, давайки всичко, което могат, и оценявайки тази любов по-високо от всичко друго, те видят, че техният любим обикновено се отнася зле към онова, което са считали за свещено. Не толкова техният идеализъм е погрешен, колкото отричането им на Танатос, който винаги се спотайва в сенките. Отричането му провокира неговата поява в още по-неприятна форма.

Понякога трябва да издигнем олтар на нашите обезпокоителни богове.<sup>65</sup> Да издигнем

---

<sup>65</sup> Този израз чух за първи път от астроложката Carolyn Casey в лекция, озаглавена „Memories of Our Future“.



олтар означава да помним за едно съществуване, което в противен случай бихме пренебрегнали на свой риск. Можем да избегнем болезнената страна на Танатос, *ако* помним, че трябва да почитаме неговото присъствие. Трябва да осъзнаем онова, което се спотайва в мрака, да осъзнаем своята непризната сянка на съзнание. Трябва да заявим, а не да отричаме своята нужда от определено количество отделност, своя страх да не бъдем погълнати, и да разберем, че същият страх в нашия партньор не е твърдение за нас, а представлява нуждата на Танатос да балансира връзката, така че Ерос да може да продължи танца на любовта и привличането.

## Тъгата: демонът на сърцето

*Облечи мъката в думи; тъгата, която не говори,  
шепне на преизпълненото сърце и го кара да се сломи.*

Уилям Шекспир

Когато нападне Танатос, изпитваме тъга. Бидейки демонът, обитаващ сърцето, тъгата седи върху чакрата като камък. Когато сърцето ни е обременено с тъга, е трудно да се отвори, трудно е дори да дишаме. Когато отричаме тъгата, ставаме притъпени в своите чувства и своята живост. Ставаме твърди и студени, ригидни и дистанцирани. Може да се чувстваме мъртви отвътре. Когато обаче признаваме и изразяваме тъгата, намираме витален ключ за отваряне на сърцето. Проливаме сълзи, изразяваме истината и сърцето се облекчава. Дишането става по-дълбоко. Възниква чувство за просторност, допускащо повече пространство вътре за нашия дух. Надеждата се възражда. Приемането на условията на нашата тъга ни довежда до състрадание към другите.

Когато се влюбим, снемаме своите защиты. Отваряме се за другия и за света. Разширяваме се и растем. Когато сме наранени в любовните дела, ние сме наранени в своите най-уязвими аспекти, аспектите на доверието. Ранена е най-чистата форма на Аза. Вече не ни изглежда сигурно да бъдем автентични. Нашата система – наранена в самото ѝ ядро – се затваря и загубваме не само своя любим, но и себе си. Това е най-дълбоката загуба.

Една от моите пациентки ми позвъни, докато работех върху настоящата глава. Гласът ѝ трепереше и се чувстваше, че е плакала. „Зная, че свърши, просто зная. Той ще ме напусне.“ Спомних си, че тя беше казала това преди две седмици, когато я видях за последен път, както и две седмици преди това.

„Имаш предвид, че все още нещата вървят?“ – попитах.

„Да, и той дори иска да дойде на терапия с мен, но зная, че връзката ни е свършена. Той просто не знае как да го каже. Защо трябва винаги да ми се случва това? В момента се чувствам така безпомощна, сякаш се мразя. Просто искам да изчезна.“

„Тогава ти напускаш себе си – казах. – Не той те е напуснал, разбира се, а ти си напуснала себе си, щом мислиш така. Така че естествено ще мислиш и това, че той те напуска.“

На другия край на телефона настана тишина. „О – каза тя. – Разбрах. Знаеш ли. че днес още не съм яла. нито съм взела душ. Просто бях обсебена от тази представа. Какво да правя?“

„Иди навътре в Аза, който е уплашен в момента. Обещай му, че винаги ще бъдеш там. Приготи му вкусен обяд. Вземи си душ. Не можеш да контролираш приятеля си, но можеш да обещаеш да си винаги тук за себе си. Това е дълъг път.“

Когато я видях следващия път, тя действително беше с приятеля си. Той не я беше напуснал, нито пък беше планирал да го направи. Вместо това се опитваше да я увери в растящото си приятелство. Тя изглеждаше по-малко прилепчива и ние успяхме да осъществим смислено общуване.

Тъгата, която възниква в края на една връзка, може лесно да се разбере. Тя ни връща към нашето първоначално изоставяне и ни кара да се чувстваме безсилни. Ако бъде призната и изразена, тя евентуално преминава, но понякога носим тъга от ситуации, които не са така ясни, като например в случая на Сюзан.

Сюзан е имала майка, която много я обичала. Тя била единствено дете и майка ѝ имала малко други занимания освен това да бъде майка на Сюзан. Сюзан се чувствала като особена личност и никога не била сама. Не ѝ липсвало нищо, що се отнася до внимание, дрехи или играчки. Но на Сюзан не ѝ било позволявано да бъде независима. Майка ѝ коварно я заплашвала, когато играела в домовете на приятели и по-късно когато започнала да излиза на срещи. Определението на Сюзан за любовта се оформило от нейната майка. Когато по-късно в живота създавала връзки, тя била задушаваша и властна, каквато била майка ѝ. Когато партньорът ѝ не ѝ отдавал внимание, равно по количество на нейното, се чувствала необичана. Макар че бихме могли да предположим, че Сюзан би пораснала сигурна и уверена, в действителност тя се страхуваше, че не е достатъчно способна, и беше станала съзависима. Никога не бе могла да замести действителните потребности на майка си от автентичен живот и затова винаги се чувстваше» неадекватна.

Сюзан мислеше, че е имала щастливо детство. Но гръдният ѝ кош беше свит и често се чувстваше депресирана. Когато се научи да диша по-дълбоко, тя влезе в досег с огромен резервоар от тъга. Първоначално не разбираше защо го има, но тъй като процесът ѝ на тъгуване продължаваше, чрез по-дълбокото си Аз тя разбра, че тъгата, която носеше, беше израз на скръб по загубата на нейната автентичност.

Ако вземем предвид, че любовта наистина може да е най-важният елемент от благосъстоянието и духовния растеж, тогава всяка повреда в нашата способност да намерим любов е дълбока рана. Когато по-нататък вземем предвид, че тази повреда оказва влияние на начина, по който се отнасяме един към друг в социалната сфера, разбираме, че имаме не само личен проблем, а и сериозна колективна ситуация. Където тъгата е раната, там състраданието е лечителят.

## Състрадание

*Голямото състрадание прониква в мозъка на костта.*

*То е подкрепата на всички живи същества.*

*Подобна на любовта на родителя към единственото му дете,  
нежността на Състрадателния е всепроникваща.*

*Нагарджуна (индийски философ от I век)*

Състрадание (*compassion*) означава да *имаш разбиране, съпричастие*. Във втората чакра се сблъскахме със страстта в сферата на чувствата, стремяща се да посрещне своите нужди чрез желанията на душата. Сега, в сърдечната чакра, се простираме отвъд себе си и разширяваме тази страст, за да обхванем разбирането за нуждите на другите. Сега, когато е сигурно в своята автономност и сила, егото може да се посвети с готовност на алтруизма. Ако нуждите ни са посрещнати и задоволени, сега ние можем да

споделим своето изобилие с другия.

Способността да имаме състрадание към другите зависи първо от способността ни да бъдем в контакт със своите копнежи и болка. Експанзията на духа е една от сребърните обшивки на бедата. Болката ни отваря за по-дълбоко разбиране на другите и разширява нашето ограничено същество. Само чрез опита на собствените ни несгоди и изпитания можем да почерпим мъдрост и разбиране от нежното равнище на чувствата. Така състраданието е прекрасен баланс на изразяването на горните и долните чакри. Състраданието остава центрирано, но отворено, и спокойно дава място на промяната, осигурявайки както стабилността на едно хранилище, така и свободата на освобождението.

Ние сме склонни да схващаме състраданието като себеотрицателно дело. Това себеотрицателно дело в своята ярка светлина често създава една по-тъмна сянка на зависимост, негодувание и претенции, ако не и изчерпаност. Истинското състрадание е дело, което се движи с Аза, което е закотвено в Аза и е способно да отговори на Аза на *другия*.

Състраданието не означава, че трябва да поправим нещата. Повечето пъти не можем, но вместо да се извърнем, можем да проявим състрадание към другите. Когато работя с двойки, често виждам, че единият партньор иска състрадание, докато другият чувства това като претенция за промяна. „Просто искам да разбереш колко е трудно за мен да бъда сама с децата през целия ден“, казва тя.

„Какво искаш да направя, да престана да ходя на работа ли?“ – отговаря нетърпеливо той.

Тя изглежда наранена и фрустрирана, тъй като не това е имала предвид. Това, което е искала, е съчувствие и разбиране, а не разрешения на проблема. Искала е да чуе: „Зная, че това е трудно за теб. Ценя работата, която вършиш.“ Когато не можем да променим нещо, е дори още по-важно да проявяваме състрадание.

## Преданост

*Ако всеки беше съвършен, нямаше да има необходимост от любов.* Предаността е дело на себеотрицателна любов и съзнателно отдаване на една по-голяма сила отвъд нас. В множеството клонове на йога тя е пътят на Бхакти Йога, която се практикува чрез предано служене на божество или учител, чрез което човек изпитва трансцендентната радост от сливането с божественото. Преданост се проявява и спрямо обичаните в едно семейство или спрямо политически въпрос или проект. С предаността позволяваме на енергията в Аза да потече отвъд Аза. Това трансцендира нашите ограничения. Когато станем родители, изпитваме себеотрицателна преданост към новороденото дете, тъй като трансцендираме границите на онова, което сме мислели, че е възможно, в понятията на любовта и даването.

Предаността е духовно дело на лишена от егоизъм отдаденост. Когато Азът върже духа прекалено стегнато, тогава предаността разширява връзката, като ни издига отвъд нас. Получаваме силния урок, че Азът оцелява дори без постоянно внимание.

Предаността може също така да ни въздържа от съзнателна връзка с Аза, особено ако още не сме достигнали базирания на егото етап на рефлексивното съзнание. Може да открием, че е по-лесно да бъдем управлявани от волята на други, отколкото да работим върху лабиринта на собствените си вътрешни копнежи. В този случай предаността изчерпва его-центрираната трета чакра заради целта прекомерно изливане в четвъртата. Ако обектът на нашата почит ни напусне, отпадне или ни отхвърли, ние сме опустошени. За да се излекуваме, тогава трябва отговорно да възстановим връзката си с Аза

вътре в нас, виждайки, че по своето право той е аспект от божествеността и много се нуждае от любов и разбиране. Когато сме балансирани, нашият труд на преданост става дори по-дълбок.

## Растеж на лотоса

*Кратък обзор на развитието и формирането на сърдечната чакра*

### Възраст:

- 4 до 7 години

### Задачи:

- Формиране на социална идентичност и полови роли
- Развитие на алтруизъм
- Формиране на отношения с връстници

### Потребности и резултати:

- Инициативен или виновен
- Любов или отхвърляне
- Социално приемане
- Себеприемане

Когато беше на около пет години, Алекс се разболя от стомашен грип, който го задържа в леглото за няколко дни. Тъй като стомахът му не беше здрав, не го насилвах да яде, а исках да се храни, ако почувства, че му е приятно. И така, аз му приготвих препечени филийки, оставих ги на чиния близо до леглото му и го нахраних заедно с мечето му. Той скоро оздравя и случката беше забравена. Няколко седмици след това, когато бях легнала за кратък следобеден сън, се събудих и намерих до себе си чиния препечени филийки, несръчно намазани с масло, и едно мече на възглавницата до мен. Това беше ясен сигнал, че той се намира на етапа на сърдечната чакра.

Етапът на четвъртата чакра започва, когато детето се придвижи от силната егоцентричност и волевост на третата чакра до една готовност да посреща и сътрудничи с другите. Това обикновено започва между три и четири години след установяването на автономността и основния контрол на импулсите. Може да настъпи внезапно, когато външно „невъзможното“ дете спонтанно направи нещо приятно и мило за майка си. Едно дете може също така да се люшне назад към упоритата волевост на три и половина годишните, преди най-сетне, на около четири години, да достигне до по-любящия и хармоничен етап на сърдечната чакра. В несигурността на новото поведение детето често се връща назад към познатите сигурни модели. развитието не е винаги гладко.

Колкото по-нагоре се изкачваме по чакрите, толкова по-неспецифично става точното определяне на времето на етапите от развитието им. То зависи отчасти от успешното решение на предишните етапи, което варира във всеки отделен случай, и вариантите се разширяват, колкото по-нагоре стигаме. За нещастие много хора изобщо не достигат до етапите на най-горните чакри или стигат до тях много късно в живота. Затова сега ще обсъдим както развитието на детето, така и на възрастния.

В детството развитието на четвъртата чакра бележи формирането на нашата *социална идентичност*, известна също като персونا. Това е аспектът от Аза, който създаваме, за

да печелим любов, да печелим социално одобрение и да се справяме с по-големия свят. В четвъртата чакра вече не гледаме света изцяло в понятията на собствените си нужди и така нашите отношения се разширяват от специфичното състояние един-на-един (тоест дете и майка, дете и баща), за да включват по-голямото семейство и социалните структури. Сега детето открива, че е част от отношението на мама и татко един към друг и че има братя и сестри, съученици, съседи и свои приятели.

Словесните послания, които по време на етапа на третата чакра се интернализират, се центрират около действието и поведението. Сега, на етапа на четвъртата чакра, се интернализира самото отношение родител-дете. Не само посланията, които татко непрекъснато ни дава за това, че сме шумни в къщата, но и контекстът на отношението на татко към нас става важен. Ако посланието е било дадено в контекста на страх, наред с интернализираното послание чувстваме страх. Това как се държим и какви ставаме се формира от начина, по който интернализираме своите основни семейни отношения.

Ерик Бърн очертава тези вътрешни отношения в своите теории по транзакционален анализ, който описва как действат, управлявани от внедрени сценарии на родител, възрастен или дете. Ако се бунтуваме на посланията на татко, ние играем сценария за непослушното дете с критичен родител и аспекти от него стават част от нашия вътрешен диалог. През живота си може да намираме роли, едновременно настойчиво изискващи мястото на шофьора, като понякога ще бъдем водени от бунтовнически пориви, докато в други случаи вътрешната ни критика ще ни въздържа. Повтаряме тези отношения и с другите. Ако един приятел ви критикува, той внезапно може да стане вашият критичен родител. Тогава откривате, че реагирате като непослушно дете, вместо да чуете какво ви се казва.

Деца внедряват отношенията *чрез подражание*. Едно дете, на което често се карат, може да се кара прекомерно на своята кукла или на най-добрия си приятел. Алекс подражаваше на своята майка, когато ми донесе препечените филийки. Това подражаване се нарича *идентификация* и формира ядрото на нашата програма за отношенията. Идентификация е това, че детето усвоява вярванията, нагласите, ценностите и поведението на другите и после внася тези нагласи в своите отношения.

Когато се внедрят половите роли, ние развиваме своята полова идентификация. Наблюдаването как се държат родителите, братята или сестрите ни дава нашите първи модели за това как да бъдем момчета или момичета. Като наблюдаваме, че големите ни сестри играят с кукли или си слагат грим, че братята ни играят с влачета или гущери, че майка ни се отдава прекалено на нуждите на семейството, и виждаме, че баща ни безпощадно преследва кариерата си, за добро или за зло ние развиваме програми за по-полово ориентирано поведение.

Тук е точката, в която анимата и анимусът се насочват към разцепване. Момичетата биват учени да потискат своите мъжки поведения, а момчетата своите женски. Това е възрастта, в която на момчетата се казва да не плачат, на момичетата се казва да бъдат мили. Това разцепване и потискане на мъжкото или женското излиза напред отново в средата на живота, когато нашето едностранно развитие ни довежда до някакъв вид лична криза. Както казахме по-рано, работата върху сърдечната чакра включва реинтеграцията на анимата и анимуса.

Детето внедрява не само отношението, което има с родителите си, но и цялата семейна система. То може да стане най-голямото дете с нови братя и сестри, отстранено от центъра на вниманието, което е имало по-рано. Може да осъзнае, че е най-малкото от много братя и сестри и да научи своята социална идентичност от начина, по който го

третира неговите братя и сестри. Или може да е средното дете, което трябва да се състезава за вниманието. Тези динамики заемат задно място в етапа на третата чакра, характеризиращ се с представата „всичко е за мене“, но се появяват като част от личността при четвъртата чакра. После разиграваме тази семейна динамика в социалните арени на училището, работата, клубовете и семействата, които формираме като възрастни. Когато подрастващото дете се присъедини към семейната динамика, то поема роли като тези на доброто дете, изкупителната жертва, героя, клоуна или безпомощното дете, за да споменем само някои. Тези роли са като стъпки в един танц, несъзнателни модели, които формират нашите социални идентичности. Онова, което може да започне като съзнателно култивиране на определено поведение („Мама обича да я карам да се смее“), може да се превърне в продължаваща през целия живот роля (да се правиш на клоун).

Развитието на социална идентичност подготвя детето за по-комплексно отнасяне към по-големия свят. Това изисква деликатен баланс между запазването и отказа от автономността, която трябва да се е развила в третата чакра. За детето, чиято автономност е слаба, съществува тенденция да бъде пометено от другите, да бъде определяно от тях или да живее в страх, че ще загуби себе си. Детето от детската градина може да открадне нечий бисквити просто защото приятелят му е казал да го направи, не разбирайки, че това не е било негов порив, докато не изпадне в затруднение заради това. Тогава то казва: „Били ми каза да го направя!“ Детето, чиято воля е била прекомерно задоволявана, може да бъде твърде егоистично и да бъде отхвърляно от другите, например като побойника в училището, който доминира над по-малките деца, или егоцентричния съученик, който винаги краде центъра на вниманието.

Интелектуалното развитие също прави голям скок на този етап. Навлезли сме в *предоперационния период* на Пиаже, където „интелектуалното развитие се извършва по-скоро на концептуално-символната, отколкото на предишната сензорно-моторна арена.“<sup>66</sup> Овладало основните градивни блокове на езика, сега детето се заема със задачата да сглоби множеството „парчета“ от своя опит. Детето се интересува не само от отношенията между хората, но и от отношенията между всички компоненти на света около него. То се учи да сглобява суровата информация в по-големи понятия, които диктуват поведението му. Вместо да използва услужливостта си като начин да получи сладкиши, то разбира, че услужливостта е добро понятие. Тогава иска признание за своите намерения като противоположни на неговото дело. Това е етапът на морално развитие на *доброто момче /хубавото момиче*, описан от Лорънс Колберг. Детето създава себе си, инкорпорирайки нови понятия в растящата си личност.

Рутинностите са набори от отношения. На тази възраст децата често се разстройват, когато рутинностите се нарушат – когато някой седи на тяхното място на масата, когато къпането става преди вечерята вместо след нея или когато е нарушена стабилността в домакинството. Те искат отношенията между нещата да остават стабилни, така че тяхното собствено място да е ясно. Въвеждането на нов родител, други братя и сестри, нови семейства или промени във всекидневната рутинност на училищните или дневните занимания може да бъде особено разрушително на този етап. Сигурността и идентичността произлизат от стабилните отношения. Когато тези отношения приключат или са застрашени, например поради развод, смърт или раздяла, тогава чувството на сигурност и развиващата се социална идентичност могат да бъдат застрашени. Същевременно се

---

<sup>66</sup> Jean Piaget, цитиран в *Psychological Development: A Life-Span Approach* (New York: Harper & Row, 1979), 173.

повлиява и внедреното отношение с нас самите. Ако загубим единия от родителите си например, не можем да видим как общуват двата пола помежду си и оттук можем да нямаме този баланс в себе си. (При някои бракове обаче това може да е щастие.)

Най-сетне това е възрастта, когато започва развитието на равни отношения. Детето тръгва на училище, избира приятели и изпробва тези поведенчески програми в света извън семейството. Детето научава дали е харесвано или отхвърляно и така неговата социална идентичност се прибавя към его-идентичността му като нова база за самооценката му. Интересно е, че най-честото време на въображаеми другари в игрите възниква на възраст между четири и шест години, сякаш това е практика за реалните отношения.

Тъй като отношенията са формиращата основа за развитието на четвъртата чакра, важно е да зададем някои основни въпроси. Зависят ли отношенията в семейството от агресивната борба за правата на отделната личност? Зависят ли от това да се откаже от себе си, за да избегне наказание или отхвърляне? Включват ли изразяването на емоции и обич, или родителите крият този аспект от своите собствени отношения? Така ли е моделирано общуването, че детето да вижда как се решават проблемите, или правилото е да не се говори за никакви трудности? Доминира ли единият родител над другия, или има чувство на партньорство в сътрудничество? Еднакво ли внимание се отдава на братята и сестрите, или е налице фаворизиране, и ако е така, на какво се базира то? И най-вече: има ли последователност в отношенията? Дали татко не е топъл и даващ в някои дни и жестоко малтретиращ в други? Това са елементите, които учат детето как да се държи в света.

Социализация е добиването от индивида на поведенчески модели, мотивации и ценности, които културата счита за важни. В нашата настояща социална структура този процес изисква да отречем много аспекти от нашите долни чакри. За да бъде правилно социализирано, детето трябва да се научи да контролира или да се издигне над своите спонтанни агресивни пориви, зависимости и страхове. За момчетата това може да включва и емоциите изобщо. Така социалната идентичност често се развива за сметка на предишните идентичности. За детето, чиято социална идентичност е ориентирана към това да се харесва на другите например, цената може да бъде отричането от собствените му нужди. Безпомощното дете, което се крие, стоейки на заден план, отрича своята потребност от внимание. Загубата на контакт с първичната основа създава един вид екзистенциална празнота, която после бива проектирана върху отношенията. Преставаме да търсим другите, за да получим сигурност, емоционална реализация или усилване на егото, защото сме отrekli тези неща в себе си.

Често става така, че развитието на една чакра се извършва за сметка на някоя под нея. Трябва да се откажем малко от стабилността и сигурността на първата чакра, за да се отдадем на промяната във втората чакра. Трябва да обуздаем непрестанната тяга на желанието във втората чакра, за да канализираме енергията си в продуктивна дейност в третата чакра. Трябва да надхвърлим егоистичните си потребности, за да бъдем истински любящи към другите. Макар че винаги е налице определено преразпределяне на енергията по време на промените в развитието, това не означава, че прогресията на чакрите е феномен или-или, базиран на потискане, а тя е затворен цикъл на енергията. Емоциите и чувствата са съсипващи, ако няма достатъчно основа, за да се чувстваме сигурни. На волята не достига енергия, ако го няма желанието. Любовта е безпомощно сливане на проекции, когато е налице твърде малко сила на егото. Само когато сме удовлетворили първоначалните изисквания, можем да ги трансцендираме. Важно е да не

забравяме това, когато се изкачваме по чакрите.

Между третата и четвъртата чакра детето може да получи посланието, че автономността и любовта са феномен или-или. Това е отчасти вярно, когато даваната при условия любов се използва от родителите, за да моделират поведението на детето. Джони скоро научава кое поведение се харесва на мама и кои аспекти от него се посрещат с отхвърляне. „Мама не ми обръща внимание, когато плача. Приема ме, когато съм спокоен.“ Желанието за любов обикновено доминира над потребността от автономност и така създаваме едно фалшиво Аз. Порастваме с вярата, че или можем да бъдем себе си, или можем да бъдем обичани, и мислим, че е невъзможно да имаме и двете неща едновременно. Това е предпоставката за съзависимо, пасивно-агресивно поведение или изолация, макар че в действителност не можем да имаме трайни, достойни отношения, ако не сме верни на себе си.

Подходящото завършване на нашата социална идентичност се изразява в надхвърляне на егото без неподобаваща жертва на автономността. Детето може да се идентифицира с другите като еднакво важно и има способността да сътрудничи със семейството си, приятелите и по-голямата социална среда.

Всеки функциониращ възрастен е постигнал поне определено основно ниво на его-развитие, колкото и слабо да е формирано то. Но има много възрастни, които още не са направили пълен преход до етапа на четвъртата чакра. Липсата на реализация в по-долните чакри не е създавала стабилността и изобилието, необходими за отварянето и изпълването на сърдечната чакра. Тези хора остават в нарцистичното задоволство на егото, характерно за третата чакра, дори в своите интимни отношения, и имат затруднения в това да изпитат истинска емпатия и алтруизъм. Кризите, които възникват в средата на живота (обикновено поради болката от неуспешни връзки), често разкриват рани от ранното детство. Тези рани на по-долните чакри могат да бъдат излекувани после, което позволява на сърдечната чакра да се отвори. В тези случаи развитието на четвъртата чакра може да се извърши в средата на живота, когато влизаме в интегративната фаза от процеса на нашата индивидуация като възрастни.

Частите от нас, които биват пренебрегвани или външно отхвърляни, отстъпват в сферата на несъзнаваното. Стават част от сянката, отцепена от персоната. Персоната се състои от аспекти, които ни дават любов, докато сянката се състои от онези аспекти, които изглеждат неприемливи. При възрастните ролята на четвъртата чакра е да обедини персоната с отхвърлената сянка, за да се постигне баланс и цялостност.

Развитието на сърдечната чакра при възрастния се изразява в трансцендиране на егото, интеграция на по-горните и по-долните чакри, създаване на свещения брак на мъжкото и женското и развитие на социална емпатия и алтруизъм. Това е постигане на вътрешен баланс, при който обединяваме множеството свои подличности, и изразяване на този баланс чрез нашите отношения с другите. Наистина четвъртата чакра е вратата към духовната реализация и себеовладяването. Нейна награда е себеприемането и любовта към себе си.



## Травми и малтретирания

*Така децата... се конфронтират с един мъчител,  
когото обичат, а не мразят, и това трагично усложнение  
ще окаже опустошително влияние на целия им  
по-нататъшен живот.*

Алис Милър

Няма нищо по-опустошително от липсата на любов. Любовта е първичната спойка на вселената, свързващата сила *пар екселанс*. Бидейки централната интегрираща камера, сърдечната чакра е лечителят, обединителят. Любовта обединява, а липсата на любов разединява. Без любов, която да ни свърже, ние се откъсваме от онези части от нас, които прогонват любовта. Отхвърляме бедните части, гневните части, грозните части. Тогава вече не сме цели.

Всички малтретирания травмират сърдечната чакра, тъй като предават любовта. Повечето от тези малтретирания стават в контекста на семейните отношения. Достатъчно лошо е, че изобщо стават, но още по-лошо е, че стават в ръцете на хора, които обичаме, хора, с които живеем, хора, на които трябва да вярваме. Така ние страдаме не само от малтретирането, но и от изкривяването на отношението, в което става то. Затваряме връзката, заключваме сърцето и се отдръпваме в себе си.

Когато се изкривят първостепенни отношения, ние намаляваме способността си за обич и връзка – способността си да се *отнасяме*. Да се отнасяме означава просто да сме способни да поставяме своите опитности в един по-голям контекст отвън. В отнасянето ние се свързваме с нещата и виждаме как те са свързани едно с друго. Много мои пациенти, особено жени, се оплакват от липсата на енергия, която техните партньори влагат във връзката им. Мъжете им, казват, действат, сякаш живеят в свой собствен свят, докато връзката е допълнение или нещо, което считат за дадено. Тези мъже (а понякога и жени) виждат отношенията по-скоро като предмети, отколкото като живи процеси. Способността им да се отнасят е недостатъчно развита.

Когато отношенията са изкривени, такова е и нашето чувство за това как се свързват нещата. Виждането на по-голямата картина – контекста, в който е поставен животът, – е повредено. Това ни пречи да достигнем до едно по-широко чувство за собствената си същност.

Малкото дете е отворено, небронирано същество, което напълно зависи от грижещите се за него. В това състояние детето е свободен от препятствия канал на любов към онези, които се грижат за него. Неговото първо разбиране на любовта произлиза от удовлетворяването на потребностите на оцеляването и зависимостта му – да е заобиколено от грижи, обслужено и защитено. Когато нуждите му са посрещнати и е нахранено, и когато автономността му се подкрепя, то също е обичано. Ако всичко това е наред, по времето, когато детето достигне до етапа на четвъртата чакра, е изградена добра основа за зависима любов. То приема родителите си като хора, към които се отнася за своите лични нужди и които му помагат да разбере сложния свят около него.

Сърцето буквално се разбива, когато доверието и любовта, които детето изпитва към грижещите се за него хора, се използват срещу него. Когато сме възрастни, в отношенията си имаме избора (схващан или не) да станем и да си отидем, когато някой се отнася зле към нас; детето няма този избор. Детето дори няма избора да не обича.

Резултатите от това малтретиране се проявяват едновременно на три равнища:

- 1) *опитът* на малтретирането, който може да създаде травми, които изкривяват естественото развитие на тялото и психиката в някоя от чакрите;
- 2) *интерпретацията* на малтретирането, което обикновено се приписва на нашите недостатъци в противоположност на тези на родителите ни;
- 3) *сливането* на малтретирането с любов, където двете неща се съотнасят неделимо свързани. Това свързване увековечава малтретирането в отношенията ни като възрастни.

Ако за детето се грижат повърхностно, но не го докосват или не му отдават особено внимание, тогава неговата любов към другите ще бъде също толкова повърхностна. То страда физически от липсата на допир, емоционално от чувствата на срам и понятиено от изкривена представа за любовта. Ако един баща злоупотребява сексуално със своята дъщеря, която го обича и му вярва, той я учи на изкривена форма на отнасяне, в която границите не се уважават. Възрастните, преживели такава злоупотреба, често се чувстват откъснати от тялото си, имат слаби граници в любовните си отношения и могат да определят своето достойнство в сексуални понятия. Ако едно дете бива пренебрегвано или засрамвано именно от хората, които са най-важни в живота му, тогава то внедрява това изкривяване в своето отношение към себе си. Собственият му вътрешен глас ще носи онази критичност и ще го държи в състояние на свършена негодност. В отношенията си с другите то ще намира хора, които ще утвърждават тази негодност и ще увековечат цикъла.

Всяка форма на малтретиране включва следните три равнища: процеса на развитие, нашата самооценка и отношението ни към другите. По-долу ще разгледаме по-подробно всяко от тези равнища.

## Самото малтретиране

Работих с една жена, която е била осиновена от една леля, след като родителите ѝ били внезапно убити през Втората световна война. Леля ѝ непрекъснато я сравнявала със собствените си деца. „Защо не си така добра в училище, както е сестра ти? Трябва да си глупава! Защо си така мързелива в сравнение с брат си? Кое не ти е наред?“ Макар че повърхностно за нея се грижели, никога не говорили за първичната травма от загубата на родителите ѝ, оставяйки я в трудно положение. Нямало време да я лекуват или да поправят пропуските в развитието ѝ, преди да се придвижи към следващите етапи. Разбира се, тя не можела да се съревновава с другите деца в семейството, които не били преживели такива травми.

Малтретирането е антитеза на любовта. Ако не получаваме любовта, от която се нуждаем, на нас ни липсва основната съставна част, необходима, за да сглобим себе си. Малтретирането от всякакъв вид подрива естествения процес на развитие, тъй като се намесва във вътрешното инсталиране на физическата, емоционалната и психическата система. Ако това се случи в стереоуредбата ни, ще имаме непостоянен контрол на звука, изопачено качество на звука или непрекъснати смущения. Когато това става в психиката, се чувстваме като дефектни стоки – чистата ни настройка не е в ред.

Малтретирането уврежда нашата любов към живота. Ако животът ни носи болка или

е самотен, отхвърлящ, празен, враждебен или опасен, тогава ние не искаме да се отнасяме към него. Животът става болезнен опит, процес, който трябва да бъде изтърпан. Вече не обичаме да сме живи; вече не посрещаме живота с надежда и ентузиазъм. Ставаме отдръпнати, депресирани, блокирани. Естественият поток на енергията вече не може да тече напред.

## **Загуба на любовта към себе си**

Тъй като обикновено се идентифицираме с грижешите се за нас хора и техните ценности, начинът, по който те се отнасят към нас, ни учи каква е нашата стойност като човешки същества. Приемаме техните нагласи към нас. Малтретирането ни кара да се чувстваме недостойни за обич, а чувството, че сме „дефектни“, само увеличава срамани. Недостойни за обич, ние вече не сме в досег със своята божественост, със своята неповторимост, със своята валидност като човешки същества. Убедени, че в нас има някакъв вътрешен дефект, за който сме слепи и безпомощни, ние изоставяме себе си.

Без връзка с Аза рефлексивното съзнание е невъзможно. Ние сме откъснати, лишени от връзка със своята основа, изгубени и самотни, и слагаме край на търсенето на своята основа чрез другите. Те стават нашата реалност, а бремето, което им налагаме – бремето на собствения ни отказ от нас самите, – обикновено ги отдръпва. Тогава загубваме цялата енергия, която сме инвестирали в тях, включително и части от нас. „Аз ѝ дадох всичко! Как можа да ме напусне?“ Когато даваме всичко, ние разоряваме себе си. Липсва ни център, към който другите могат да бъдат привлечени, защото – съвсем просто – „вкъщи няма никой“. Вътре в нас няма никой, когото да обичат, защото ние сме се раздали.

## **Внедрени отношения**

*Всички актове на злоупотреба се случват в контекста на отношението. Така отношението се превръща в полето, на което се интерпретират всички събития, и основата, на която по-късно те се внедряват.* Внедрените отношения формират архетиповите компоненти на нашата психика. Нашето отношение към майка ни започва да представлява нещо повече от чувството ни към мама, то влияе на разбирането ни за архетиповия символ на Майката, както и на женското изобщо. Ако майка ни ни е малтретирала, нашето вътрешно отношение към женското и всички негови представители ще бъде увредено. Ако тя е съдържала тези женски качества, ние ще очакваме те да бъдат съдържани навсякъде, дори от мъжете. Ако ги е използвала като средства за контрол, ние ще се страхуваме да бъдем контролирани от своята потребност от тях. Тъй като проектираме това увреждане върху жените, които срещаме в живота, откриваме, че контактуваме повече със своя увреден вътрешен образ на женското, отколкото с действителните жени, които срещаме. Нашият гняв, очаквания, защити и потребности биват втъкани в отношението и могат да бъдат вплетени във вътрешната рамка на партньора ни, която също може да е повредена. Това наистина е основа за бъркотия! Тогава имаме двама души, общуващи по-скоро въз основа на своите рани и защити, отколкото на базата на своята цялостност. Те не се виждат един друг, а виждат по-скоро собствените си проекции. За нещастие това е често явление.

Начинът, по който нашият баща се е отнасял към нас, влияе на отношението ни към всички мъже, както и на нашето вътрешно мъжко. Начинът, по който се отнасяме към

мъжките качества агресия, авторитет, логика или инициатива, и начинът, по който проектираме тези качества върху мъжете, имат важни последици за нашите отношения.<sup>67</sup>

Често избираме същия вид личност като своя родител, очаквайки различни резултати.

Ларинда винаги се възхищавала от своя баща заради успешната му кариера и трудолюбието му, както и заради самоотвержените му нагласи към семейството. Защищавала го, когато майка ѝ се оплаквала от това, че той никога не си е вкъщи или че не прекарва много време с децата. Ларинда се ожени за мъж, от когото се възхищаваше заради същите качества, и скоро се оказа „вдовица“, омъжена за работохолик, сама с децата, без никой, с когото да поговори. Както беше отхвърлила навремето чувствата на своята майка, така сега отричаше и собствените си чувства. Като компенсация на това отричане се насочи към алкохола. Когато накрая се зае да лекува алкохолизма си, бе принудена да се изправи както пред незадоволените си потребности като дете, така и пред начина, по който нейният образ на баща ѝ бе прикрил чувствата ѝ на изоставеност.

Харвил Хендрикс в своята книга бестселър *„Да получиш любовта, от която се нуждаеш“* нарича внедреното отношение към нашата майка или баща *имаго*. Имагото е „картина, съставена от хората, които са ни влияли много силно в ранна възраст“.<sup>68</sup> Този образ не е формиран в съзнателния ум, а прилича на шаблон, изрязан в нервната система в продължение на години постоянно взаимодействие с нашето семейство. Той програмира нашите реакции, защиты, поведения и интерпретации на събития. Той става част от нашата характерова броня, част от личността ни.

Нашето отношение към внедрените архетипови сили определя отношението ни към света. Дали се отнасяме към света от позицията на отговорност или бунт, с очакване на приемане или отхвърляне, всичко това остава част от програмата на нашите отношения. Първият отпечатък, оформящ тази програма, е семейството. Само чрез разгадаване на тези първични отношения можем да се надяваме да открием себerefлексивното съзнание, необходимо, за да ликвидираме превърналите се в навик модели и да създадем нови и продуктивни отношения.

Настоящите ни отношения винаги предоставят базата за трениране на този процес. Те ни поставят на острието на нашия растеж, защото кой друг знае най-добре нашите надежди и страхове, сили и слабости освен интимния ни партньор? Кой освен партньора ни е най-доброто огледало на нашия растеж?

Сърдечната чакра се отнася до свързаността. Неинтегрираните части от нас, които не са свързани в сърцето с любов, ще потърсят свързаност другаде. Нашето засрамено малко дете може да се свърже с критичния родител на партньора ни и постоянно да възсъздава една динамика, която поддържа чувството ни на некадърност. Отхвърленият ни гняв може да потърси някой, който поддържа настроение, даващо ни широки възможности да възстановим тази изгубена част от нас. Нашите различни Аз търсят връзки, които са трайни.

За нещастие моделите на свързване не винаги са весели. Може да бъдем хванати в техния капан, да бъдем потискани от тях. Загубваме свежестта на уменията да виждаме партньора си такъв, какъвто той действително е, и вместо това виждаме само критичния родител, нуждаещото се дете или отхвърлящия аспект на неговата личност. Единственият начин да ликвидираме тези модели е да осъзнаем тези отношения вътре в нас – да

---

<sup>67</sup> Макар че характеристиките на мъжкото-женското, изредени тук, изглеждат безнадеждно сексистки, те отразяват колективни представи, които трябва да бъдат обединени, преди да можем да се спасим от сексизма и да включим в психиката си и двете редици качества, независимо от пола ни.

<sup>68</sup> Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Harper & Row, 1988), 38.

чуем, открием и почетем множеството аспекти на нашата вътрешна комплексност.

## Изопачени представи за любовта

*Любовта, която едно дете изпитва към родителите си,  
гарантира, че техните съзнателни или несъзнателни  
актове на жестокост ще останат неоткрити.*

Алис Милър

Конфликтните отношения изкривяват нашата представа за любовта. Тъй като детето е така зависимо, в ума му няма място за противоречието между любов и малтретиране. За да запазят своя свят постоянен, децата отричат въздействията на малтретирането или обвиняват себе си, че го заслужават. Дори актовете на жестокост те виждат като актове на любов. Когато едно дете бива бито и му казват: „Това ми причинява толкова болка, колкото и на тебе. Правя го само защото те обичам“, на детето се дава много странно съобщение за това какво е любовта. То приравнява любовта с болката и малтретирането. Бидейки получател на тази любов, негов дълг става да понася болката и да не я поставя под въпрос. В подходящо озаглавената си книга „*За твоё добро*“ Алис Милър казва: „Когато онова, което ми е сторено, е било сторено за мое добро, тогава от мен се очаква да приема това третиране като важна част от живота и не да го поставям под въпрос.“<sup>69</sup> Това приемане въздейства на сърдечната ни чакра, както и на по-горните три чакри, повлиявайки на способността ни да казваме истината, да виждаме ставащото и изобщо да питаме.

По-късно в отношенията ни като възрастни може да бъдем слепи за злоупотребата от страна на нашия партньор. Не вярваме напълно, че биваме малтретирани, носейки в сърцата си илюзията, че сме обичани. Брадшоу е нарекъл това *плен на фантазията (fantasy bond)*. Това е една илюзия, която ни кара да вярваме, че нашият партньор (баща, майка, приятел, любовник) действително ни обича – може би днес просто е лош ден, направили сме нещо лошо или утре ще бъде по-добре. Знаем, че нещата ще се променят, ако само направим това или не направим онова. Извиняваме неговото поведение и продължаваме да приемаме онова, което нормално би било неприемливо. Тъй като детето има постоянна потребност да се чувства обичано на всяка цена, то си фантазира за една любов, когато такава в действителност не съществува.

## Отхвърляне

*В момента на измама се отваря рана в нашето най-уязвимо място – изначалното ни доверие, – рана на едно напълно беззащитно дете, което не може да оцелее в света, ако не се намира в нечи ръце.*

Алдо Каратенуто

Нито една част от травмите на сърдечната чакра не може да бъде напълно излекувана, ако не обсъдим отхвърлянето. То довежда човека до най-дълбоко отчаяние, до най-силни страхове и най-голяма тъга. Страхът от отхвърлянето е първата причина за това да крием любовта си и да затворим сърдечната чакра.

---

<sup>69</sup> Alice Miller, *For Your Own Good* (New York: Basic Books, 1981), 115.

Когато сме отхвърлени, ние често сме неспособни да променим ситуацията, затова в нас се поражда детински чувства на безпомощност. Самоуважението ни рязко спада, чувствата ни ни тласкат в блатото на дълбока депресия, а тялото ни ни боли от копнеж. Мислим, че не можем да живеем, и наистина поривът да се самоубием при загубата на любовта е универсален въпрос, който е измъчвал хората, докато силата на любовта е ръководела сърцата им.

Отхвърлянето казва, че сме недостойни, и увеличава основния ни срам до степен, която понасяме. То ни изправя срещу самите нас, създавайки може би най-дълбоката рана изобщо. Защо отхвърлянето ни от някого така дълбоко въздейства на нашето вътрешно състояние?

За малките деца отхвърлянето е равнозначно на смърт. Ако нямаме любовта на родителите, каква е гаранцията, че ще се погрижат за нас? За мнозина опитът от загубата на любовта отрища инфантилното състояние на изоставеното дете, състояние на непоносима безпомощност, тотално несъвместима с нашето възрастно Аз.

Детето се идентифицира със своите родители, подражавайки на тяхното поведение и усвоявайки техните житейски ценности. Като възрастни, когато дълбоко обичаме някого, също се идентифицираме с него до определена степен. Идентифицираме се с неговите тъги и болки, с неговите триумфи и радости. Често споделяме чувствата му, сякаш са наши собствени. Когато нашият любим страда, страдаме заедно с него. Колкото по-дълбоко обичаме, толкова повече намаляваме границите на отделността и толкова по-силно се идентифицираме с другия.

И така, какво става, когато бъдем отхвърлени? Ако все още се идентифицираме с онзи, който ни отхвърля, тогава приемаме същата позиция и отхвърляме себе си. Детето, което се идентифицира с родителите си, ще се научи да обезценява себе си, дори да се мрази. Възрастният, който загубва любимия си човек, бива оставен не само със загубата, но и с едно негативно послание от някого, когото уважава и цени, казващо, че е негоден, недостоеен и нежелан! Ако връзката е била много близка, тогава той вероятно е споделял много ценности и е възможно да приеме отхвърлянето от страна на своя любим като истина за себе си. Така се идентифицираме с изоставящия и дезидентифицираме със себе си. Изправяме се срещу естественото себеприемане на тази чакра и вместо него се придвижваме към себеотхвърлянето и тъгата.

Когато са отхвърлени, някои хора се разгневяват, вместо да се натъжат. Това често пъти е средство на самосъхранение, тъй като унищожава негативното ограничение и свръхидентификация. Когато кажем: „Ти, подлецо, как можа да го направиш? Не заслужавах това!“, ние преставаме да се идентифицираме с причината за своята болка и получаваме по-добър шанс повторно да се идентифицираме със себе си.

Понякога обаче отхвърлянето разкрива истини, които трябва да видим. Рядко нещо ни събужда така силно, както действителната или застрашаващата ни загуба на някого, когото обичаме. Бидейки сила на промяната, тя е една от най-мощните, както и една от най-жестоките. Прекалено многото гняв може да затъмни силните уроци, които ни се предлагат.

Важно е да правим разлика между свръхидентификацията с любимия и истините, които трябва да научим. Ако има важни уроци, които трябва да научим, е необходимо да ги посрещнем с нагласа на самосъстрадание, тъй като именно в дълбините на тъгата най-много се нуждаем от състрадание. Единствено състраданието ни позволява да възстановим връзката си с Аза и да престанем да се идентифицираме с родителя, любимия

или приятеля, който ни е предал, отхвърлил или обезценил. Тъгата трябва да бъде споделена и в тази тъга връзката с дълбинното Аз трябва да бъде отново възстановена.

## **Характерова структура. Ригидни и хистерични характери**

### **Ригидният**

Хенри имаше тип на характера, за който е много малко вероятно да влезе в терапевтичния кабинет. Имаше хубава външност, беше представителен и заемаше висок пост в голяма компания. Тялото му излъчваше жизненост и отзивчивост, мускулите му бяха с добър тонус и имаше изправена стойка. Ако не бях запозната със характеровите структури, бих се чудила какво става с него.

След като слушах няколко минути думите на Хенри, ми стана ясно, че неговата енергия, макар с висок заряд, бе изтеглена в гърба на тялото му. От наблюдението на движенията му можах да видя, че гърбът му бе леко извит и че ръцете му никога не се протягаха много напред, когато говореше. Внушителната му енергия нямаше дълбочина, сякаш бе хваната в примка. Той бе приел да бъде мистерия за себе си. Беше имал редица връзки, тъй като много жени се влюбваха в него, но някак си те винаги му омръзваха и той продължаваше напред. Хенри бе хванат в капана на една високо заредена енергийна система, която не можеше да се отвори за по-дълбоки чувства. Сърцето на Хенри бе блокирано.

Неговите блокирани чувства, на които влияеха втората и четвъртата чакра, в голяма степен се дължаха на родителско отхвърляне, започнало през периода на развитие на четвъртата чакра. Макар че първоначално го обичали и подкрепяли, родителите му неочаквано започнали да очакват от него да порасне и го упреквали за незрялата му нужда от любов и сигурност. Вече не му позволявали да сядат в скута им, да иска прегръдки или да плаче, когато е тъжен.

Раждането на една по-малка сестра отклонило особеното внимание, на което се радвал, и сега, на крехката възраст от пет години, от него се очаквало да се държи като голям мъж. Хенри си спомня, че през първия ден в детската градина се страхувал да се качи на училищния автобус. Плачел и се притискал към майка си и по-късно същата нощ бил дълбоко презиран за това детинско поведение. Казали му, че бил твърде голям за такова нещо и че това няма да бъде толерирано. За да спре потока от такива чувства, той втвърдил тялото си и ограничил дишането си. В типично военна стойка издул гърдния си кош и си придал вид на увереност. Гърдният му кош обаче не се разширявал и свивал с дишането, а вместо това станал непроницаем контейнер за емоционалната енергия, която не можела да потече навън през сърцето (фигура 0-5, Г).

Неговият баща, също амбициозен в кариерата си човек, имал такива високи очаквания към него, че Хенри никога не се чувствал достатъчно добър. В университета бил футболна звезда и един от отличниците. Фантазирал си как ще стане велик учен и най-сетне ще спечели одобрението на баща си. Баща му обаче продължавал да е дистанциран, фокусиран върху собствената си работа и обръщал внимание на Хенри само за да му каже как би могъл да направи нещата по-добре. Майка му подкрепяла мълчаливо и поддържала съпруга си в това поведение, докато по-малката му сестра обсипвала с нежност.

Независимо какво правел Хенри, неговото автентично Аз било отхвърляно. Винаги, когато се опитвал да спечели одобрение, сърцето му бивало разбито. Принуден да над-расне своята нужда от любов, той канализирал агресивната си енергия в постижението, като несъзнателно се надявал, че с това ще добие любовта и признанието, за които жа-дувал. Но сърцето му отдавна вече било принудено да се затвори и дори когато се поя-вяла любовта, той бил неспособен да изпита удовлетворението, че има достатъчно. Действително любовта, давана от възхищение, увеличава чувството, че не е любов към автентичното, уязвимото Аз. Тя не носи реално удовлетворение или лечение и така ри-гидният характер неуморно продължава нататък.

През периода от развитието, когато сърцето на Хенри било най-отворено и любозна-телно, на него му било казано да отреже чувствата си и да играе. Това отхвърляне на истинското Аз заради реализиращото Аз дава на тази характерова структура по-поло-жителното наименование Реализатор. От гледна точка на енергетичния процес, Хенри отрязал втората и четвъртата чакра, като в същото време плътно изливал своята жизнена сила в третата чакра, центъра на егото/активността. Там тя се изляла в успешна профе-сионална дейност, подхранвана от динамичност и амбиция (фигура 4-2).

<b>I чакра</b> <i>Солидна, балансирана</i>	<b>II чакра</b> <i>Недостатъчна</i>	<b>III чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>IV чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Обикновено има добър телесен тонус и баланс на теглото	Страхове да се отдаде на емоции	Дете, натоварено с прежде-временна отговорност, високи очаквания	Чувства се неприет
Добър контакт с реалността	Несъзнаващ своите нужди	Стреми се към съвършенство	Нуждае се от постижение, за да се чувства заслужаващ любов
Работи здраво	Страхува се от интимност	Състезателен	Копнее за нежност, но се затруднява да я приеме
Често проспериращ	Въздържа се от импулсите си да се протегне	Агресивен, лесно се гневи	Нуждае се от одобрението на баща си
	Трудно се отпуска	Контролиран, дисциплиниран, горд	Одобрението се приравнява с любовта
	Непосрещната нужда като дете	Намира убежище в работата	Сърцето се отваря и затваря бързо
		Високи потребности на егото	Страхува се от заангажиране, обвързване
		Отбранителен, на пост	
		Чувства се противопоста-вен и предизвикан	

<b>V чакра</b> <i>Балансирана</i>	<b>VI чакра</b> <i>Може да е и двете</i>	<b>VII чакра</b> <i>Общо балансирана</i>
Силно вербален	Шестата чакра е често ирелеван-тна, интересът е насочен към прагматични постижения	Повече прагматично, отколкото духовно настроен, но жадува за духовна връзка
Гласът може да е тънък или контролиран	Може да обича логическите абст-рации, символите, сънищата, но не мисли за тях сам	Интелигентен
Отбранителен словесно		Рационален
Изразяващ, но не и вътрешните си емоции		Логичен

**Фигура 4-2. Ригидна характерова структура (Реализаторът).  
Притесняваното дете**



<b>I чакра</b> <i>Солидна, балансирана</i>	<b>II чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>III чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>IV чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Обикновено има добър телесен тонус и баланс на теглото	Управляван от емоциите	Дете, натоварено с преждевременна отговорност, високи очаквания	Чувства се неприет
Детински – иска да се грижат за него	Силни емоционални изблици	Стреми се към съвършенство	Нуждае се от постижение, за да се чувства заслужаващ любов
	Пренебрегва нуждите си, докато станат големи	Състезателен	Жадува за нежност, но се затруднява да я допусне
	Страхува се от интимност	Агресивен, лесно се гневи	Нуждае се от одобрението на баща си
	Трудно се отпуска	Високи потребности на егото	Одобрението се приравнява с любовта
	Непосредната потребност като дете	Отбранителен, на пост	Сърцето се отваря и затваря бързо
		Чувства се противопоставен и предизвикан	Страх от заангажиране, обвързване

<b>V чакра</b> <i>Балансирана</i>	<b>VI чакра</b> <i>Може да е и двете</i>	<b>VII чакра</b> <i>Общо балансирана</i>
Силно вербален	Шестата чакра е често ирелевантна, интересува се от прагматичните постижения	Повече прагматично, отколкото духовно настроен, но жадува за духовна връзка
Гласът може да е тънък или контролиран	Може да обича логическите абстракции, символите, сънищата, но не мисли за тях сам	Интелигентен
Отбранителен словесно		Рационален
Изразителен		Логичен

**Фигура 4-2. Хистерична характерова структура (експресивна)**  
**Притесняваното дете**

Типовете с ригиден характер се въздържат енергетично. Те са откъснати от своята сянка и затова се страхуват да се отдадат на чувствата си. Няма контакт с вътрешното си дете, тъй като не им е било позволено да бъдат деца много дълго. Независимо от постиженията им никога не чувстват, че имат достатъчно, и никога не могат да намерят място, където просто да оставят нещата на собствения им ход. Предразположени са към действие без удовлетворение, което ги оставя в постоянно състояние на фрустрация. Енергията им е канализирана към повече и по-голямо постижение, докато евентуално станат пристрастени към определени вещества (кокаинът е особено предпочитан от този тип характер) или просто изгорят от изчерпаност. На този етап животът налага появата на една уязвимост, която вече не може да бъде отричана, и лечението може да започне.

Лечението на реализатора изисква да посрещнем уязвимото дете на собствената му основа и да го оставим да почувства, че такъв, какъвто е, той е достатъчен. Насърчаването на по-меките чувства заедно с отразяването помага на ригидния тип да открие своите вътрешни емоции и да увеличи техния поток. Помагайки му да освободи възела в гръдния кош и да изрази чувствата с ръцете си, ние отключваме сърдечната чакра и подпомагаме спускането на енергията до основата. Основните техники ще бъдат обсъдени в раздела за лечението.

## Хистеричната

Тъй като мъжете са така често ограбени от своите сълзи и ранимост, моделът на ригидния характер има тенденцията да се проявява по-често в мъжете. Тъй като на жените културата позволява в по-голяма степен да изразяват своите чувства, те могат да изпаднат в хистеричната, или експресивната форма на ригидност. Първичната рана е еднаква – отхвърляне от бащата, когато детето съзрее, липса на емпатия и високи очаквания за изпълнение. Чувстващият/експресивният тип е посрещнал това отхвърляне с чувства, изнесени напред, най-често в мелодраматично преувеличение, като начин да получи вниманието, за което жадува. Тъй като хистеричната получава внимание само в екстремални ситуации, тенденцията да изразява емоциите хистерично се превръща в навик и тя може дори да не забелязва, че реакциите ѝ са крайни според критериите на другите хора. Тъй като жадува за любов, тя силно се фокусира върху семейството и отношенията с едно желание за близост, което става по-скоро изискващо и властно, отколкото приемащо и канещо. Хистеричната е променлива и високо заредена, но изразът ѝ е неравен и спорадичен, вариращ от изблици на гняв до сърдито оттегляне.

Хистеричната има крушовидно тяло – мъничко и почти детско над кръста, с по-едри бутове и ханш (фигура 0-5, Д). Ударът върху сърдечната чакра се забелязва по ригидността на гръдния ѝ кош. Опитът да се издигне над чувствата поражда излишък във втората чакра, където чувствата периодично се издигат до съзнанието и биват освобождавани в хистерични изблици. Тя може да има проблеми с дишането, когато се отприщва емоционално, което само създава паника и дори още по-крайни чувства. Подобно на ригидния тип, хистеричната живее главно в своята персона, без да разбира, че загубва автентичността си. Чувства се най-автентична, когато изразява силни емоции, тъй като това е начинът, по който нейната психика балансира превърналата се В навик забрана на същинското Аз. Така тя се идентифицира главно със своите социални и емоционални идентичности, създавайки излишък във втората чакра.

От положителна гледна точка, хистеричните могат да бъдат високо креативни и театрални, добри изпълнители и реализатори, в добър контакт със своите нужди и високо изразяващи ги. Могат да бъдат внимателни и подкрепящи, когато нуждите им са посрещнати, и очарователни в социални ситуации. Някои намират тяхната непредсказуема природа за вълнуваща. Подобно на ригидния тип, те са високо заредени и изглеждат много живи (фигура 4-3).

И хистеричната, и ригидният/реализаторът са развили способността бързо и когато си поискат да затварят своята сърдечна чакра. Действително сърцето се отваря само за проба, за кратки, интензивни периоди, като изключения на основното му състояние на недоверие. Те жадуват за близост, но чувствайки се неадекватни, се страхуват, че интимността ще разкрие техните недостатъци. Обикновено са чаровни и съблазняващи, и другите ги обичат, но те рядко вярват, че близките им отношения са автентични, тъй като сами са рядко автентични.

Да имаме връзки с тези типове може да бъде фрустриращо. Затруднението им да дадат взаимна нежност би могло да ни накара да предположим, че са често отхвърляни, но в действителност те са така защитени срещу отхвърлянето, че е по-вероятно те първи да прекъснат една връзка. Те несъзнателно правят на другите онова, от което най-много се страхуват за себе си, като по този начин държат сърдечните си чакри изчерпани и увечяващи първоначалните си модели.

В действителност са гладни за любов – истинска любов, насочена към тяхното чувстващо Аз, нереализиращото Аз, простото, ранимо, автентично Аз, свързано с необичайното дете.

## **Прекомерност и недостатъчност**

*За да развие любов – универсална любов, космическа любов  
или както пожелаете да я наречете, – човек трябва да  
приеме цялата ситуация на живота такава, каквата е,  
и светлото, и тъмното, и доброто, и лошото.*

Чогям Тругна

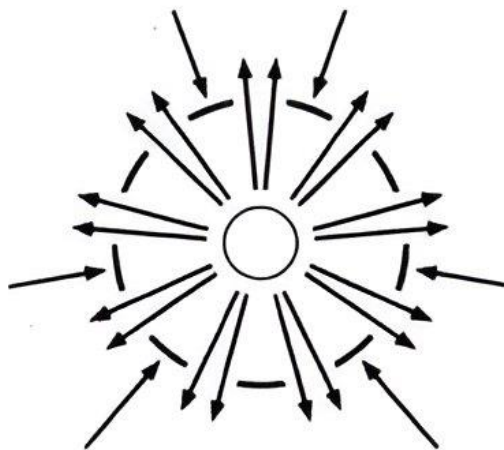
Винаги е донякъде смущаващо да се мисли, че една прекомерност в сърдечната чакра представлява проблем, и аз непрекъснато получавам въпроси за това на моите семинари. Как може да имаме прекалено много любов? Как може сърцето да е прекалено отворено? Действително ли трябва да се ограничим, когато отваряме сърцето си? Съществува ли подходящо ниво на отвореност, към което трябва да се стремим?

## **Прекомерност**

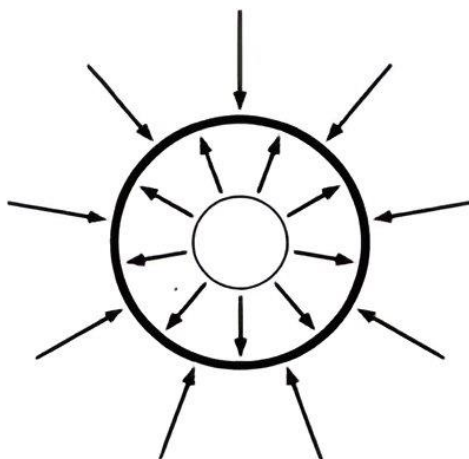
Прекомерността в сърдечната чакра не е прекомерност на действителна любов, а прекомерно използване на любовта за собствените ни нужди. Прекомерност възниква, когато свръхкомпенсираме своите рани. Тъй като любовта по природа включва другите, то другите стават жертви в нашата драма на свръхкомпенсиране. Прекомерната любов е отчаяна в своята нужда от постоянна сигурност и не поддържа свободата на другия да бъде този, който е. Тя е любов, която бива използвана като droga, където целта е да се издигнем и да се откъснем от своите отговорности и нерешена болка. Намираме се в прекомерност, когато използваме любовта, за да компенсираме незавършеността в себе си, или когато използваме другия, за да отидем там, където не можем или не искаме да отидем сами (фигура 4-4).

Кони се оплака, че е наддала пет фунта по време на последното посещение на майка си. „Какво стана?“, попитах я. „Мама настояваше да се грижи за мен, да ме храни, да прави всичко вместо мен. Ако ѝ възразявах, страшно се ядосваше и викаше, че отхвърлям любовта ѝ. И така аз ядох, когато не бях гладна. Не спазвах нормалния си режим. Не отговарях на служебните си телефони. Изостанах във всичко.“

Онова, което майката на Кони бе предполагала, че е поведение, изразяващо любов, в действителност беше задушило дъщеря ѝ. Фактът, че майка ѝ се чувстваше наранена, че благородните ѝ усилия се отхвърлят, беше доказателство, че нейните дарове в действителност не се даваха за доброто на Кони, а за нейното собствено добро. Майката на Кони бе съзависима, но чувайки тази история, можем да видим, че Кони е също съзависима. За да не рискува майка ѝ да бъде наранена, тя бе вървяла срещу собствените си нужди. Не се бе радвала на посещението и не очакваше с желание следващото.



**ПРЕКОМЕРНОСТ:** Прекомерната четвърта чакра има такова силно движение навън, че в нея може да постъпи много малко енергия. Това евентуално изчерпва ядрото, което се опитва да се напълни отново чрез свързване с другите по същия прекомерен начин, който е причинил изчерпаността.



**НЕДОСТАТЪЧНОСТ:** Ригидните граници са попречили на вътрешността да излезе навън, а на външната страна да влезе вътре, създавайки в резултат изолация, която увековечава недостатъчността.

#### **Фигура 4-4. Прекомерност и недостатъчност на четвъртата чакра**

По определение сърдечната чакра се отнася до простирането отвъд Аза и свързването с другите. Съзависимостта изразява една прекомерна сърдечна чакра, в която ударението върху *другия* не е балансирано. Натрапчивата нужда да се фиксираме върху другите, съчетана с прекомерни грижи и намесване в техните работи, е поведение, което възниква от собствените ни отречени нужди от такива грижи. Лишени от контакт със собствените си нужди, ние прекомерно се настройваме към нуждите на другите, надявайки се в замяна да спечелим правото да бъдем обичани. Постъпвайки по този начин, ние отказваме на другия правото му да разчита на себе си, да прави своите грешки и да се учи от тях, и да се развива със собствената си скорост. Съзависимостта не е акт на любов, а мания, маскирана като любов.

Прекомерната сърдечна чакра може да бъде изискваща и властна. Тя е свързана със страст, но и често е също така сляпа. Любовта става мания, в която обичаният е по-скоро

разширение на самите нас, отколкото отделно същество. Ревността е проекция на нашите несигурности, продукт на гладното сърце. Ерос и Танатос не са балансирани. Жаднуваме за връзка и не можем да понасяме раздялата. Ревнивият човек се нуждае от непрекъснато повторно уверяване и внимание и тази му нужда има тенденцията да прераства в отхвърляне, което само задълбочава криещата се отдолу рана и създава дори още повече несигурност.

Тъй като нуждата от любов е така силна в прекомерната сърдечна чакра, може да са налице слаби граници и слабо различаване. Може да не успеем да различим кога една връзка става малтретираща и да живеем в плен на фантазията, където всичко е съвсем наред. Може да е налице идеалистично мислене за съвършенството на любовта, което непрекъснато бива предавано от жестоката, студена реалност. Може да очакваме нашият любим да ни свали луната и да не успеем да видим защо нашите очаквания не са оправдани. Прекомерният фокус върху любовта прилича на болестна пристрастеност, която подрива яснотата и разбирането.

## Недостатъчност

Алън се намираше в развод. „Никога няма да се влюбя отново – заяви той. – Не си заслужава. Твърде много наранява.“ Всичките му приятели му казваха, че скоро ще открие някоя друга. „Не искам никоя друга! – викаше той. – Тази беше перфектна. Ако не мога да имам нея, не възнамерявам да се обвързвам отново!“

Алън реагираше на своята рана с избягване. Беше „затворил магазина“ – няма ли бизнес, няма и риск. Алън в действителност беше много обичлив човек и знаех, че реакцията му не е вечна. След като беше отворил сърцето си и после го бе разбил, за него беше естествено да се затвори за известен период. За нещастие някои хора усвояват това поведение като основна позиция през детството си и за тях затварянето се превръща в едно по-сериозно условие.

Недостатъчната сърдечна чакра реагира на раните от любовта с отдръпване. След като е било наранено, сърцето става затворена система и любовта се превръща в нещо, което се дава при определени условия. „Ако не се отнасяш по-добре към мен, вече няма да ти давам любов.“ „Ако не ми се обадиш навреме, няма да ме е грижа за тебе.“ Сърцето играе игра на студенина, сякаш отдръпването на любовта може да манипулира някого, принуждавайки го да ни обича повече. Чувствайки се изчерпана, за да започне отново, недостатъчната сърдечна чакра иска другите да направят първия ход. Какъв контраст със съзависимия, който дава натрапчиво, независимо дали е желан или не!

Недостатъчната сърдечна чакра обикновено чака един принц с блестяща броня или една прекрасна богиня майка да дойдат и да изиграят драмата на избавлението. Той или тя иска някой да види как го (я) боли и да спре това. Те искат в системата им да се влее енергия, без сами да поемат някакъв риск, тъй като рисковете са се оказали болезнени в миналото (фигура 4-4). Тъй като сърцето е по принцип изчерпано, такъв човек чувства, че не може да си позволи да се отвори и да даде. Без даване вътрешната икономика се свива и настъпва депресия.

При недостатъчната сърдечна чакра е налице тенденцията да остава залепнала за миналото и да се спира на връзки, които отдавна са приключили, защото това е било време, когато въпросният човек се е чувствал обичан. Налице е тенденцията да остава залепнал към гняв и измама и никога да не ги прости. Фактът, че сърцето не се е напълнило, се

вижда по-скоро като недостатък на другата личност, отколкото като собствена отговорност. Нежеланието да прости задържа сърцето затворено.

Недостатъчната сърдечна чакра е защита срещу прекалено малкото любов. Тъй като необичайното дете не е било посрещнато с емпатия, заради своя опит такъв човек се затруднява да дава емпатия било на себе си, било на други. Липсва му състрадание и той остава критичен и осъждащ, което наранява хората, които обича, и затваря каналите му за изразяване и приемане.

Миналите наранявания може да резултират в огорчение и цинизъм – един вид обща непоносимост. Осъждането е начин да оправдаем дистанцията си от другите и да се защитим срещу близост и срещу риска да бъдем наранени отново. Ако другите не са достатъчно добри, тогава можем да се чувстваме прави, вместо отхвърлени. Загубата на любовта намалява самоуважението, а нашата правота ни дава едно лъжливо чувство на гордост. Ние сме по-добри от другите, които не са достойни за нашата любов. Това е проекция на собствената ни празнота и негодност. Вероятно е да осъждаме себе си със същата липса на състрадание.

Дейвид дълго се оплакваше от факта, че не можел да каже на никого, че го обича. Беше способен на обич, но се страхуваше да изрази това. Сърдечната му чакра бе така наранена, че той чувстваше, че не може да си позволи риска да бъде отхвърлен. След като не беше отворил тези канали, той и не можеше да приеме любовта, която неговите приятели изпитваха към него, и оставаше изолиран и самотен. Ако един човек се оплаква принципно от самота, вероятно сърдечната му чакра е недостатъчна. Има много хора на този свят, които се нуждаят от любов – вероятно сме твърде придилични, ако не можем да намерим някого?

Недостатъчната сърдечна чакра по принцип се чувства негодна за любов в ядрото си. Когато такъв човек има връзка, той се страхува от интимността, защото интимността може да разкрие това основно неприемливо ядро. Ако няма достатъчно любов към себе си, която да подпомогне гордостта вътре в него, тя остава тайна и неразкрита. Без интимност сърцето не може да се напълни и така цикълът се увековечава.

## Съчетания

*И дойде денят, когато нуждата да останеш отворен  
стана по-болезнена от риска да се отвориш.*

Аноним

Може да сте прочели тези два раздела и да сте открили, че се идентифицирате и с двата типа. Обичайно е в различни етапи от живота да се връщаме назад и да отиваме напред. Склонен съм към съзависимост, докато бъда наранен, от който момент се отдръпвам и затварям. Когато съм влюбен, преливам и имам допълнително за всеки. Когато се чувствам отхвърлен, казвам на всеки да се маха и да ме остави сам, макар че тайно желая някой да се грижи за мен.

Когато сърцето е било твърде отворено, нормално е да се затвори. Когато сърцето е изпитало достатъчно самота, то може да е готово отново да се отвори. Може да се чувстваме пълни с любов един ден и гневни и докачливи на следващия. Може да имаме някои характеристики на недостатъчност или прекомерност, но не всички. Важно е да проверим основната позиция, която заемаме в живота, и да я балансираме, когато можем.

# Възстановяване на лотоса

## Лекуване на сърдечната чакра

*Любовта ободрява както светлината  
на слънцето след дъжд.*

Уилям Шекспир

Любовта е същността, която лекува. Търпението, умението, тренингът и талантът също играят своята роля, но без любов те са просто техники. Всички рани викат за универсалното лекарство на любовта. Бидейки космическото гориво на вселената, любовта е силата, която свързва бездните, които ни разделят. В бездната между Небето и Земята любовта е свързващата сила, която обединява многоцветните стъпала на Моста на дъгата.

За нещастие поради увреждането, което сме получили в живота си, ние не винаги сме сигурни как да приложим любов към раните в нас и в другите. Не знаем как изглежда действителната любов или как да я създадем.

Изложените по-долу предложения засягат само повърхността на този широк въпрос. В края на главата е даден списък с книги, които го разглеждат по-дълбоко.

## Задачата да приемем себе си

За да обичаме, „вкъщи“ трябва има някой. Когато се отворим за по-универсалните елементи на любовта, е лесно да забравим да уважаваме индивидуалността на другия. Любовта от душа, както точно се е изразил Томас Мур, не е нито абстрактна, нито празна, а уважава особеното, уникалното, индивидуализираното Аз.

Уважавайки своята собствена индивидуалност, ние уважаваме фините отношения вътре в нас. Уважаваме индивидуалността на всяка съставна част: частта, която се стреми към успех, частта, която се страхува от него, частта, която жадува за ангажимент, частта, която иска свобода, вътрешното дете, бунтуващия се тийнейджър, угодника, хранещия родител и всички други азове, които наблюдаваме да минават през живота ни. Те може да искат различни неща в различни периоди или дори различни неща в едно и също време.

Да се научим да координираме тези вътрешни отношения е вътрешната работа на любовта към себе си. Нашите чувства влизат в отношение със системите ни на вярвания; ранимото ни дете формира съюз с нашия отговорен възрастен; по-скоро вътрешната ни критика, отколкото позволяването на всяка мисъл, се отнася реалистично към нашата самозащита. Частите са много и комбинациите са безкрайни. Само чрез този процес на отнасяне формираме чувство за цялото.

Не е достатъчно просто да признаем „парчетата“ от нас – трябва да ги поправим с онова чувство на свързаност, което наричаме любов. Признавайки всяка част като съществен елемент от цялото, ние събираме своите коренно различни азове у дома, в интегриращата камера на сърцето. Естествената наклонност на сърцето е да създава спойка. Точно както камерите на сърцето, наблюдавани под микроскоп, винаги ще бият в унисон, по същия начин и нашите различни подличности ще образуват хармонично единство, когато бъдат доведени до любящата осъзнатост на сърдечната чакра. Онова,

което не бъде свързано с вътрешната същност на сърцето, остава извън цялото, непризнатата част. Във втората чакра например говорихме за тези части, определяйки ги като отхвърлени азове или сянката.

Насочвайки се към себе си, ние обединяваме все повече и повече части от себе си. Чувството ни за цялото става по-голямо и по-силно. Подобно на една екосистема, чиято стабилност и великолепие се увеличават с разнообразието, целостта на една личност добива толкова повече красота и стабилност, колкото повече части бъдат обединени. Ставаме по-комплексни, по-зрели и годни за все по-големи и по-големи способности. Това полага основата за креативността в петата чакра и за вникващото прозрение и разбиране в шестата и седмата чакра. Насоченото съзнание позволява това обединение и то е задачата, с която обикновено се заема психотерапията.

Тъй като ставаме по-интегрирани, ние ставаме и по-отнасящи се. Способността ни да разбираме и работим с външните отношения се повишава от усъвършенстването на вътрешното ни отношение. Вместо да се отнасяме, изхождайки от една отделна част от себе си, което ни прави негъвкави, ние имаме по-широка основа, от която да се отнасяме. Просто има повече качества, към които другите може да бъдат привлечени, и по-голямо количество от нас, което да ги посрещне. Ако сме приели своето вътрешно дете, можем по-добре да приемем този аспект в другия.

Себеприемането подготвя сцената за нашата социална идентичност. То ни позволява да разберем комплексната социална взаимозависимост и чувството на колективна идентичност, което трябва да развием всички през този период в историята. Притежаването на способност за възприемане, разбиране и формиране на отношения е изключително важно за този процес. Тогава можем да видим своята роля в комплексната тъкан от отношения около нас и можем да внесем равновесие в по-големите компоненти на нашата култура.

### ***Вътрешното семейство***

Направете списък на различните части от себе си, които разпознавате. Бихте могли да включите в него вътрешното дете, критика, любовника, клоуна, родителя, реализатора, спокойния и т. н. – възможностите са безкрайни. После към всяко име от списъка напишете по няколко думи, описващи как възприемате тази част от себе си. Вътрешното дете би могло да бъде описано като игриво или наранено, нуждаещо се или гневно, хитро или недодялано. Реализаторът би могъл да бъде предприемчив, безмилостен, изчерпан или ентусиазиран.

След описанието напишете какво мислите, че иска всяка част. Клоунът би могъл да иска да бъде харесван, вътрешното дете би могло да иска да се забавлява, критикът – да е сигурен, че ние винаги сме перфектни. Колко често тези части постигат успех в това, което искат? Колко реалистични са желанията им? Какво може да се направи, за да постигнат цялостност?

Ако искате да се задълбочите в подробности, можете да започнете да гледате кой към кого се отнася. Отнася ли се здраво работещият възрастен към вътрешното дете? Забравя ли критикът проявите на артиста? Развлича ли клоунът тъжното вътрешно дете? Опитва ли се героят да спаси всеки? Ако видите части, които ясно се нуждаят от усъвършенстване на отношението си, напишете диалог между тях, сякаш пишете пиеса. Вижте как се развива динамиката. Нека диалогът продължи, докато се появи някакъв вид решение.



## Любовта се отваря с чувство

*Чувствата са антените на душата.* Когато чувствата ни са наранени (особено като деца), ние реагираме отбранително и затваряме чувствата си. Описахме сферата на чувствата във втората чакра като един вътрешен поток от енергия, който се движи през тялото. В сърдечната чакра достигахме до чувствата, използвайки дишането. Когато въздържаме чувствата си, ние сдържаме дишането си. Когато сдържаме дишането, ограничаваме достъпа на живителната храна, въздуха, до нашите клетки и мускули и в резултат притъпяваме себе си. Задълбочаването на дишането позволява потиснатите чувства да достигнат до повърхността и да бъдат задвижени, освобождавайки сърцето от тежестта на тъгата и позволявайки възстановяването на естествения баланс между прибирането и отпускането.

Препоръчително е да се работи върху дишането с доверен приятел или терапевт, който може да действа като контейнер, катализатор или котва за вашите чувства, когато те се появят. Ако не разполагате с някой, който да работи с вас, можете да практикувате дихателни упражнения от йога (наречени пранаяма), което ви помага да отворите гръдния кош и да заредите тялото с жизнената енергия прана, която се намира в елемента въздух. Някои от тези упражнения са описани в по-ранните ми книги или могат да бъдат открити в повечето книги върху йога.

### *Наблюдаване на дишането*

Повечето от нас не забелязват как дишат. Не чувстваме как задържаме дишането или ограничаваме различни части от корема или гръдния кош. Нашият начин на дишане е нормален за нас.

Първата стъпка в работата върху дишането е да почувствате собственото си дишане и да имате някой, който да наблюдава как дишате. Нека той или тя ви даде обратна връзка за това дали задържате дишането си в някоя част от цикъла. Някои хора се спират за няколко мига, преди да издишат, докато други задържат дишането си за кратко, преди да вдишат отново. Позволете дишането да стане спокойно и балансирано в своя цикъл. Забележете дали дишате от гръдния си кош или от корема си и вижте какво става, когато съзнателно разширите частите, които нормално са били ограничени. Забележете какво пораздат чувствата, поривите и желанията. Опитайте се да не блокирате тези чувства.

### *Протягане и прибиране с дишането*

Едно просто, но дълбоко упражнение за отваряне на сърцето координира движенията на ръцете *протягане и прибиране* с издишването и вдишването. Ето инструкциите за помощника:

**Първа стъпка:** Нека приятелят ви легне на постелка със свити колене, така че стъпалата му да имат контакт с пода. Забележете какво е дишането в момента и осъзнайте неговите ритми. Внимателно насърчавайте осъзнаването на частите, които са задържани и които изглежда не се разширяват или не контактуват с дишането. Ако приятелят ви приема спокойно допира, бихте могли да обърнете внимание на задържаните части, като

нежно ги докоснете. Помага и лекото масажирание на раменете и ръцете, гръдните мускули, които свързват раменете с гръдния кош, и областта на гърба зад сърдечната чакра. Ако сърдечната област е свита до степен, при която гърбът е свит напред, понякога поставям възглавница под сърцето, което насърчава гърба да се извие в обратната посока. Щом дишането изглежда толкова пълно, колкото е възможно, сте готови за следващата стъпка.

**Втора стъпка:** Насърчете партньора си да протяга ръцете си напред с всяко издишване и да ги прибира към сърдечната чакра с всяко вдишване. Тези движения трябва да бъдат бавни и съзнателни. Когато се протягаме е полезно да си представяме за какво се протягаме в понятията на любовта. Когато издишваме, си представяме или какво пускаме, или какво даваме на света. Например можем да внушаваме: „Мисли за нещата, които те карат да се чувстваш обичан, и ги прибери към себе си.“ „Представи си, че пускаш страха от отхвърлянето.“ „Принеси любовта от своето сърце, когато изтласкваш навън.“

След няколко мига може да забележите кое от тези движения е по-лесно за вашия партньор; може да има колебание или блокаж повече в едната посока, отколкото в другата. Просто изкажете това свое наблюдение и вижте дали вашият приятел го съзнава.

**Трета стъпка:** Застанете над партньора си и хванете ръцете му. Когато той дърпа ръцете си към сърцето си, му окажете леко съпротивление. Когато ги протяга навън, пак му окажете съпротивление. Вашето съпротивление увеличава потока на енергия през ръцете и често отваря блокирани чувства. Отново просто наблюдавайте какво става и дайте обратна връзка за това.

### *Работата на тъгата*

Несподелената тъга ограничава дишането, а задълбочаването на дишането често освобождава тъга. Тъгата прилича на тежки облаци във въздуха, които затъмняват небето, но щом се излее дъждът, небето се отваря, за да позволи на слънцето отново да изгрее.

Тъгата почти винаги се базира на загуба, особено на неща, при които се чувстваме безсилни да направим нещо. Важно е да се поправи онази част от нас, която е била загледната от тази загуба. Възрастната жена, която е изгубила своя татко, когато е била малко момиче, може едновременно с това да е загубила и своето вътрешно дете. Изхранваният съпруг, който е загубил съпругата си, може да загуби онази част от себе си, която е била нежна и отворена. Азът, който се чувства игрив, сексуален, творчески или ентусиазиран към живота, може да се загуби, когато любовникът, който е извадил наяве тези качества, си отиде. Можем да понесем загубата на обекта на любовта, но не и загубата на жизнени части от нас.

Важно е да помним, че задачата на работата на тъгата е по-скоро да възстанови връзката с Аза отвътре, отколкото да увеличи привързаността ни към онова, което сме загубили. Не трябва да забравяме да се питаме: „Защо точно тази личност беше така важна за мен?“ „Какво ми даде той или тя, което ми липсва?“ „Коя част от мен беше особено привързана към тази личност и от какво се нуждае тя?“ „Какъв контакт със себе си загубих в резултат от този край и как мога да отхраним и възстановя тази част от себе си?“

Ние тъжим, защото една свещена същност вътре в нас е била събудена и после уни-

зена. Да тъжим за тази същност означава да я поправим и да ѝ отдадем значението, което заслужава. Понякога една болезнена ситуация отприщва рани от предишни оскърбления, които никога не са били лекувани, и наистина може да се чувстваме, сякаш отново изживяваме всяко оскърбление, което някога ни се е случило. Работата на тъгата ни помага да изчистим раните, за да възстановим своята цялостност.

Когато проливаме привидно безкрайните сълзи на тъгата, не бива да забравяме надеждата на малкото момче в конюшнията: „При толкова много тор тук някъде все трябва да има едно пони!“

### *Прошка*

Когато сърцето ни е оскърбено, ние го защитаваме от онзи, който смятаме, че е причинил неговата болка. Често обвиняваме него или нея за болката, забравяйки ролята, която сме играли самите ние в това. Барикадата ни предпазва от отваряне към онази личност и от риска да бъдем наранени отново. За нещастие, когато барикадираме сърцето си срещу нараняване, ние се барикадираме и срещу всичко останало. Когато се изключим от някой, който ни наранява, в същото време ние се изключваме и от възможността да се излекуваме. Оставаме замръзнали в миналото, неспособни да се придвижим напред към бъдещето.

По подобен начин и когато обвиняваме себе си за нещо, за което съжаляваме, ние оставаме затворени в това минало събитие. Оставаме фиксирани в състоянието на безпомощното дете, възрастния извън контрол или оттеглилия се любовник, залепнали към един модел на срам, който не ни позволява да бъдем напълно настоящи.

Казват, че прошката е най-крайната стъпка в лечението. Прошката използва състраданието на сърцето, за да схване ситуациите в понятията на силите, които са въздействали върху нас и върху другите. Може все още буйно да продължаваме да не сме съгласни с извършените действия. Може с право да казваме, че никога не бихме направили такова нещо. Може дори да се нуждаем от нещо от страна на другата личност, за да позволим прошката – похвала, някакъв вид обезщетение или признаване на вредата. Но накрая прошката позволява на сърцето да се облекчи и да продължи; тя е спасителното дело на сърцето.

Първата стъпка е да простим на себе си. Това не означава, че трябва сляпо да опростим всяко безразсъдно дело, което сме извършили. Трябва да погледнем на себе си със състрадание, виждайки копнежите на душата и какво се е опитвала да извърши тя, виждайки препятствията, с които сме се сблъскали по пътя си, и силите, които са се изправили срещу нашето пътуване по онова време. Това означава да разберем защо сме извършили това и да отделим основната си същност от извършената грешка.

За да простим на себе си, е необходимо да коригираме миналото дело. Това е важна стъпка в лекуването от пристрастявания, защото възстановява баланса и ни насочва към една позиция на съзнателна отговорност.

Огледайте живота си и направете списък на нещата, за които не сте си простили. Върнете се към всяко едно от тях и възсъздайте сценария, който ви е довел до вашите дела. Вижете дали можете да идентифицирате коя част от вас е била активизирана по онова време – гладното дете, прекомерно работещият възрастен, отхвърлената съпруга, отчаяният тийнейджър. Работете за разбирането на онова, което сте направили, и си позволете да се свържете с чувствата, които тогава може да не сте били способни да призна-

ете. Представете си как бихте могли да реагирате, ако видехте друго дете (съпруга, съпруг, дъщеря и т. н.) да върши същото нещо и ако знаехте всичко за неговата ситуация. Повече или по-малко осъдителни бихте били? Какво е очакването, което сте имали за себе си по онова време? Какво е било очакването към вас от страна на другите? Били ли са тези очаквания реалистични?

Отнесете се със състрадание към онази част от вас, която сте активизирали мислено. Вижте от какво се е нуждаела, какво се е опитвала да намери. Вижте дали можете да ѝ простите. Опитайте се да си кажете следните думи: „Прощавам ти. Ти просто се опитваше да... Може би сега можем да ти помогнем да постигнеш онова по един по-продуктивен начин.“

Да простим на другите вредата, която са ни причинили, е често пъти по-трудно. Някои хора се опитват да простят веднага, преди работата на тъгата и гнева. Те казват: „О, това няма значение. Той е точно какъвто беше моят баща. Той не можеше да не се гневи.“ Това би могло да е вярно, но то омаловажава въздействието, което такива действия имат върху душата, и усилието, което тя прави, за да спре тези модели в живота си.

Щом обработим чрез своите чувства дадена ситуация и възстановим парчетата, които са били загубени, тогава прошката ни позволява да се придвижим напред. Прошката е органичен процес и не може да бъде направена насила, преди да ѝ е дошло времето, макар че може да бъде насърчавана.

При прощаването на някой друг следваме същите стъпки, които правим за себе си. Изследваме какви са били силите, действащи върху личността по онова време. Какво се е опитвала да постигне тя? Кое я е импулсирало? Кое е било недостижимото, от което се е нуждала? Кое е блокирало способността ѝ да отговори по различен начин? Какви биха могли да са били нейните истински намерения, ако бяха по-осъзнати? Какво искам от тази личност, за да подпомогна процеса на прощаването (ако той е възможен)? Какво е необходимо да направя аз, за да ѝ простя и да продължа нататък?

Прошката смекчава твърдостта на сърцето и така обновява отвореността. Тя не е замислена като процес, който позволява същото нещо да се случи отново, но ще позволи да развием по-голяма осъзнатост в ситуации, които са тръгнали зле. Тя ни позволява да разпрегнем енергията от негативното минало и да я освободим за по-позитивното бъдеще.

## **Любовта трябва да се желае и да се създава, както и да се чувства**

Склонни сме да мислим, че любовта е чувство, на което сме пасивни получатели. Когато любовта се оттегли и изтече, както със сигурност ще стане, мислим, че сме безпомощни да направим нещо. Стивън Р. Кови, авторът на „*Седемте навика на високоефективните хора*“, споделя с нас съвета, който е дал на един човек, който чувствал, че вече не обича жена си, нито тя него.

„Обичай я“, казал той на човека.

„Казах ви, чувствата вече ги няма“, отвърнал онзи.

„Обичай я“, повторил Кови.

„Вие не разбирате. Чувството на любов просто го няма“, повторил човекът.

„Тогава я обичай. Ако чувството го няма, това е добро основание да я обичаш.“

„Но как обичате, когато не обичате?“, попитал човекът.

Кови отвърнал: „Приятелю, любовта е една дума. Любовта – чувството – е плод на любовта, думата. Затова я обичай. Служи ѝ. Жертвай се. Слушай я. Изпитвай емпатия. Цени я. Утвърждавай я. Готов ли си да правиш това?“<sup>70</sup>

Любовта е чувство, да, но чувство, породено от дело. Четвъртата чакра не случайно се намира над волята на третата чакра. Любовта е всекидневно, дори всекичасно съзнателно ангажиране с изпълнено с любов и грижи поведение към нас самите и към другите. Когато чувството отслабне, наша отговорност е да открием начини да създадем нова любов. Подобно на добре гледана градина, наградата си заслужава усилията.

За онези от нас, които не са сигурни дори как изглежда любовта, е полезно да използват фантазията си. Във фантазията си можем да си представим своята идеална мама или татко, или своя идеален любовник. Можем да си представим как биха ни говорили те, какво биха правили за нас. Във фантазията е важно да оставим чувствата просто да проникнат в тялото. Както казвам на клиентите си: „Пропийте клетките си с това чувство. Репрограмирайте тялото с тази храна.“ Често е полезно това фантазиране да започне, като си представим себе си на по-млада възраст и постепенно порастващи с това настоящо чувство. Как бихме се чувствали на три години, ако имяхме този вид подкрепа и любов? Как бихме се чувствали, когато ходим на училище, ако имяхме този вид любов? Как бихме се чувствали през пубертета? Бихте ли ходили, говорили или се протягали по различен начин? Как би изглеждал колежа? Би ли бил различен вашият брак или отношенията ви към вашите деца? Фантазията ни помага да репрограмираме чакрата, минавайки последователно през етапите от индивидуалното развитие.

## Любовта трябва да надрасне себе си

Целта на четвъртата чакра в системата като цяло е да ни доведе до разширение отвъд нашето ограничено емо, до едно по-широко чувство на свързаност с целия живот. Това е движението на освобождаващия ток. Макар че е важно да не отричаме или пренебрегваме по-малкото Аз, надхвърлянето на границите на собствените ни нужди и намирането на радост в служенето и алтруизма е наистина една освобождаваща опитност.

На нашите семинари даваме на студентите като задача за сърдечната чакра да направят нещо неочаквано, дори ексцентрично, за друга личност. Това може да е похвала на съсед, с когото рядко говорим, или почистване къщата за жена си през нощта. Може да дадем хиляда долара на уличен просяк или да си вземем два дена отпуск, за да ги прекараме изключително с децата си.

Радостта, която носи това дело, е заразителна. Не само вие се въздигате, но и сърцето

---

<sup>70</sup> Steven R. Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (New York: Simon and Schuster, 1989), 79-80.

на личността, която получава вашата щедрост, ще се трогне и ще се вдъхнови да продължи това дело някъде другаде. Как ще се отнася тя към другите след този ден?

При онези студенти, които се считат за безнадеждно съзависими, това дело на самоотвержено служене може само да подсили онова, което те вече правят. За тях даваме една дори още по-трудна задача: направете нещо ексцентрично за себе си!

## **Любовта трябва да запазва баланса на енергиите**

Ние мислим, че сърдечната чакра трябва да бъде широко отворена, но в действителност в нашата претъпкана и травмизирана социална среда малко хора могат да понесат такова състояние. Ако не можем да наблюдаваме своите граници, сърцето несъзнателно ще се затваря. Вътрешното Аз няма да се чувства защитено и просто ще се отдръпва.

Много хора се затрудняват да балансират интимността и автономността в една връзка. Опитват се да фаворизират едната страна за сметка на другата и не успяват да разберат, че се нуждаят и от двете. Даденото по-долу упражнение прилича на протягането и прибирането, но събужда по-скоро активните, отколкото пасивните аспекти на любовта.

### ***Ела по-близо, махни се***

Седнете срещу партньора си или с кръстосани крака, или на стол. Нека ръцете ви се срещнат между вас на нивото на сърцето. Позволете на партньора си да издърпа ръцете ви към своето сърце, като казва високо: „Ела по-близо“. Окажете известно съпротивление на дърпането му – не достатъчно, за да блокирате движението, но достатъчно, за да е необходимо истинско усилие. Когато ръцете стигнат до сърцето, позволете на партньора ви да отблъсне ръцете ви от своето тяло, казвайки на висок глас: „Махни се“. Отново окажете известно съпротивление на отблъскването.

Повтаряйте тези две движения, позволявайки да възникнат всякакви чувства или съпротивления. Често едното или другото движение ще преобладава и личността ще осъзнае, че в действителност желае повече близост или повече дистанция. Можете да я подкрепяте в нейното чувство, като се фокусирате върху съответното движение.

После сменете местата си. Сега е ваш ред да дърпате и отблъсквате, а вашият партньор на свой ред трябва да оказва съпротивление и да дава обратна връзка.

Ако правите това упражнение с някого, с когото имате връзка, запитайте се как отразява то случващото се между вас двамата. Кой дърпа, отблъсква и оказва съпротива? Какво въздействие има това? Има ли баланс?

## **Заключение**

Сърдечната чакра ни довежда до едно място на приемане и отвореност, което позволява духът вътре в нас да бъде спокоен и да намери покой и стабилност, без да е ограничен. Ако третата чакра отдолу е свършила своята работа правилно, ние сме създали едно място, където сега четвъртата чакра може да се отпусне и просто да бъде. Състоянието да бъдеш, противоположно на състоянието да правиш, е качествената разлика между четвъртата и третата чакра.

Лечението на сърцето включва грижи за най-уязвимите и най-свещените аспекти вътре в нас. Само като обслужваме тяхната истина, можем да свалим защитната броня, която ни държи привързани към егото, привързани към по-малките части от нас. Манипулирането, осмиването, критикуването или заповядването няма да имат успех. Можем да стопим бронята само със съчетанието от чувство и разбиране, което е любов.

Чрез любовта сме способни да разкрием своето инстинктивно ядро и да се развием до следващата степен, изразяването на нашата истина. Чрез любовта сме способни да приемем и лекуваме по-големия свят около нас. Връзката продължава еволюцията на индивидуалните души и колективната душа на нашата планета.

### ***Препоръчителна литература***

Conscious Loving: *The Journey of Co-Commitment*. Gay and Kathlyn Hendricks. New York: Bantam, 1990.

*Getting the Love You Want*. Harville Hendrix. New York: Harper Perennial, 1988.

*Soul Mates: Honoring the Mysteries of Love and Relationship*. Thomas Moore. New York: Harper Perennial, 1994.

*Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer & Guide*. Hal Stone & Sidra Winkelman. Novato, CA: Nataraj Publishing, 1989.

*Facing Codependence*. Pia Mellody. San Francisco: Harper & Row, 1989.

*Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Melody Beattie. New York: Harper Hazelden, 1987.

*Creating Love: the Next Great Stage of Growth*. John Bradshaw. New York: Bantam, 1992.

*Crossing the Bridge: Creating Ceremonies for Grieving and Healing from Life's Losses*. Sydney Barbara Metrick. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1964.

# ПЕТА ЧАКРА. ВИБРИРАНЕ В ИЗРАЗА

*Кратък обзор на петата чакра*

## Елемент:

- Звук

## Цвят:

- Яркосин

## Име:

- Вишудха (пречистване)

## Местонахождение:

- Гърлото, плексуса на фаринкса

## Цел:

- Общуване
- Съзидателност

## Идентичност:

- Творческа

## Резултати:

- Общуване
- Съзидателност
- Слушане
- Резонанс
- Намиране на собствения глас

## Ориентация:

- Себеизразяване

## Демон:

- Лъжите

## Етап на развитие:

- 7 до 12 години

## Задача на развитието:

- Творческо изразяване
- Комуникативни умения
- Символно мислене

## Основни права:

- Да говориш и да чуваш истината

## Балансирани характеристики:

- Звънлив глас
- Добър слушател
- Добро чувство за правилното темпо и ритъм
- Ясно общуване
- Живее творчески

## Травми и малтретирания:

- Лъжи, противоречиви послания
- Словесно малтретиране, непрекъснато крещене
- Прекомерно критикуване (блокира съзидателността)
- Тайни (заплахи, че ще бъдат казани)
- Авторитарни родители (не ми отговаряй)
- Семейство на алкохолици, на зависими от химически вещества (не говори, не се надявай, не чувстввай)

## Недостатъчност:

- Страх от говорене
- Слаб глас
- Затруднения в изразяването на чувства
- Интроверсия, стеснителност
- Глух глас
- Слаб ритъм



**Прекомерност:**

- Твърде много говорене, говорене като защита
- Неспособност да слушаш, слабо разбиране на аудиторията
- Празнодумство
- Доминиращ глас, прекъсвания

**Утвърждения:**

- Чувам и казвам истината
- Изразявам себе си с ясно намерение
- Съзидателност тече към мен и през мен
- Моят глас е необходим

**Физически неизправности:**

- Проблеми в гърлото, ушите, гласа, врата
- Стегнатост на челюстта
- Отровност (заради името на чакрата, което означава пречистване)

**Терапевтични практики:**

- Отпускане на врата и раменете
- Освобождаване на гласа
- Пеене, напяване, акордиране
- Разказване на истории
- Водене на дневник
- Автоматично писане
- Практикуване на мълчание (при прекомерност)
- Съзидателност, неориентирана към цел
- Психотерапия
- Научаване на комуникативни умения
- Пълно общуване
- Общуване с вътрешното дете
- Гласов диалог

## Сенките на синьото

*Ако е вярно, че човек е онова, което яде, също толкова  
точно може да се каже, че той е онова, което чува.*

Стивън Холпърн

Спомням си един изумителен филм, който ни прожектираха в часа по физика в колежа. Показваше висящия мост на теснините при Такома, построен през 1940 година, наречен „Галопиращата Герт“. Само четири месеца след завършването му станало едно изключително нещастно събитие. Един обикновен следобед една-единствена кола невинно карала по моста, когато задухал силен бриз от около четиридесет мили в час. Той задействал фини вибрации в моста, които се слели във все по-големи вибрации, докато целият мост започнал да се движи вълнообразно като змия. За минути целият мост се свил в една огромна вибрираща вълна, рухвайки във водата под него.

Ако една такава огромна структура като този стоманенобетонен висящ мост може да бъде разрушена чрез вибрация от вятъра, то как ли ни влияят безбройните вибрации, с които се сблъскваме всеки ден? Нашият модерен свят ни бомбардира с дисонанс – вибрации, които изключваме от съзнателния си ум, докато тялото и нервната ни система продължават да ги понасят. Резултатът е поредица от малки стресове, които могат да се прибавят към по-голям стрес, носейки потенциала да разрушат цялата ни система. Кои са някои от тези вибрации и как ни въздействат те?

Преди три години се преместих от един по-голям град в спокойна селска област. Още помня безбройните удари за слуха, които понасях всеки ден, звуковете, които са нормална част от градския живот. Фон беше постоянното бучене на минаващата наблизо автострада, непрекъснатото бръмчене, прорязвано от писъците на клаксоните. Къщата ни беше близо до улицата. Колите от улицата профучаваха край нас, като често издаваха с гумите си характерен стържещ звук или гърмяха с радиото си, така че всички да го чуваме. Всекичасно тръбяха сирени, а вечер често целият район се огласяше от лай на кучета. Като в много големи градове звуци от изстрели на пистолети пресичаха нощния въздух, напомняйки ми за липсата на сигурност отвън. Нощем често пискаха аларми на коли точно когато се готвех да заспя. По същия начин се нарушаваше и сънят ми сутрин, тъй като паркингът на съседния блок се намираще близо до нашата къща. Всяка сутрин точно от 5:40 до 5:50 ч. един от съседите палеше двигателя на старата си кола, която нямаше шумозаглушител. От входовете и балконите на същия блок можеше да се чуят „италиански“ караници, детски борби, плач на бебета или, ако имахме късмет, как някой слуша музика.

Но и това не беше достатъчно, в къщата живееха трима активни тийнейджъри и моят по-малък син Алекс. Телефонът звънеше непрекъснато, крака трополяха нагоре и надолу по стълбите и рядко имаше миг, в който не работеше нито радио, нито телевизор. Този домашен шум често се пресичаше от гневни крясъци на спорещи братя и сестри, а понякога и от разтърсващия трясък на нещо чупещо се.

За нещастие моята история не е единствена.

Всеки, който живее в съвременната градска среда, бива постоянно атакуван от звук. Съвсем отскоро в отрязъка на човешката еволюция ние биваме така замърсени от неприятни звуци, както сме днес. Преди двеста години в централната част на Виена алар-

мите за пожар са могли да бъдат подавани словесно от човек, викащ от върха на катедралата. През 1964 година една сирена трябва да има 88 децибела, за да бъде чута (1 децибел е най-малката единица, която чува човешкото ухо). Днес една сирена има 122 децибела, доста над прага на болката. Докато говорим за замърсяването на въздуха, водата и земята, ние обръщаме малко внимание на звуковото замърсяване. Тъй като сме неспособни да затворим ушите си, това е замърсяване, срещу което имаме много малка защита.

OSHA оценява, че повече от половината работници в американското производство са изложени на равнище на шум от 80 децибела и повече, докато максималната интензивност, която един човек може да понесе за по-дълго време, без да получи загуба на слуха, е 75 децибела. Когато маймуни *Rhesus* били изложени на записи на индустриален шум, кръвното им налягане се повишило с 27 % и останало повишено в продължение на *четири месеца* след спирането на шума. Деца, живеещи близо до летища, е по-вероятно от останалите да имат нарушения в слуха. Доказано е, че бебета, живеещи в шумни домове, съзряват по-бавно откъм сензорни и моторни умения и имат тенденцията да запазват бебешките си навици по-дълго, отколкото бебета в по-спокойна среда.<sup>71</sup>

Ние биваме бомбардирани не просто от суров звук – освен него изпитваме и дисонанса в масовата комуникация. Гладни за истина, ние се оказваме заобиколени от боклука на рекламни мантри, че „*Pepsi*“ е нашето мнение, от телевизионни новини, натрапващи насилие и смърт, и от сензационни истории, предназначени да удовлетворяват възбудения вече ум. Потискайки порива да изразим себе си истински, ние се ограничаваме до приетите глупости и казваме „действителната“ истина само зад гърбовете на другите. Пърлените чакри на мъжете са вързани от глупости, които задушават тяхната индивидуалност, докато жените едва сега започват да пробиват вековете на обществено мълчание.

Както е посочила приятелката ми Уенди Хънтър Робъртс, нашите телевизионни новини ни дават информация без усещане. Репортерите издърдорват достойни за съжаление факти с много малко чувство. Говорят ни за унищожаването на околната среда в понятията на квадратни мили тропически лес, инчове горен пласт на почва, броеве изчезващи видове, но тази статистика не ни казва как е да стоиш в тропически лес и да слушаш как падат дърветата или да наблюдаваш смъртта на едно живо създание, което никога няма да съществува отново. Говорят ни за бедствията в чужди страни в понятията на толкова и толкова убити, толкова и толкова оцетени, толкова и толкова долара вреда. Хладно приемаме данните, без да имаме времето или контекста, в който да осъзнаем тяхното значение. *Приемаме обезтелесена комуникация.*

Междувременно масовата комуникация се разпространява. Съвременните комуникативни технологии ни дават по-бърз достъп до повече информация, отколкото когато и да било. Филми, видео, радио, книги, списания, вестници, интернет, клетъчни телефони, плакати и дори тениски – културната пета чакра присъства навсякъде. Тя влияе на съзнанието ни всеки миг. Как можем да чуем собствената си уникална вибрация в един свят, определен от шума на цивилизацията? Как можем да изразим своята истина, когато това е против приетия конформизъм на учтивия разговор? Във фината сфера на петата чакра, как можем да открием спокойствието, необходимо, за да чуем истината в нас?

---

<sup>71</sup> Тази статистика и др. от Steve Halpern, *Sound Health* (San Francisco: Harper & Row, 1985), 11-12.

Това са задачите, които трябва да изследваме в петата чакра. Комуникацията ни свързва като култура, бидейки основното средство за споделяне на информация, ценности, отношения и поведение. Чрез комуникацията оформяме своето бъдеще.

## Разтваряне на венчелистчетата

*Основни задачи на петата чакра*



### Финият свят на вибрациите

*Всички звуци, известни в санскритската азбука,  
се идентифицират като гласните, произлезли от космическия барабан на Шива,  
тоест на самото сътворение. Звукът е парадигмата на сътворението, а неговото  
разпадане е поглъщането му в неговия източник.*

Аджит Мукерджи

Когато влезем в етерното равнище на гърлената чакра, ние влизаме в една парадоксална сфера на фино, но и силно въздействие. Напускаме балансираната средна основа на зеления лъч и достигаем до етерната зона на тюркоаза и синьото, което резонира с гърлената чакра. Обгръщащият елемент на въздуха все още ни заобикаля, но все пак проникваме отвъд него в непознатия етер – сферата на вибрациите, звука, комуникацията и съзидателността.

Изминали сме половината път от нашата дъга. В танца между освобождението и проявлението сега напускаме баланса на сърцето и се фокусираме по-силно върху горните чакри. Освобождаваме се от гравитацията, освобождаваме се от начина, по който нещата винаги са били, и от структурата и ограничението на проявената форма. Ставаме по-абстрактни, но по-широкообхватни. В първите си четири чакри се занимавахме с формата, движението, активността и отношението – неща, които се наблюдават лесно.

В петата чакра вниманието ни се насочва към вибрациите, които са най-фините ритмични пулсации във всички неща.

## Навлизване в символното

*Символът се корени в най-тайните дълбини на душата;  
езикът минава по повърхността на разбирането подобно на лек бриз...  
Думите правят безкрайното крайно;  
символите отнасят ума отвъд крайния свят  
на ставането в сферата на безкрайното съществуване.  
Дж. Дж. Бахофен*

Когато навлезем в най-горната тройка, ние влизаме в символния свят на ума. Символите са градивните блокове на съзнанието, свързващото звено между вечното и преходното. Думите, образите и мислите (петата, шестата и седмата чакра) са символни отражения на проявеното равнище. Всяка дума, която използваме, е символ на нещо, на идея, чувство, процес или отношение. Всеки образ в ума ни е ментален символ на нещо действително, а всяка мисъл е съчетание от тези символи. Със символите можем да постигнем много нещо с малко средства. Мога да говоря за вагонетка, дори ако не мога да вдигна такава. Мога да опиша една спирална галактика, дори ако не мога да пътувам до нея. По-лесно ми е да покажа снимка на даден човек, отколкото да го опиша.

Символите могат да бъдат разглеждани като вибрационната същност на онова, което представят. Те са градивните блокове на общуването и съзнанието. Приличат на пакети от значение, което може да бъде складирано в един ум и споделено с другите, като всеки пакет усилва съзнанието. Когато един символ действително ни говори – когато е пълен със смисъл, – тогава се казва, че ние резонираме с него.

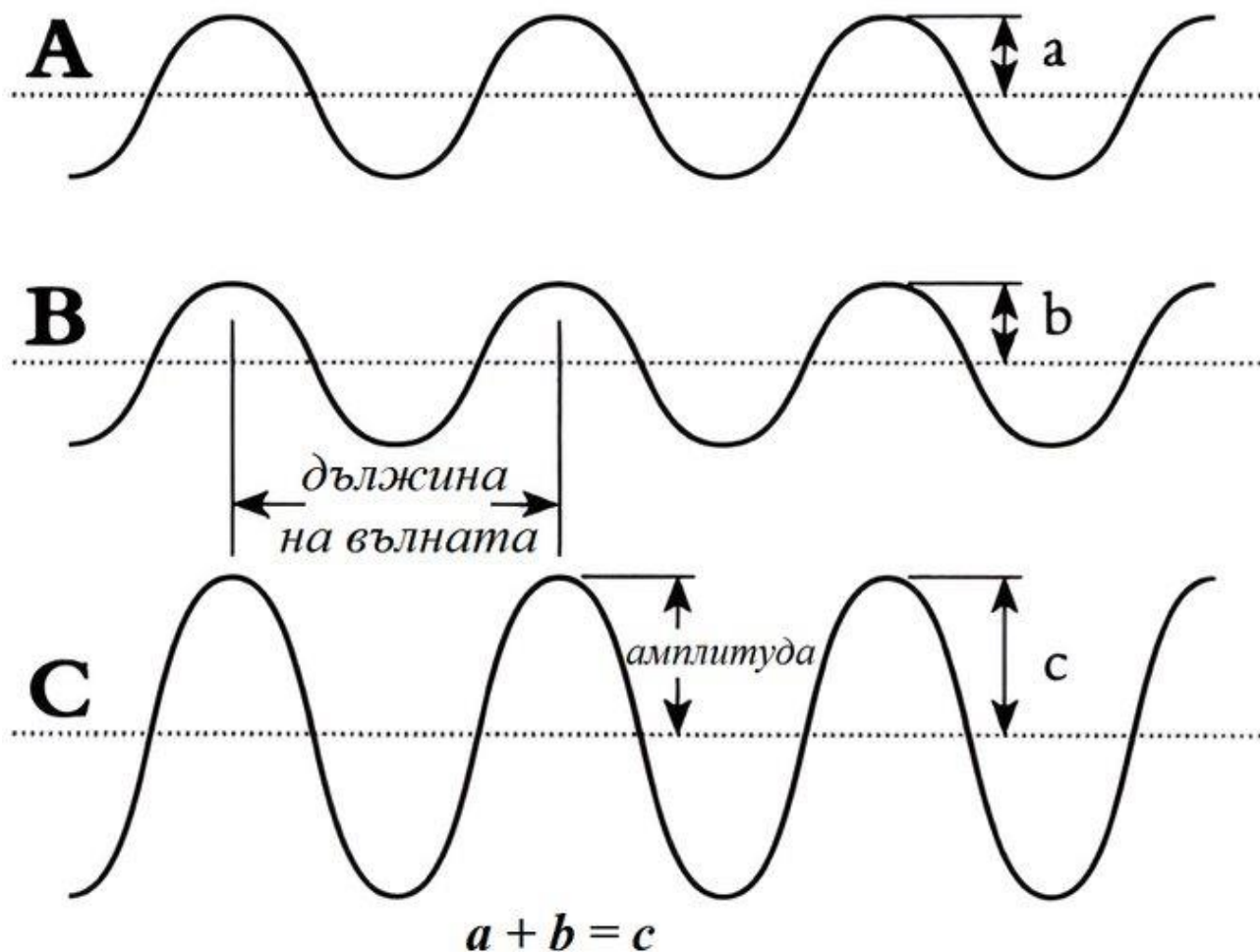
## Резонанс

Целият живот е ритмичен. От изгрева и залеза на слънцето до издигането и спускането на нашето дишане, от биенето на сърцата ни до безкрайните вибрации на атомните частици в клетките ни ние сме огромно множество вибрации, които удивително резонират съвместно като една единна система. В действителност нашата способност да функционираме като единно цяло зависи от съгласувания резонанс на множеството фини вибрации вътре в нас. *Задачата на петата чакра е да усилва този резонанс.*

Резонансът е състояние на синхронизация сред вибрационните модели. Всички вибрации могат да бъдат разглеждани като вълноподобни движения през пространството и времето. Всяка вълнова форма има характерен ритъм (известен като честота), който описва с каква честота се издигат и спускат вълните. В музиката височината на една нота може да бъде изразена като определена честота – по-високите ноти вибрират по-бързо, докато по-ниските ноти са по-бавни.

Когато един или два звука от различни източници вибрират на еднаква честота, казва се, че те резонират. Това означава, че техните вълнови форми трептят с еднакъв ритъм (вж. линии А и В във фигура 5-1). Когато става това, височината на вълните се събира (разширяване на амплитудата, линия С) и вълните се събират във фаза една с друга. Един път във фазата те имат тенденцията да запазят този начин. Трептящите вълнови форми имат тенденцията да се стабилизират, когато влязат в резонанс (твърде подобно

на това как членовете на едно политическо движение подсилват взаимно политическите си възгледи), тъй като са на еднаква дължина на вълната. По-лесно е например да пеем еднаква нота с другия, отколкото да пеем различна, както бързо откриваме, когато се опитаме да пеем в хармония. Следователно резонансните честоти имат тенденцията да се свързват заедно. Това е състояние, известно като *натоварване на ритъма* или *симпатическа вибрация*.



*Звуковите вълни A и B вибрират на еднаква честота. Когато се съберат, честотата остава същата, но амплитудата се удвоява. Това запазва същата височина на тона, но силата му се увеличава.*

### **Фигура 5-1. Пример на синус на вълни в резонанс**

Ние усещаме резониращата вълна по много обикновени начини. Когато слушаме хор от гласове или група барабанисти, сме потопени в едно поле на резонанс, което вибрира всяка клетка в тялото ни. Такова поле влияе на по-фините вибрации на съзнание и ние изпитваме удоволствие, просторност и ритмична свързаност с пулса на самия живот. Влизаме дори в по-дълбок резонанс, когато танцуваме или се движим в ритъм с музиката. Ритмичните движения на тялото се намират във фаза с музиката и действително става трудно да се движим извън фазата.

Ритмичното натоварване на различни честоти в нашето тяло и съзнание формира една съгласувана централна вибрация, която усещаме като един вид резонансно „бръмчене“, когато имаме добър ден. В такива дни изглежда сме в хармония с всичко, сякаш не можем да пропуснем нито такт. В синхрон сме с ритъма на вселената. (Интересно е да се

отбележи колко много допринася за това усещане състоянието на влюбеност на четвъртата чакра.) В други дни се чувстваме така, сякаш не сме във фаза или сякаш не можем да направим нищо правилно. Тогава се чувстваме без настроение, неуютно в собствената си кожа, а другите може да считат, че сме неприятни за околните. Разбирането на принципите на вибрацията и резонанса ни помага да увеличим съгласуваността на своя базисен вибрационен опит и да изравним базисния си ритъм.

Резонансът изисква определен баланс на гъвкавост и напрегнатост. Струната трябва да бъде едновременно и опъната, и гъвкава, за да прозвучи нотата. В телата си трябва да имаме достатъчно гъвкавост, за да резонираме с различни честоти, но и да запазваме достатъчно напрежение, за да създадем един повтарящ се модел.

Състоянието на резонанс в тялото/ума е състояние на здраве и жизненост. Когато не можем да резонираме със света около нас, ние не можем да се свържем с него. Неспособни сме да се разширяваме, да отговаряме или да приемаме. За да се отворим към резонанса, е необходима както заземеност за установяването на формата, така и отвореност на дишането, която дава мекота и гъвкавост. Този баланс е едно прелестно съчетание, което ни позволява едновременно и да слушаме, и да отговаряме.

Смятам, че сънят ни връща към хармония със собствения ни резонанс. Когато спим, темпът на вълните на сърцето ни, на дишането и на мозъка ни се установява в дълбоко ритмично натоварване. Един рязък звук или усещане ще ни събуди – звън на аларма, човек, който ни разтърсва, шум на улицата, – ще ни откъсне от това дълбоко резонансно състояние. В края на деня, когато сме преживели много разстройващи вибрации, се чувстваме уморени. Искаме да се върнем, за да заспим.

Когато сме болни, тялото естествено иска да спи. Почивката ни помага да възстановим естествения резонанс на тялото, така че неговото поле отново става съгласувано. Когато сме уморени, всяка вибрация е ново изискване, което ни разпокъсва още повече. Когато сме отпочинали, сме по-способни за посрещане деня.

## Етерното тяло

На равнището на петата чакра разширяваме вниманието си от физическото ниво към по-фините етерни полета. Широко известно като аура, това етерно поле се образува от цялата сума на вътрешните процеси – от енергийната обмяна на податомните частици до смилането на храната в клетките ни, от възпламеняването на невроните до настоящото ни емоционално състояние и до по-големите ритми на нашите външни дейности.

Самата ни жизнена сила може да бъде разглеждана като поток от пулсираща енергия. Когато потокът не е нахъсан от блокажи в телесната броня, тогава пулсацията се движи свободно по тялото и извън него, към света. Това течение поражда резонансно етерно поле около тялото – една аура на цялостност. Резонансното поле прави съгласувани връзки с външния свят. Фрагментираното поле прави фрагментирани връзки.

Нашето етерно поле е освен това един жив запис на опита ни във времето. Старите травми оставят своите следи в аурата като неизлекувани рани, незавършени връзки и (както някои вярват) минали животи, както и предупреждение за бъдещи събития. Нормално ние сме твърде много бомбардирани от по-груби и по-шумни вибрации, за да бъдем способни да се настроим към това фино поле и да възприемем информацията, която то ни носи. Когато пречистим енергията си през насоченото нагоре движение на чакрите, ние увеличаваме своето осъзнаване на това фино равнище.

Когато общуваме с другите, нашите етерни полета се ангажират. Носещите ни най-

голяма награда връзки се осъществяват, когато има резонанс между вибрационните полета. Така както нотата намира своята хармония, ние се усилваме от опита. Точно както хората, които говорят на един и същи език, резонират с изричаните символи, така и финият резонанс между нашето етерно поле и етерните полета на другите задълбочава чувството ни на свързаност. Колкото по-голям е нашият вътрешен резонанс, толкова по-дълбоко можем да резонираме с хората около нас.

Кирлиановата фотография, която ни позволява да видим активността на етерното тяло, е открила забележителни неща относно етерното тяло. Например кирлианови фотографии на срязан лист на растение показват, че етерното тяло на листа остава почти същото, когато части от физическото тяло на листа са били отстранени.<sup>72</sup> Но когато двама души просто обменят мислите си един с друг, последователни кирлианови фотографии разкриват, че техните аури се променят драматично. Когато мислите на единия от двамата се променят, превръщайки се от враждебни в изпълнени с обич, полетата около върховете на пръстите им се сливат, докато преди това са оставали разделени.<sup>73</sup> Това ни показва, че етерното тяло реагира може би по-силно на фините вибрации на нашите мисли, отколкото на по-големите промени във физическото тяло!

Нашето етерно тяло е високо чувствително към еманациите около нас, дори ако ние не ги съзнаваме. В петата чакра работим за усъвършенстването на своите вибрации, така че те да могат да се настроят към тази неуловимост. Името на тази чакра е *Вишудха*, което означава пречистване. Пречистването е усъвършенстване на вибрациите, което се извършва, когато освободим тялото от токсини, когато говорим истинно и автентично и когато работим чрез резултатите на по-долните чакри. Пречистването ни подготвя за навлизането на дори още по-рафинирани енергии от горните чакри.

## Общуване

Общуването е обмяна на информация и енергия. Докато резонансът е лежащият в основата на петата чакра принцип, общуването е нейната същност и функция. Бидейки *себеизразяване*, то е вратата между вътрешния и външния свят. Само чрез себеизразяването външният свят узнава какво е вътре в нас. Само чрез себеизразяването ние провяваме онова, което преди това сме поели.

Себеизразяването в петата чакра е допълнение към сетивното възприемане, постъпващо през втората чакра. Във втората чакра сме отворили врата, която е позволила светът да *влезе* чрез сетивата ни. В петата чакра отваряме врата, която позволява вътрешното ни Аз да *излезе* в света. Тези две чакри често са свързани по такъв начин, че проблемите в едната често ще рефлектират в другата.

Гърлената чакра е освен това вътрешната врата между ума и тялото. Представлявайки най-тесният проход в цялата чакра-система, гърлото е буквално шийката на бутилката за преминаването на енергията. Можем да си го представим като един вид система за препредаване, разпределяща посланията от тялото и свързваща ги с информацията, натрупана в мозъка. Само когато умът и тялото са свързани, ние имаме вярно общуване. Само тогава информацията напуска сферата на абстракцията и става опит, позволявайки

---

<sup>72</sup> Mikol Davis, Earle Lane, *Rainbows of Life: The Promise of Kirlian Photography* (New York: Harper Colophon, 1978), 47. Когато двамата се променят към приятни мисли, техните аури се сливат една с друга, макар че те не се докосват физически. При неприятни мисли остават разделени.

<sup>73</sup> Пак там, 58-61.



на физическия опит да добие смисъл. Нима опитът, който искаме да споделим с другите, няма смисъл?

Пак през тази вътрешна врата несъзнаваното става съзнавано. Ако гърлото е блокирано, такова е и насоченото нагоре движение на енергията, която не може да достигне до съзнателния ум. Ако вместо това ние живеем горе в главата си, с блокаж в гърлената чакра, тогава не можем да кажем онова, което знаем. Не можем да превърнем знанието в чувство или действие и така не успяваме да направим онова, което знаем, че трябва да направим.

Ако онова, което е в главата, не е в съгласие с опита на тялото, тогава е налице тенденцията главата да не бъде подравнена с тялото. Главата може да се движи напред, с чупка във врата, или може да е налице наклонност вратът да се уврежда от злополуки или да се изгражда мускулно напрежение поради стрес.

Такъв беше случаят със Сара, която се оплакваше от проблеми във врата. Сара е израсла в бурно семейство на алкохолици и така за нея е било необходимо да пази главата си, за да оцелее от страшни и шантави ситуации. В резултат главата ѝ бе болезнено неподравнена с торса ѝ и тя се чувстваше лишена от контакт с тялото си. В един от нашите сеанси накарахме всяка част от тялото ѝ да изкаже своя опит и всички части под врата ѝ съобщиха, че са напрегнати или ги боли. Главата и лицето ѝ, от друга страна, твърдяха, че се чувстват просто чудесно! Когато я помолих да говори, сякаш е своя врат, тя каза: „Аз съм изкривен и стегнат. Аз съм килнат. Препредавам неща по тялото. Чувствам се тъжен. Дори не ми е удобно. Не осъзнавам с изключение на една буца пред мен.“ Буцата в гърлото ѝ беше мястото, където бе спряло общуването между нейния ум и тяло. Ако главата ѝ отново се свържеше и допуснеше това знание, тя би осъзнала болката в тялото си. Това осъзнаване би могло да се осъществи само когато станеше възможно действително да се направи нещо за болката и ситуацията, която я е причинила. Когато е била дете, тя не е можела да направи нищо. За да намали отрицателните опитности, тя е държала главата си неподравнена с тялото, изкривявайки общуването между тях.

Вратът е решаващата точка във връзката ум-тяло. Тялото функционира в голяма степен чрез навици, несъзнателно. Умът иска да разбере и трансцендира. Само чрез пълна, здрава връзка между ума и тялото, събираща се във врата, ние имаме способността да скъсаме със старите навици, да доведем своя физически опит до разбиране и да внесем това живително съчетание в света около нас.

## Гласът

Гласът е жив израз на основната вибрация на човека. Тъй като петата чакра е свързана с елемента звук и е разположена в гърлото, гласът става пробният камък за здравето на тази чакра. Ако чакрата е свита, гласът също ще бъде свит, ще звучи като хленч, шепот или мърморене. Ако чакрата е прекомерна, гласът ще бъде висок, рязък или въпросният човек може да има навика да прекъсва или да доминира в разговора.

Признак за здрава пета чакра – такава, която е свързана и с ума, и с тялото – е звучният и ритмичен глас, който говори истинно, ясно и сбито. Разговорът с другите е балансиран, с точна способност за слушане и отговаряне.

Гласът е показател не само за здравето на петата чакра, но и за здравето на другите чакри. Свиването в тялото (първата чакра) ограничава гласа. Липсата на чувство (втората чакра) кара гласа да звучи механично. Твърде малкото воля (третата чакра) кара гласа да звучи отслабнал и хленчещ, докато прекомерността на третата чакра го прави

господстващ. За гласа е необходимо и дишане (четвъртата чакра).

Ако дишането е ограничено или неравно, гласът няма да е плътен. Ако съзнанието ни не е отворено (шестата и седмата чакра), тогава гласът става повтарящ се и глух. Когато слушаме такъв глас, имаме чувството, че сме го чували и преди. Когато въпросният човек е замръзнал в миналото, гласът му не изглежда напълно присъстващ.

В нас има много гласове. Съществува гласът, който ни казва, че не сме добри, гласът, който иска над всичко да бъде чул, гласът, който шепне тихичко само в спокойните мигове, които прекарваме сами. Вътрешният диалог между различните части от нас ни помага да станем по-свързани. Свързаността създава резонанс. Процесът на индивидуацията почита и свързва всеки от нашите гласове и ги обединява като едно цяло.

Само със свободата да изразим себе си можем да постигнем пълна индивидуация. Ако петата чакра е блокирана, ставаме прекомерно интровертни и нито можем да изразим, нито да поемем нова информация. Ако блокажът е достатъчно сериозен, се превръщаме в затворена система.

## Истина и лъжи

*И най-малкото отклонение от истината, направено  
в началото, по-късно се умножава хилядократно.*

Аристотел

Да изразяваме напълно своята индивидуалност означава да изразяваме своята истина. Неиндивидуализираната личност ще изразява онова, което хората искат да чуят. Уплашената личност ще се страхува да изкаже своята истина. Личността без сила на егото ще се страхува от онова, което мислят другите, и ще се отказва от своята автентичност.

Хората, чиито долни чакри са в добър порядък – които живеят в истината на своите тела и чувства, – сега могат със сигурност да изразяват своята собствена лична истина. Не мога да подчертая достатъчно силно важната роля на всяка от по-долните чакри в този процес.

Ако четвъртата чакра ни е дала себеприемане, вече не трябва да отричаме истината. Това приемане е хранилището, което ни позволява да разцъфтим. Когато живеем в полето на приемането с безусловна любов и отворен ум, нашите истини и индивидуалност могат да се проявят. Необходимо е само да не отричаме своите чувства или претенция да бъдем различни.

Ако егото и волята са силни, ние сме способни да изразяваме своята истина дори пред лицето на противоположното. Имаме куража да бъдем различни, воинския дух да защитаваме своята истина, дори ако тя е противоположна на онова, което ни заобикаля.

Ако чувствата са отречени, ние може да откриваме различни противоречащи си истини. Искаме да вървим напред и искаме да се въздържим. Чувстваме се привлечени от някого, а не му вярваме. Да живеем в истината означава да бъдем способни да живеем в тези противоречия – да приемем, че всяка част може да е вярна, без да отрича другата. Ако насилваме себе си да изберем едната страна или другата, можем да отречем истината. Решение на вътрешния конфликт може да се постигне само чрез приемането дори на противоречащите си истини.

Истината може да се разглежда като едно резонансно поле. Отрицателните опитности ни учат да отричаме и отдръпваме своята истина. Наказват ни заради несъгласието ни с

нашите родители. Смят ни се, че допускаме онова, от което се страхуваме. Не ни разбират, когато се опитваме да изразим себе си. Ако възгледите ни не са в хармония с мнозинството, можем да бъдем осъдени. Понякога нашата сигурност и психическо оценяване се оказват зависими от ограничаването на истината. Детето, което го удрят, защото си отваря устата, бързо се научава да я държи затворена. За нещастие това си има цената. Потискайки част от своята истина, ние ограничаваме естествения резонанс на етерното тяло и завършването на хоризонталния ток, течащ отвътре навън. Вече не сме „в крак“, ставаме некоординирани и преставаме да резонираме с другите. Когато сме вън от своята истина, ние живеем една лъжа. Лъжите образуват демона на петата чакра.

Лъжите могат да бъдат изричани с думи, но те могат също така да бъдат изричани с действия или да бъдат носени чрез тялото. Когато се страхувам да покажа на някого колко съм развълнуван, аз ограничавам мускулите на лицето си или държа ръцете си спуснати отстрани. Тогава лъжа с тялото си и не съм в резонанс със собственото си поле. Естественият ми процес замръзва. Докато сме замръзнали по този начин, ние сме спрени във времето. Не можем напълно да участваме в потока на вселената. Не сме в резонанс дори със собственото си същество.

Когато живеем в своята истина, между нас и другите има резонансна непрекъснатост. Когато този резонанс е нарушен, изпитваме нахъсаност. Постоянната нахъсаност разрушава здравето ни. Точно както моторът се нуждае от всичките си вибриращи части, за да бъде гладко координиран, същото е и с нашия основен резонанс. Това позволява напредъкът на Аза да се осъществява изцяло.

## Съзидателност

*Да живеем напълно своята истина като индивидуализирани същества означава да живеем живот като творческо дело.* Сега, когато сме по-отдалечени от установените форми и модели на долните чакри, не само имаме по-голяма свобода да бъдем творци, но и по-голяма нужда от това. Освободили се от установените форми, ние трябва да живеем творчески.

Общуването е творческото изразяване на всичко, което е около нас. Разположена по средата между третата чакра на волята и седмата чакра на абстрактното съзнание, съзидателността съчетава воля и съзнание и ни придвижва напред към бъдещето. Когато творим, ние правим нещо, което не е съществувало по-рано.

Някои хора мислят, че втората чакра е центърът на съзидателността, тъй като тя е центърът, от който създаваме нов живот, но съзидателността на равнището на втората чакра е несъзнателна. Създаването на дете в утробата ми се извършва на всекидневна основа, без моя съзнателен контрол. Аз не решавам да създам пръсти на ръцете и краката, сини или кафяви очи. Това става от само себе си.

Съзидателността в петата чакра е съзнателно искан процес. Ние буквално *правим своя свят* всеки миг чрез своите действия, изразяване и комуникиране. Ако кажа на някого, че искам да дойде по-близо, аз създавам интимност в своя живот. Ако му кажа да си отиде, създавам самота или може би дори алиенация. Независимо дали ви казвам да вземете яйца и мляко в магазина, или споделям идея, надигнала се в ума ми, аз съм зает с един творчески процес, който непрестанно оформя моята действителност.

Съзидателността е чист израз на духа вътре в нас, естественият процес на Аза такъв, какъвто се индивидуализира. Тя позволява на Аза да върне на света една асимилирана

форма на онова, което е получил. Съзидателността е вратата между миналото и бъдещето.

## Растеж на лотоса

### *Кратък обзор на развитието на петата чакра*

#### **Възраст:**

- 7 до 12

#### **Задачи:**

- Себеизразяване
- Символно мислене
- Комуникативни умения

#### **Потребности и резултати:**

- Изобретателност или малоценност
- Креативност
- Достъп до инструменти за учене и творчество
- Излагане пред по-големия свят

Етапите в развитието са по-неясно определени в по-горните чакри. Това важи особено за развитието на общуването. Ние започваме да приемаме вибрационно и химическо общуване от своите майки в утробата. Когато сме бебета, сме потопени в полето на езика и реагираме на шумове, височина на гласа и изражение на лицето. На девет месеца разбираме, че звуците представят реални неща и започваме да имитираме звуците около нас. На дванадесет месеца можем да казваме няколко думи, да отговаряме на прости думи като например „не“ или да разпознаваме името си. На две години можем да се изразяваме с прости изречения, с речник от около триста думи. На четири или пет години настъпва една експлозия на езика и детето говори непрестанно на всеки, който иска да го слуша!

На шестгодишна възраст детето има обща власт над езика си. То разбира думи, представящи абстрактни идеи, и фрази, описващи отношенията между нещата. В третата чакра видяхме как развитието на езика ни даде първия опит за времето като последователност на причина и следствие. Преди седмата си година обаче детето действително разбира времето в по-широкия смисъл, например колко седмици или месеца има до Коледа или до рождения му ден. Седемгодишното дете вече може да гледа назад *или* напред във времето – процес, който Пиаже нарича *обратимост*. Този етап бележи точката, на която интелектът е способен да се отделя от непосредствения опит достатъчно дълго, за да разглежда сменящи се реалности. Само с това осъзнаване е действително възможно съзнателното *творчество*.

Тук лежи и семето на съзнанието. Детето може да схване какво е, ако някой излъже или открадне нещо от някого. На етапа на третата чакра това не е било възможно, тъй като равнището на понятийното мислене на детето още не е било достатъчно развито, за да вижда то отвъд непосредствената причина и следствие. На етапа на четвъртата чакра детето иска да помага, защото помагането му изглежда положителна черта. По

време на петата чакра моралното поведение има социални, както и личностни следствия.

Между седмата и дванадесетата година (у Пиаже периодът на *конкретните действия*) разцъфтява петата чакра. Този етап е белязан от по-усложнено символно разсъждаване – от способността да се създава мислено представяне на поредица от действия. Петгодишното дете може да се научи да извървява прост маршрут от дома си до училището, но би било неспособно да нарисува този маршрут на хартия. Детето от периода на конкретните действия може да направи този преход към символно представяне и може да разсъждава с главата си. Аз често карах колата си по три часа, което синът ми намираше за дълго и досадно. Когато беше на четири години, той ми каза: „Мамо, щом този път е толкова дълъг, защо не използваме друг път, който ще ни отведе направо?“ Когато беше на осем, му напомних този му коментар и той започна да се смее колко глупав е бил.

В съзнанието на детето има смяна от доминираната от отношенията четвърта чакра към една точка, където неговата социална идентичност е задоволително формирана и то започва да експериментира със своето творческо изразяване. Ериксън определя този етап като борбата между *изобретателността и малоценността*, където детето „сега се учи да добива признание, като произвежда неща“.<sup>74</sup> Училищната среда започва да измества семейството като основен фокус на активността, тъй като има по-широка перспектива и по-големи възможности за творческо изразяване. В училище намираме всички видове инструменти като например пособия за различните изкуства, книги, спортна база, аудиовизуална база и компютри. Инструментите ни дават средство за въздействие върху света, позволявайки ни да направим много нещо с малко средства. Всеки инструмент, на който се натъкваме, отваря по-широка възможност за творческо изразяване.

Ако детето се чувства сигурно в своите отношения, тогава е по-вероятно то да се чувства достатъчно сигурно, за да изказва своята истина и да експериментира в творчеството. То може да провери идеите си на базата на разсъждаването и въображението. Може да каже, че желае да направи нещо, преди действително да го направи. Би могло внезапно да обяви, че възнамерява да се ожени за съседското момче, когато порасне. Когато го попитат откъде знае това, то може да представи едно по-скоро творческо дедуктивно разсъждаване.

До този момент детето е било ангажирано повече във възприемане и реагиране, отколкото в действително творческо сътрудничество. Системата узрява – физическият растеж значително се забавя и започва основното двигателно развитие. Фройд нарича това *латентен период*, време на относително спокойствие и хармония, когато сексуалните нагони са минимални. Огромният приток на енергия, който е необходим на детето, и да се надяваме е бил получен преди това, сега започва да се движи навън, в посоката на творческото изразяване. Сюзи донася вкъщи своите рисунки или фигурки от пластелин и гордо ги подарява на мама и на татко. Важно е нейният принос да бъде признат, защото силата на егото се увеличава, когато се чувстваме способни да допринесем с нещо.

С развитието на градивните блокове на езика и отношението сега умственият капацитет се разширява многократно. Научаваме се да използваме символи, за да достигнем отвъд непосредствения си опит. Чрез училището, книгите, телевизията, разговорите и

---

<sup>74</sup> Erik Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton. 1964), 259.

опита детето гладно поглъща информация за света. Понятийните структури, които организират тази информация, са вече налице и ученето постига бърз напредък. С наличието на повече знание, с което да играе, творческите способности на детето нарастват.

Това е събуждането на *творческата идентичност*, задача на която е *себеизразяването*. То е събуждане, което произлиза от осъзнаването ни като отделни същества, от сигурността ни в нашата социална среда и от желанието ни да направим личен принос на света около нас. То изисква определена завършеност на цялото, постигната през предишните етапи на по-долните чакри. Без тази завършеност детето продължава да бъде ориентирано по-скоро към прибирането, отколкото към бликането навън. Необходимо е собствената ни форма да бъде определена, преди да можем да оформяме света. Когато тези етапи са били завършени както е редно или когато по-долните чакри са били относително излекувани и балансирани, това движение напред към общуване и творчество се извършва по един естествен начин.

## Травми и малтретирания

*Не травмите, които изпитваме в детството,  
ни карат да се чувстваме емоционално зле,  
а неспособността ни да изразим травмата.*

Алис Милър

Ако ударя опънатата струна на китара, това поражда звук. Ако я ударя силно, се получава силен звук. Ако я ударя слабо – слаб звук. Всеки начинаещ китарист знае, че ако струната не се държи опъната над прагчетата за позиция, звукът е тъп, а не звънък. Когато ограничавам движението на струната, ограничавам и нейното изразяване.

Когато едно събитие ни въздейства, то ни въздейства с вибрация. Подобно струна на китара, нашата природа е да изразяваме онова, което ни въздейства. Когато това изразяване е ограничено (от каквито и да било забрани, които сме принудени да приемем), ние загубваме своя резонанс и вече не вибрираме в хора на творението. Загубваме от пълнотата на своята жизненост, не сме в крак и ставаме дисонансни.

Ако не произвеждаме звук, вибрацията на въздействието се натрупва в тялото като стрес. Естественият поток на вибрацията по тялото се нарушава и енергията постъпва вътре, но не излиза навън. Ограничаването на този поток изисква усилия и причинява още стрес, за да се запази ограничаването.

Когато гърлената чакра е блокирана, ние се откъсваме от хора на живота. Не можем да блокираме ушите, очите или нервните окончания на кожата така пълно, както блокираме гърлото, затова е по-лесно да блокираме изразяването, отколкото приемането, по-лесно е да блокираме излизащото, отколкото постъпващото. Затова блокажът в гърлената чакра е най-вероятно да бъде блокаж в *разтоварването* на енергията, създаваща ситуация, в която постъпилата енергия превишава отделената. Тази разлика се изживява като стрес.

Ако ми въздейства бръмченето на машина, звънът на телефони, крещенето на някой гневен човек, хилядите непризнати вибрации, които ме удрят през целия ден, и не мога да освободя тази енергия, тогава ставам стресиран. Ако съм пострадал от силно отрицателно въздействие или непоносима ситуация и не мога да говоря за това, тези вибрации

замръзват в ядрото на тялото ми. Замръзнал ли съм в ядрото, цялото ми същество е ограничено от своя естествен ритъм на пулсация.

И така кое ни блокира да изразим своята истина, своята свирепост, своята съзидателност или своите нужди? Кое ни кара да стиснем гърлото, потискайки емоциите, или да анихилираме своите идеи, преди те да излязат от устата ни? Кое ни кара да се крием зад мълчанието?

Срам в ядрото, страх за собствената ни сигурност или просто липса на контакт със същинското ни Аз ни правят неспособни да изнесем навън своята вътрешна страна, за да срещнем света. За да осуетим тази възможност, ние блокираме важната врата, която свързва вътрешното с външното, и затваряме вратата срещу възможно изплъзване на истинските ни чувства. Защистваме уязвимото вътрешно Аз от излагане и възможно увреждане или осмиване. Затваряме себе си, поставяйки цензор на вратата.

Това вършим, като стягаме врата и раменете, като прекъсваме подравнеността на главата с тялото си и като говорим непрекъснато за всичко друго освен за онова, което действително ни безпокои. Някои вършат това, като тъпчат с храна гърлата си, сякаш напълването на устата ще блокира прохода и ще осуети изливането на чувствата.

Зад всеки от тези методи стои потребността на човека да се скрие. Скривайки се, ние се изолираме, въздържаме се от близостта и се въздържаме от разширяване. Всъщност се въздържаме от срещата с истината и така ставаме затворена система, чиято енергия евентуално се изчерпва и тя потъва в инерция. Когато блокажът ни достига такива размери, че сме затворени в инерция, отварянето на гърлото става дори още по-трудно. Точно както е трудно да напишем писмо на някого, когато отдавна не сме били в контакт с него, така е трудно и да нарушим мълчанието относно въпроси, които дълго време са останали неизречени, да се изкажем, след като имаме навика да оставаме скрити, или внезапно да рискуваме да изпъкнем в тълпата. Много от тези неща биват задържани от демоните на по-долните чакри.

## Страх

Ние имаме биологичния инстинкт да пазим тишина, когато сме в опасност. Заедно с реагирането със замръзване, което обездвижва тялото, ние инстинктивно задържаме дишането си, сякаш за да запазим тишина, доколкото е възможно. В това задържане замръзва и гласът, защото гласът е невъзможен без дишане. Помислете колко обичайно явление е хората, които имат кошмари, да се опитват да изкрещят, а от гърлото им да не излиза нито звук!

Когато един човек лъже в хронично състояние на страх, гърлената чакра се затваря. Страхуваме се не само от това какво би могло да стане, ако се отворим, физиологичният опит на страха сам по себе си създава блокаж. Задръстваме се; не можем да говорим дори ако го искаме. Не можем да поемем дълбоко дъх, умът прегпуска и не можем да мислим.

Реалната комуникация разкрива вътрешното ни състояние. Когато сме приемащата страна на гняв, физическо или сексуално малтретиране или унижение, това ни учи да живеем в страх от това да се излагаме. Затваряме се в затвор, за да се запазим на сигурно място, като решетките на този затвор са нашите превърнати в навик мускулни поддържащи модели. Надзирателят на затвора е особено бдителен в гърлената чакра, защото гласът отвътре тайно иска да излезе навън. Мълчанието се внедрява от глас, по-висок от нашия, който се превръща в шепот, врязан завинаги в ума ни.

## Вина и срам

Вината и срамът ни карат да искаме да се скрием. Вината и срамът ни казват, че онова, което е вътре в нас, е по някакъв начин дефектно и че ако разкрием себе си, онези дефекти ще се изложат на показ пред всички. Тъй като външното изразяване на общуването е блокирано, енергиите, вложени във вината и срама, се превръщат във вътрешни гласове, които действат като порочни пазители на свещената врата между вътрешния и външния свят. Тъй като вътрешно изслушваме повторно своите думи, срамът се издига като постоянен критик, казващ ни, че никой не иска да чуе онова, което възнамеряваме да кажем, че не знаем онова, за което говорим, или че ще изглеждаме глупави. Внезапно гърлото ни се свива и се оказва, че задръстваме думите си с мисли, препускащи все по-бързо и по-бързо, и че изразяваме само една малка частица от тях.

Първоначално сме създали този критик, за да се спасим от реално унижение. Неговата първоначална работа е била да защити естественото и ранимо Аз вътре в нас от външни заплахи. В повечето случаи обаче критикът е поел цялата хваната в капан енергия, която не може да излезе през гърлото – енергия, която тогава ни е била върната по един негативен начин. Такива критици са безжалостно ревностни и нереалистични в жестокостта на своята критичност. Думите им стават самоизпълняващи се предсказания, пораждайки такъв страх и недоверие, когато се опитаме да изразим себе си, че отскачат обратно в гърлата ни и казват: „Виждаш ли, бях прав. Ти си абсолютен тъпак и сега всеки знае това.“

Гласът на критика обикновено е монологичен. Винаги, когато предизвикам критиката в някой от моите клиенти, откривам, че разговорът има само една страна. Клиентът обикновено е изплашен дотам, че не смята, че би могло да има второ мнение. Ако успее да превърне монолога в диалог, тогава се появява и един втори глас, който се бори против критика. За да облекча този диалог, вземам гласа на критика.

„Ти не знаеш достатъчно за градинарството, за да го преподаваш“, присмивам се аз.

„Не, зная! Работил съм в областта на градинарството повече от двадесет години и имам много практически знания. Мисля, че моята градина е прекрасна!“

„Но ако направиш грешка? Ако не знаеш как се прави нещо?“, питам, знаейки твърде добре думите на критика.

„Може да не зная всичко, но зная къде да погледна за справка. И изобщо какво знаеш ти? Ти си просто като баща ми! Никога не мислиш, че мога да направя нещо правилно!“

Второто мнение е винаги полезно, за да предизвикаме критика. Често то е гласът на детето, което никога не е отговаряло на действителния критичен родител, и допускането на този глас може да бъде много освобождаващо.

## Тайни

Всяко действие е общуване. Когато пазим тайна, не само трябва да наблюдаваме какво излиза от устата ни, но и какво бихме могли да кажем със своето тяло, очи или изражение на лицето. Започваме да бдим над собственото си същество – по-скоро откъснати от него, отколкото негова част. Тогава се откъсваме от спонтанната, лееща се като поток вибрация, бележеща истинската живост.

Много деца са обременени от необходимостта да пазят тайни. Сексуално малтретираното дете, заплашено да мълчи за малтретирането, трябва да живее със затворена пета



чакра. „Ще те убия, ако кажеш на някого за това“ е фраза, врязала се в душите на твърде много жертви на малтретиране. Тази заповед така се внедрява, че може да възникнат чувства на ужас и дори мисли за самоубийство, когато най-сетне, дори след десетилетия, те кажат за това малтретиране.

Малкото момче, на което е казано никога да не говори за пиенето на татко, трябва да пази една семейна тайна. Срамът в семейството, който се знае вътре, но не може да бъде споделян навън – срамът за пари, физически болести, душевна болест, пристрастявания или престъпления, – създава едно неизказано правило: никога да не се говори за тази реалност извън дома. Тогава то трябва да бди за спонтанното изразяване на своята пета чакра, като внимава да не говори за нещата, които може би най-много го безпокоят. Това може да създаде модел за цял живот, който уврежда особено много интимните отношения.

Изобщо тайните се пазят *от* децата. Познавам един човек, чиято майка починала, когато бил на осем години, но на когото никога не било позволявано да говори за причините на нейната смърт или да изследва своите чувства относно това. Просто никога не се споменавало за това. Друг мой клиент имал брат, който се самоубил, и на членовете на семейството било забранено да произнасят неговото име.

Когато семейните проблеми могат да се видят непосредствено, но за тях не се говори открито, детето научава неизреченото правило да пази тайни. Това му налага невъзможността да задава въпроси относно проблема и за него по-късно в живота става трудно да говори за други трудни положения. Макар че говоримият език се програмира рано в живота, употребата на общуването за разрешаване на проблеми се моделира през цялото детство и по-специално по време на развитието на по-горните чакри.

Сексуалността е друга често забранявана тема. В семейство, в което никога не се говори за секс, съзряващото дете знае, че неговите или нейните чувства трябва напълно да се скриват. Тъй като сексуалността и мастурбацията са естествени в живота на подрастващото дете, за да се пази тайната, се изграждат стени от срам и вина. Това вкарва сексуалността в сферата на сянката. Ако една личност не се чувства удобно, говорейки по сексуални въпроси, рискът от нежелани бременности, неподобаваща стеснителност, срам и отреагиращо поведение се увеличава.

Тайните съдействат за невежеството. Те не позволяват даденият въпрос да достигне до светлината на съзнанието, където може да се събере нова информация. Тайните блокират течението на енергията през петата чакра към по-горните области на съзнанието, увековечавайки моделите на серийно и натрапчиво поведение.

## Лъжи и противоречиви послания

*Опитът на собствената ти истина... прави възможно връщането ти в твоя свят на чувствата на нивото на възрастен – без рай, но със способността да скърбиш.*

Алис Милър

Лъжите образуват демона на петата чакра. Вече ги обсъдихме накратко при основните въпроси, но тук бих искала да поговоря за лъжите, с които живеем, докато порастваме, за лъжите, които объркват програмирането в петата ни чакра.

Когато ни се казва, че нямаме правото да се чувстваме по определен начин, докато фактически това е начинът, по което се чувстваме, това създава лъжа на основния ни

опит. Ако чуваме думите: „Аз те обичам“, докато в същото време изпитваме опита на малтретиране, пренебрегване или засрамване, това създава лъжа на любовта. Да ни молят да се извиняваме за нещо, за което не изпитваме съжаление, да бъдем мили към някого, когото очевидно не харесваме, или да бъдем благодарни за нещо, което не сме искали – всички тези преживявания ни учат да лъжем. Те ни учат да лъжем себе си, да се лъжем един друг и да лъжем телата си. Създават дисонанс в основната вибрация на Аза.

Дениъл е бил жертва на бащиния си гняв, който се изливал върху него във формата на жестоко наказание. За да докаже, че е мъж, Дениъл се насилвал да понася наказанията, без да реагира. Ако се вбесявал, ако се развиквал или разплачел, наказанието било още по-лошо. Той не само бил малтретиран, но и му била отказвана най-честната реакция спрямо неговото малтретиране. Бил каран да живее в лъжа. Чудно ли е, че сега той има зъл вътрешен критик, който охранява вратата на неговата гърлена чакра и регулира всичко, което излиза от устата му?

## Крещене и викане

Децата се учат чрез подражание. Атмосферата на враждебност, изразявана чрез непрекъснати караници, крещене или викане, представлява малтретиране на петата чакра. Онова, което чуваме около нас, програмира нашата употреба на езика и ни учи как да общуваме.

Когато домашната атмосфера е неприятна за гледане или слушане, ние изключваме слуховите и зрителните функции, доколкото е възможно. Тъй като е по-трудно да изключим ушите, отколкото да затворим очите, често се извършва един контрадиалог в главата ни, където блокираме слушането, създавайки нещо друго. Докато мама отново ни се кара за безпорядъка в стаята ни, ние я изключваме, пускайки друг набор от думи в главата си.

Но-късно в живота за нас може да се окаже трудно да слушаме другите, да приемаме нови идеи, действително да бъдем способни да чуем някого в неговата истина. Решаваме, че вече знаем онова, което те възнамеряват да кажат, че сме го чували преди. Поддържаме в готовност своите доводи и аргументи още преди те да отворят устата си. Вместо да ги слушаме, когато говорят, ние подготвяме своето възражение. Така слушането, което е абсолютно необходимо за ясното общуване, се превръща в увредена функция.

## Авторитаризмът: „*Не ми отговаряй!*“

Когато родителите издигат правила, които не могат да бъдат поставени под въпрос, те не оставят място за дискусия. Без дискусия детето няма практическа основа, на която да усвои умения за общуване. Няма място за истината на детето, няма място то да се научи да разсъждава. То бързо започва да се чувства обезценено, тъй като никой не иска да го чуе, и съответно се отцепва от своята истина.

Ако не ни чуват, ние затваряме петата си чакра. Получаваме посланието, че нашата вътрешна истина няма значение или в резултат, че *ние* нямаме значение. Чудно ли е, че вътрешният глас по-късно бива заглушен от връстници, искащи от нас да направим нещо, за което знаем, че е опасно? Че не можем да чуем гласа на собствените си граници, когато шефът ни иска от нас да работим извън работното време, или че ставаме жертва

на гласа на хленчещата съпруга, критикуваща нашето поведение?

Вътрешният глас на детето трябва да бъде потърсен и изваден наяве. То трябва да има сигурно място, където може да си позволи да бъде несигурно или да направи грешка, без бъде осмяно. Детският глас се нуждае от среда на съчувствено изследване, за да бъде чул. Без нея то не може да чуе дори себе си.

## Пренебрегване

Работих с една четиридесетгодишна жена, която казваше, че никога не е имала действителен разговор със своя баща, макар че той е живял с нея през цялото ѝ детство и я е виждал периодично като възрастна. През това време той говорел *на* нея, но не с *нея*. Никога не я питал за нищо от нейния живот, не се чудел какво мисли тя и не очаквал отговор, когато ѝ говорел. Не беше чудно, че тя имаше слаби комуникативни умения и пазеше множество тайни от съпруга си, или че беше необикновено тиха.

Децата имат въпроси, чувства и идеи, които трябва да бъдат споделени с грижещия се за тях възрастен. Те имат нужда да им бъдат обяснявани нещата и хоризонтите им да се разширяват чрез разговори. Децата се учат да общуват чрез разговорите с тях – учат се да разсъждават, да питат, да мислят сами, да вярват и да споделят. Чрез общуването те имат заземеност в действителността, резонатор за своите идеи, средство, чрез което да се отворят към нещо по-голямо. То е начинът, по който получават нова информация, по който се учат и растат.

Ние се учим да общуваме, като използваме езика, виждайки как той е оформен около нас и как неговата сила може да бъде използвана за решаването на проблемите. Подобно на начина, по който се учим да използваме чук, той става безценен инструмент за изграждането на нашия живот и за усещането ни, че сме свързани, способни и уверени. Да се даде на децата дарът на ясната комуникация означава да им се даде ключ, който ще разреши повечето от трудностите и проблемите, с които ще се сблъскат в бъдещето.

## Характерова структура. Предизвикателят/Защитникът

Изпълненията на Стела будеха страхопочитание. Тя беше от онзи вид жени, които караха хората да се обръщат след тях – мургава и знойна, с изкусителна усмивка, която можеше да накара в сърцето ви да изгрее слънцето. Очите ѝ бяха покоряващи, тялото ѝ бе гъвкаво и грациозно, с широки рамене, добре оформени ръце, тънка талия и бедра. Изглеждаше разбираемо, че работи като модел, пее в нощни клубове и гради планове да стане актриса.

Не е нужно да казвам, че никога не ѝ липсваше мъжко внимание, но връзките ѝ бяха краткотрайни и изпълнени с разочарования. Тя беше склонна към пристъпи на ярост, след които можеше да позволи известна близост с партньора си, но никога не успяваше да се установи в положение на доверие. След близостта настъпваше раздразнителност и тя ставаше критична и дистанцирана. Понякога партньорите ѝ се уморяваха от тези скокове между близост и дистанцираност и я предизвикваха. Когато станеше това, тя намираще някакъв начин да ги накара да се проявят като негодни, малтретиращи или измъчващи и после ги захвърляше. Беше склонна да преувеличава и би могло дори да се каже, че слабостта ѝ да играе бе любов към мелодрамата. Играеше добре както на

сцената, така и извън нея.

Стела беше много силна в начина, по който водеше работата си, и хората, които я познаваха, ѝ се възхищаваха. Малцина, ако изобщо имаше такива, разбираха колко крехка и самотна беше тя зад тази маска. В действителност тя самата слабо осъзнаваше това и хвърляше енергията си в кариерата си и в други сфери, които налагаха възхищение. Създаваше една външна персона, която бе красива и силна, докато отдолу се спотайваше образът на едно слабо Аз, уязвимо и уплашено. Тя имаше силна пета чакра, прекомерна воля в третата чакра, отворена, но несвързана втора чакра и слабо чувство за собствената си основа. Сърцето ѝ се отваряше и затваряше според ситуацията – тя можеше да бъде много любяща или студена и гневна, като често превключваше между тези две състояния с удивителна скорост. Стела беше пример на характеровата структура, известна като *предизвикател/защитник* (фигура 5-2).

<b>I чакра</b> <i>Може да е и двете</i>	<b>II чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>III чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>IV чакра</b> <i>Недостатъчна</i>
Обикновено не се интересува от тялото, считайки го за подарено. Някои обаче стават културисти като начин да станат силни	Много отпуснат таз	Много ориентиран към силата, командващ, но се чувства безсилен и потискан	Страхува се твърде много от подчинение, за да се довери на близостта
Ненадежден	Изкусителен	Свърхактивност, последвана от рухване	Разглежда близостта като слабост
Параноиден	Нуждаещ се под защитната си маска	Склонен към ярост	Не може да формира равни отношения, нуждае се да доминира и контролира
Себецентриран	Емоционален, непостоянен	Страхува се от подчинение, затова е готов да себие, трябва да победи	Може да бъде близък, когато се нуждае от някого, да бъде отбранителен, когато е предизвикан
	Експлоатирани нужди през детството	I Мисли, че всяка трудност е въпрос на воля	Добър защитник на потиснатите
		Нуждае се да бъде прав	Мек и любящ, когато се чувства сигурен

<b>V чакра</b> <i>Прекомерна</i>	<b>VI чакра</b> <i>Недостатъчна прекомерност</i>	<b>VII чакра</b> <i>Баланс или прекомерност</i>
Ангажиращ, забавен, харизматичен	Може да се проявява като нечувствителен към нуждите на другите	Високо интелигентен
Силен словесно, силен в споровете	Фиксира се върху образа вместо върху реалността	С широки познания
Склонен към преувеличаване	Може да бъде еднополюсен (един правилен начин)	Затруднение в отстъпването пред по-висша власт
Разтоварва напрежението чрез говорене	Особено склонен към отричане	Енергия, издигната високо в тялото, силна, голяма глава и рамене
Властва чрез говоренето	Затруднява се във виждането на алтернативи	
Може да бъде лъжлив или потаен		

### **Фигура 5-2. Психопатична структура (Предизвикател/Защитник) Маменото дете**

По-голямата част от характеровата структура се формира в тялото/ума по времето, когато детето достигне училищна възраст. Тъй като петата чакра разцъфтява след тази възраст, вече не можем да съотнасяме етапите от развитието така точно с формирането на характеровата структура. Макар че структурата на предизвикателя/защитника се поражда от лишението на възраст между две и половина и четири години (в края на третата

чакра), аз я разглеждам тук, в петата чакра, заради нейната тенденция да изтласква енергията в горната част на тялото. Тази тенденция създава силен фокус на енергията в по-горните чакри, особено в петата. Предизвикателите/защитниците стават големи артисти, певци, адвокати, професори и изпълнители от всякакъв род, тъй като са високо съзидателни и блестящи в общуването, радват се на властови позиции и често си служат добре с тях. Ранимостта е тази, която създава проблем на тази структура, и повечето от техните усилия са насочени към избягването ѝ.

Силната пета чакра е един от неволно изкушаващите аспекти на тази структура. Такива хора могат да ви придумат с ласкавост, да ви въздействат с красноречие, да ви командват с яснотата на своите доводи и да ви замаят със своята искреност. Тяхната харизматична природа кара другите да желаят силно да им угодят и те са приятни и ефективни, когато заемат властови позиции.

Тяхната изместена нагоре енергия често създава широки рамене и тесни бедра и физическото им присъствие дава чувство едновременно за сила и грация. Те не са ригидни като типа на реализатора и фактически техните по-долни чакри (особено тазът) може да изглеждат прекомерно отпуснати и плавни (фигура 0-5, Д). Могат да са високо сексуални, но са лекомислени и им липсва трайно емоционално обвързване. Имат тенденцията да бъдат изобилни енергетично, тъй като енергията на по-долните чакри е изтласкана нагоре по освобождаващия поток, но са слабо заземени, тъй като имат твърде малко проявяващ ток, насочен към фокуса и формирането. Обикновено са атрактивни, командващи и вдъхващи вяра.

Тяхната сила и добре развитото умение за общуване крият едно по-дълбоко чувство на недоверие и несигурност. Под маската предизвикателят/защитникът прилича повече на оралния тип – нуждаещ се, гладен и слаб. Тези чувства са така непоносими, че предизвикателят/защитникът не се спира пред нищо, за да избегне всяка ситуация, която би могла да разкрие неговата скрита уязвима природа. Той е добре защитен срещу възможни предизвикателства, но тази защита увековечава и самотата му.

Както загатва наименованието „защитник“, хората с тази структура са много състрадателни и подкрепящи, когато защитават потискания човек, с когото са несъзнателно родствени. Те стават героични шампиони, които се втурват да ви защитават, бият се за незначителни каузи и щедро раздават подкрепа и разбиране на слабите и нуждаещите се. Често се оказват във връзки с хора, които са по-млади, по-спокойни и емоционално зависими, избирайки ситуации, в които поне е вероятно да бъдат предизвикани.

Когато обаче кротките станат силни и решат да оспорят този тип по някакъв начин, подкрепящият аспект на защитника внезапно се превръща в атакуващ предизвикател. С нагорещена до бяло словесна защита те могат да изпаднат в неочаквани пристъпи на гняв и да нападнат всеки, който се осмели да ги предизвика. Ако това не възстанови чувството им за сила, могат да станат отхвърлящи и недостъпни. Близостта може да бъде понасяна само от положение на сигурност и удобство. Те трябва винаги да бъдат победители и не понасят реалистичното предизвикателство. Не се спират пред нищо, за да запазят положението си на сила. За тях е жизнено важно да са прави.

Като дете предизвикателят/защитникът е разрушил безвъзвратно доверието си, обикновено чрез съблазняваща манипулация. По времето, когато той е развивал автономността си (третата чакра), но все още е бил зависим и се е нуждал от връзката на сърдечната чакра, родителят е използвал детската ранимост като начин да го манипулира. В този смисъл детето е било съблазнявано от родителя, най-често от родителя от противоположния пол. Това съблазняване може да бъде сексуално или не, но то кара детето

да пожертва своето автентично ранимо Аз заради по-неуязвимата персона прикритие.

Детето научава, че ранимостта е опасна и че съблазняването и манипулацията са начини да надмогне тази ранимост. В резултат измамата става първостепенна стратегия за оцеляването и предизвикателят/защитникът може да се чувства съвършено прав, когато пренебрегва приетата етика и почтеност, за да живее по своите собствени правила. Поради тази причина и заради неговата слабост към власт на всяка цена Александър Лоуен е нарекъл тази структура *структура на психопата*.

От гледна точка на авторитета родителите обикновено са били непоследователни – понякога любящи и немарливи, понякога жестоко наказващи. Налице е отвореност, но опасност в емоционалния център на втората чакра, силно чувство за сила в третата чакра, много условна любов в четвъртата чакра и както изглежда, способна, но не винаги искрена пета чакра. Шестата и седмата чакри обикновено отразяват високата интелигентност и възприемчивост на този тип.

Предизвикателят/защитникът подобно на всички нас се нуждае от любов, защитеност и сигурност. Нуждае се от място, където неговите по-уязвими потребности могат да бъдат признати и посрещнати, където го обичат по-скоро заради несъвършеното му Аз, отколкото заради образа му на притежаващ сила човек. Той има нужда да бъде способен да види как е бил командван през детството си и после да се научи да насочва своя гняв към виновниците, противоположни на неговия любим. Най-добре е, когато той има любим, който може да приеме неговите несъвършенства, който не е измамен от фалшивата му персона и не го напуска, когато той атакува – трудна задача наистина, – и който рядко би му отговарял. В битката на връзката понякога той добива чувство за истинска сила, която се корени в чувствата и тялото, където може да каже истината и тя да бъде възприета без присъда. Тогава той може да удовлетвори нуждите, които го подтикват, балансирайки изместването на по-горните си чакри, и да постигне психическо здраве.

## Прекомерност и недостатъчност

*Онзи, на когото не е било позволено да осъзнае онова, което му е било сторено,  
няма начин да разкаже за това, освен да го повтори.*

Алис Милър

Прекомерността или недостатъчността в гърлената чакра се разпознават лесно. Тъй като тя е врата та между вътрешните и външните светове, само чрез слушане, можем да кажем доколко е отворена тази врата. Дали един човек непрекъснато дрънка, или е постоянно мълчалив? Има ли гласът резонанс, или е стегнат и хленчещ? Хората, които говорят бързо, разтоварват енергията чрез пърлените си чакри, а мълчаливите са затворени вътре и нямат достатъчно енергия, която да освободят.

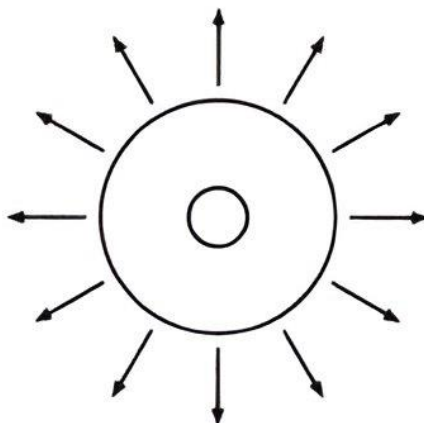
## Недостатъчност

Човекът с недостатъчна пета чакра не може да събере думите си. Гласът му може да е слаб, ефирен, стегнат или ритмично неравен. Налице е изключителна стеснителност и срамежливост, нужда да се скрие и страх от унижение. Понякога вътре има добро общуване, но то никога не се освобождава през вратата. Понякога общуването вътре е

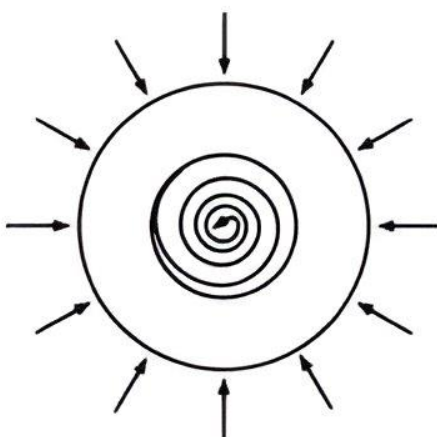
ограничено и е налице голяма откъснатост между ум и тяло.

Обикновено колкото по-близка е темата до действителните чувства вътре, толкова по-трудно е общуването. Може да открием, че даденият човек общува много добре в работата си, когато провежда служебни срещи, пише репортажи или говори по телефона, но има изключителни затруднения, когато говори с жена си и семейството си за онова, което иска и от което се нуждае. Тъй като тази чакра се отнася до самоизразяването на истината на човека, оценяваме нейната отвореност по това доколко добре можем да говорим за нещата, които са най-близко до сърцето ни.

Често личността с недостатъчна пета чакра може изобщо да не общува. Тя може да забрави да ви каже, че излиза извън града следващата седмица, и да ви съобщи това в последния момент, може да забравя да ви попита как е минал денят ви или да живее в един вътрешен свят на разговор, в който вече е направила всичко това. Такава личност не подема разговори за трудни ситуации или не използва думите като начин за събиране на повече информация. Тя може дори да не чувства, че има правото да задава въпроси. Такава личност може да е била жестоко разпитвана през детството и да се е научила да държи тази чакра в тайна като защита (фигура 5-3).



**ПРЕКОМЕРНОСТ:** *Откъсната от ядрото и заземяващото влияние на долните чакри, прекомерната пета чакра изразява личността произволно от повърхността.*



**НЕДОСТАТЪЧНОСТ:** *Опити за движение навън с общуване, завъртяно назад, към ядрото. Външното общуване, постъпващо навътре, бомбардира чакрата, която отстъпва в страх.*

**Фигура 5-3. Прекомерност и недостатъчност на петата чакра**

## Прекомерност

При прекомерната пета чакра говоренето е защита, която бива използвана като начин за контролиране. Прекомерната пета чакра контролира разговора, обсъжданата материя и ритъма по такъв начин, че да превърне своя притежател в център на вниманието.

Тъй като петата чакра е една от вратите, през които може да бъде разтоварен стресът, прекомерното многословие може да е средство за освобождаване на енергия. Това беше очевидно при една моя клиентка, която потъваше в порой от думи винаги, когато изпълнявахме упражнения по биоенергетично зареждане. Думите завземаха съзнанието ѝ и я откъсваха от пълното усещане на нейното тяло, като в същото време разтоварваха излишъка от енергия. Измественият гняв често се изразява чрез бързо говорене.

При прекомерната пета чакра е налице много говорене с малко действително съдържание. Хората могат да се впускат в дълги описания на дадена ситуация, която се е случила през седмицата, да изреждат безброй подробности и при все това да избягват да кажат нещо за това как са се чувствали в действителност. Това е пак опит да разтоварят енергията, да избегнат чувствата и да имат някакво чувство на власт над ситуацията (фигура 5-3).

## Съчетания

Липсата на граунд (заземеност) може да създаде или прекомерност, или недостатъчност в гърлената чакра. При някои хора липсата на граунд може да прерасне в прекомерно говорене, лишено от действително съдържание. При други липсата на граунд създава такъв страх, че те не могат да произнесат нито дума. Тези хора може да чувстват въртящата се енергия почти като виене на свят, когато се опитват да говорят, което осуетява способността им да мислят ясно. Това затваря гърлената чакра и създава състояние на недостатъчност.

Съвсем обичайно явление е да имаме гърлени чакри едновременно с характеристики на прекомерност и недостатъчност, позволяващи ни да общуваме добре в някои случаи и зле в други. Един човек може да е способен да предава чувствата си с изящество и достойнство, но да няма увереност, за да ги изведе в работата и кариерата си. Други може да говорят добре с непознати, но да се затварят с интимните си партньори.

Тъй като тази чакра е врата, тя се отваря и затваря бързо. Тя е високо чувствителна към ситуацияите. Координира множество гласове вътре, включително онези от миналото и от различни наши части. Тогава гърлената чакра трябва да ги интегрира в един солиден и цялостен глас, който стига до общуване.

## Баланс

Здравето на гърлената чакра не се основава на крайности, а на нейната способност да предава точно истината за опита на съответния човек, да свидетелства и посреща истината на другия и да подхожда към живота творчески и ефективно. Балансираните характеристики разкриват личност с добри комуникативни умения както в себеизразяването, така и в ефективното слушане. Добрият слушател може да задава въпроси, които извличат информация, да използва тази информация и да накара другия да разбере, че е бил чул и разбран. Гласът на човека със здрава пета чакра е звучен и приятен за слушане и



има естествени ритми с подходяща тоналност и сила. Той може да проектира или да говори спокойно, когато е нужно. В разговора има баланс между говоренето и слушането. Тъй като чакрата се отнася до ритъма, у него е налице чувство за правилно темпо и грация в дейностите и движенията на тялото му. Енергетично пулсацията на живота протича свободно и жизнено, без отсечени движения, стеснителност или въннение.

Най-сетне, личността със силна пета чакра живее живота си творчески. Тя е съвсем добре индивидуализирана и не е вързана от страх към приетите начини да се вършат нещата. Когато енергията от по-долните чакри се придвижи към по-горните чакри, формата става по-малко важна, докато по-голямо значение добиват интелигентността, съзнанието и способността за мислене. Творческият живот не се отнася само до изкуствата, а до една нагласа за това какво е възможно. Не можем да определим качеството на гърлената чакра по това дали даден човек рисува, танцува или свири. Възможно е всички тези неща да се вършат механично, без никаква съзидателност. Но гърлената чакра е вратата, през която прогресивно мислещият ум работи с жизнения поток на тялото, за да създаде нови начини за подход към живота. Това може да се проявява в начина, по който се обличаме, говорим или променяме поетия курс в работата. Осмеляваме ли се да бъдем съзидателни? Схващаме ли живота като пълен с безкрайни възможности? Жертви на навика ли сме, или напълно участваме във всеки миг по новому? Това е признакът на истинската съзидателност.

## Възстановяване на лотоса

### Лечение на петата чакра

*Способността на дадено вещество да резонира  
симпатически е резултат от неговата еластичност.*

Рендъл Маклелан

Преди няколко години една приятелка ми предложи няколко лекции за гласа. Тъй като винаги съм обичала музиката, но никога не съм имала силен певчески глас, аз се зарадвах. Но скоро открих, че щом се опитвах да дишам дълбоко и напълно да изразя гласа си, започвах да плача. Когато се опитвах да се контролирам и да спра сълзите, гласът и дишането ми загубваха своята пълнота.

Моята учителка беше много търпелива с мен и ми каза, че това е много обичайно явление. Каза ми, че емоциите са свързани с гласа и че не можем да засегнем една емоция, без да засегнем друга. Не можех да отворя устата си и същевременно да продължавам да крия онова, което бях чувствала онзи ден, така както не можех да разкрия какво бях чувствала, ако не отворех устата си. Това е вярно не само когато се опитваме да пеем, но важи и за изразяването на гласа изобщо. Когато съдържаме емоциите си, в същото време ние съдържаме и своето изразяване.

Част от моето лечение през онзи период се състоеше просто в това да допусна звука на моята тъга и гняв. Друг път имах нужда да говоря за онова, което ставаше вътре в мен – да го поставя в интелектуален контекст и да го споделя с някой, който би ме разбрал. Понякога то беше съчетание от абстрактна и специфична комуникация. Накрая бях способна да стигна до едно състояние на радост, където звукът можеше да извира

от гърлото ми с пълнота, от едно състояние на увереност вместо на страх. Не го поддържах достатъчно дълго, за да стана велика певица, но този опит ми даде шанс да свържата тялото, дишането и гласа си по нов начин.

Разказвам тази история, за да илюстрирам факта, че лечението на петата чакра включва разнообразие от много равнища едновременно, минаващи от физическото до менталното. То включва отстраняване на звуковото замърсяване, обръщане на внимание на нашите тела, отваряне на гласа чрез настройване, припяване или пеене, научаване на умения за ясно общуване и достатъчно самоуспокояване, за да чуем по-фините вибрации и послания вътре в нас. По-долу всеки от тези основни принципи се разглежда по-подробно.

## Вибриращото тяло

Тъй като нашите тела са резониращите камери на звуците, които произвеждаме, работата върху телесните напрежения е много важна. Освобождаването на напреженията и съдържаните емоции възстановява естествената рефлексивна и вибрационна природа на тялото. Без тази работа не е възможно гърлената чакра да се освободи от принудите или онова, което изживяваме дълбоко в своята истина. Възстановяването на тялото е възстановяване на нашата уникална вибрация.

В „*Твоето тяло показва своя ум*“ Стенли Келеман описва един прост процес за осъществяване на контакт с нашата основна пулсираща вибрация:

Ако задържиш дишането си и обърнеш внимание на гърдния си кош и коремната си област, ще почувстваш настъпването и отстъпването на възбуда. Ако стегнеш юмрука си или опънеш стегнатите си мускули, ще почувстваш фина вибрация през целия си организъм. Ако вибрацията се задълбочи, ще започнеш да я усещаш като пулсиране. Задръж мускулите свити, докато пулсирането се задълбочи, после ги отпусни и ще осъзнаеш един поток: едно вътрешно течение, което е трудно да се види, но което можеш да почувстваш.<sup>75</sup>

Този поток е признак на нашата жизненост и индивидуалност. Когато един мощен порив за движение напред бъде съдържан, можем да почувстваме потока енергия, пулсиращ в телата ни. Можем да го почувстваме също така след физическо упражнение или емоционално изразяване, например след солидно бягане, силен плач или мощно сексуално преживяване. Това ни довежда до един жизнен опит на *себесвързване*, в който сме отворени за своя собствен вибрационен резонанс.

Много хора се страхуват да обемат толкова много заряд. За някои (особено за онези, които са типично презаредени) да имат енергия означава, че незабавно трябва да направят нещо с нея. Ако се изразяваме преди нашата истина да е напълно узряла, тогава нашите действия не са в синхрон с потенциалната ни пълнота. Това обикновено се изживява като *слабо чувство за правилно темпо*.

Преди години имах навика по-скоро сама да се впускам в работата си, отколкото да изчакам моята органична пълнота да ме мотивира за това. Завършвах с един вид творчески банкрут, празнота откъм идеи и липса на енергия. Когато се втурвах, изпреварвайки своя естествен ритъм, се чувствах неподготвена, стресирана, неспокойна и дори малко задъхана. Ние изгубваме своето чувство за правилно темпо заради финансов натиск, емоционална несигурност, страх, глад за сила и прекомерно ръководство на ума,

---

<sup>75</sup> Stanley Keleman, *Your Body Speaks its Mind* (Berkeley, CA: Center Press, 1975), 36.

заповядващ на телата ни с баража на „трябва“. Когато долните чакри се засилят, сигурността от първата чакра позволява появата на правилно темпо, емоционалната стабилност на втората чакра позволява нашите чувства да узреят и да станат пълни, чувството за собствената ни сила от третата чакра не се нуждае от себедоказване, а четвъртата чакра балансира ума и тялото. В този пункт ние можем да танцуваме с ритъма на собствената си лична вибрация, резонираща със заобикалящата ни среда и хората около нас.

## УПРАЖНЕНИЕ

Позволете си да се движите свободно из стаята със затворени очи. Опитайте се да се движите, изхождайки по-скоро от естествените наклонности на вашето тяло, отколкото от решенията на главата ви. След като тялото ви започне да се отпуска, придружавайте всяко движение с един абстрактен звук, пораждащ се от движението. Позволете си да бъдете отворени за опита, че „движението прави звука“, и потърсете място, където движението и звукът са координирана вибрация, преминаваща през цялото ви същество. Наслаждавайте се на опита и вижте къде ви води той.

## Очистване на полето

В допълнение към настройването към собствената ни вибрация ние трябва да обърнем внимание на външните вибрации, които изживяваме всекидневно. Какво е равнището на звуково и медиално замърсяване, на което сме изложени? Какъв вид ритми изпитва вашето тяло в смисъл на ядене, спане, сексуалност, активност и почивка? Какъв вид вибрации намирате за несъвместими с резонанса на вашето съзнание? Как можете да намалите или отстраните токсичния шум и токсичните хора от вашата среда?

Звуконепроницаемите стени и прозорци, заглушителите за уши около шумни машини, съкращаването на нежелани телефонни позвънявания и допускането на личните ритми в успокояващи и редовни модели – всичко това ни помага да защитим своето вибрационно поле. То действа като превантивно лекарство. Отстраняването на тези модели ни прави способни да слушаме без разсейване онова, което искаме да чуем, и да усетим себе си и другите на едно по-дълбоко и фино равнище.

В днешно време обаче е трудно да отстраним звуковото замърсяване и при все това да живеем в градска среда. Тъй като не можем винаги да се оградим от вредния шум, става много важно всеки ден да си отделяме време за пълно спокойствие. Нуждаем се от период от време, в който да не отговаряме на телефонни обаждания, в който да не можем да бъдем прекъсвани и да можем да медитираме на тишина със шумозаглушители или да слушаме успокояваща музика със слушалки. Периодичните уикенди сред природата, където фонът на шума резонира в съвършено различен ритъм, могат да подпомогнат пренастройването на нашето вибрационно поле по начин, твърде подобен на възстановяването на термостат. Без това евентуално изгасяме нежеланите звуци, но същевременно изгасяме и големи части от своето съзнание.

## Дълбоко слушане

*В тишината вътрешното слушане формира връзката на сърцето и ума.* Давайки си време за тишина и спокойствие, ние сме способни да чуем вярно себе си. Бръщолевенето на ума евентуално отпада и се излива песента на сърцето. В това отваряне към

тишината горните и долните чакри могат да влязат в резонанс една с друга, свързвайки ум и тяло.

## УПРАЖНЕНИЕ

Седнете сами на тихо място и позволете на ума ви да се успокои. Вижте колко слоя от звуци можете да откриете около себе си. Чуйте звука на своето дишане, ритъма на биенето на сърцето си и пулсирането на кръвта в ушите си. Чуйте птиците, далечния шум на градския транспорт, звуците на вятъра. После накарайте всички тези звуци да се слоят в един общ звук, в който ритъмът на вашето дишане и фините движения на тялото ви стават част от звука около вас.

Когато вашето тяло се слее с този звук, позволете му фино да се задвижи с този ритъм. Вижте къде ви отнася движението, като внимателно се вслушвате в целия звук, който чувате.

## Настройване

Настройването помага на основната вибрация вътре във вас да излезе през гърлото ви като звук. Настройването не насилва гласа към специфични думи, мелодии или звуци, а работи с тялото и с дишането, за да създаде чисто изразяване, лишено от интелектуално осмисляне или естетическа привлекателност.

Когато се движим физически или сме развълнувани емоционално, е естествено да произведем звук. Пищим от удоволствие, когато сме възбудени, или пъшкаме, когато сме наскърбени. Когато се напругаме, изглежда имаме повече сила, ако сумтим. За нещастие тези звуци ни притесняват и сме научени да ги заглушаваме, затваряйки пърлената чакра.

## УПРАЖНЕНИЕ

Настройването се изпълнява най-добре след кратък период на разгриване на тялото. Застанете прави и се изпънете нагоре, протягайки се към небето. Изпънете се надясно и наляво, напред и назад, отпускаяки торса. Накарайте тялото ви да се люлее и подскача, допускайки всички звуци, които искат да излязат. Разклатете краката си, разлюлейте ръцете си. Нека тялото ви стане отпуснато и вибриращо.

Когато се почувствате достатъчно разгрети, застанете прави, като двете ви стъпала са здраво стъпили на земята, и върнете ръцете си отстрани на тялото или ги вдигнете над главата си. Затворете очите си и се вслушайте в звуците вътре във вас.

Вдишайте дълбоко и отворете устата си, позволявайки на дъха ви да излезе като пълен звук, доколкото е възможно. Той може да излезе като стон, писък, гръмък смях или някакъв друг вид странен звук. Или може да има разнообразие от звуци, които се променят всеки миг. Просто им позволете да се появят, без да ги преценявате, отваряйки се за спонтанността на израза, доколкото е възможно.

След известно време ще откриете, че звукът се установява в нота, която чувствате особено подходяща за вас – нота, която можете да понасяте. Може да ви е необходимо да експериментирате с много ноти, за да откриете тази особена нота. Позволете си да изпеете тази нота толкова пълно, колкото можете, стремейки се към резонанс, като отпуснете диафрагмата, гърлото и гръдния си кош. Вижте дали можете да почувствате

къде се заражда звукът във вашето тяло. От гърлото ви ли излиза? От гръдния ви кош? От корема ви? От главата? Опитайте се да го накарате да излиза от цялото ви тяло наведнъж, като раздвижите всяка част от тялото, която изглежда несвързана, докато се интегрира в звука.

Евентуално освобождаването на звука ще се установи естествено в миг на покой. Забележете как се чувства тялото ви, какво можете да чуете. Забележете колко настоящи се чувствате. Запишете или нарисуйте в дневника си и почувствайте потока на творчеството, който често се освобождава чрез това упражнение.

## Припяване и използване на мантри

*Мантрата не е просто техника за събуждане:  
в действителност и сама по себе си тя е състояние на съществуване,  
показателно за присъствието на божествеността.*

Аджит Мукерджи

Припяването е по-усложнена, по-малко първична форма на настройване. Припяването успокоява вибрациите на нашето тяло и съзнание, довеждайки ги до резонанс, чрез ритмичното повтаряне на проста фраза или звук. Този ритъм пречиства нашето съзнание. Звуците, използвани в припяването, могат да имат специфични значения, които желаем да внедрим в съзнанието си – например с повтарянето на утвърждения за неща, които желаем да променим, или те могат да нямат смисъл и следователно обхождат съзнателния ум цялостно. И двете неща обаче са ритмични опитности, в които съзнателният ум не трябва да мисли твърде много. Това ни позволява да се отдадем на един дълбок резонанс или да влезем в състояние на транс. Тук нашето индивидуализирано съзнание се разширява, за да се слее с по-голямото съзнание и ритъм на живота.

Мантрите са напеви, които се мърморят тихо наум. Те изместват непрестанния ритъм на активните ни мисли и следователно очистват, опростяват и подреждат ума. Мантра буквално означава *инструмент на ума*. Трансценденталната медитация (ТМ) е медитативна техника, при която човек повтаря мислено определен звук, който му се дава индивидуално от учител или гуру. Изследвания са показали, че напяването мълчешком на мантра създава медитативно състояние чрез синхронизирането на мозъчните вълни между различните дялове на мозъка.<sup>76</sup>

В един свят, в който сме непрекъснато бомбардирани от дисонанс, напяването на мантра може да бъде друг начин за коригиране на нашата основна вибрационна същност. Чрез мантра-медитацията евентуално влизаме в едно спокойно и ритмично състояние, изпразнено от несвързания ментален боклук, който събираме през деня, и изпълнено с добре настроено внимание, което носи по-голяма будност и чувствителност. Някои йоги вярват, че припяването на мантри освобождава „течен нектар“ в епифизната жлеза, който допринася за поправката на съзнанието. Това може да се дължи на ритмичната игра на езика срещу небцето, за която се смята, че освобождава „нектара“.<sup>77</sup>

Всяка чакра има специфичен мантра-звук. На дадената по-долу таблица са изредени семенните звуци от древните тантристки текстове – за които се смята, че са свързани с

---

<sup>76</sup> Bloomfield, et al., *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress* (New York: Delacorte Press, 1975).

<sup>77</sup> Randall McClellan, *The Healing Forces of Music* (New York: Amity House, 1988), 61.

елементарните качества на чакрите, – и гласните звуци, които резонират в самото тяло. При западните хора гласните звуци пораждаат по-силен опит, но аз ви насърчавам да опитате и двете и да откриете кое работи най-добре при вас.

- Първа чакра: семенен звук **Лам**, гласен звук **Охх**.
- Втора чакра: семенен звук **Вам**, гласен звук **Оооо**.
- Трета чакра: семенен звук **Рам**, гласен звук **Ахх**.
- Четвърта чакра: семенен звук **Ям**, гласен звук **Айй**.
- Пета чакра: семенен звук **Хам**, гласен звук **Ииии**.
- Шеста чакра: семенен звук **Ом**, съгласен звук **Ммм**.
- Седма чакра: (не е даден семенен звук), съгласен звук **Ннгг**.

Лиа Гарфилд, авторката на „Звукова медицина“, предлага семенните звуци да се припаяват в специфичен ритъм всеки по девет пъти, като между всяка чакра се прави пауза от по една минута тишина.<sup>78</sup>

Припяването на гласните звуци започва с няколко прости упражнения за протягане и след това човек сяда или застава удобно, така че дишането да е дълбоко и пълно. Когато припявате гласните, не забравяйте да се отворите за резонанса на гласа и вибрацията на тялото, където се намира чакрата. Нека звукът излиза толкова пълно, колкото е възможно, в продължение на най-малко една минута, когато сте сами. Ако сте в група, подредете дишането си така, че да не се застъпва, и удължете звука още повече.

## СЪЗДАЙТЕ СВОЯ СОБСТВЕНА МАНТРА

След припяване на гласните звуци и експериментиране с начина, по който те резонират във всяка от чакрите ви, може да пожелаете да се опитате да създадете тиха мантра, която да използвате в медитацията. Дадената по-долу техника е предназначена да създаде мантра, която резонира с чакрите, които бихте желали най-силно да проверите.

Изберете звуците, които вървят с една, две или най-много три от чакрите, за които чувствате, че се нуждаят от най-много внимание. Обединете звуците по начин, който ви е приятен. Например ако искате да работите върху първата и четвъртата чакра, би трябвало да изберете звуците *Охх* и *Айй*. Тогава вашата мантра би трябвало да звучи като *Айох, Айох, Айох*.

После седнете в тиха медитация, като мислено напявате звука, който сте създали. Почувствайте неговия резонанс в чакрите, които сте избрали. Представете си как те се разширяват или очистват. (Това упражнение е най-ефикасно, когато се използва постоянно за определен период от време.)

---

<sup>78</sup> Leah Garfield, *Sound Medicine* (Berkeley, CA: Celestial Arts, 1987), 73-77.

## Общуване

*Ако желаете да бъдете разбрани,  
първо се постарайте да разберете.*

Стивън Р. Кови

Дотук изброихме изобщо техники за настройване на чакрите, което позволява звукът да излезе през телата ни по-лесно. Сега се обръщаме към по-специфичния аспект на пърлената чакра: общуването. Ако откриете, че имате проблеми да изразите мисълта си пред някого, може би не сте разбрали неговата мисъл. Често един човек не може да слуша вярно, докато не почувства, че е бил чул. По-горе приложихме изкуството на слушането към звуците около нас и в нас. Сега го прилагаме към общуването с другите.

## Нуждата да бъдеш чул

*Ако не ми кажете какво чувате, не мога да бъда сигурен  
какво действително казвам.*

Робърт Мейдмънт

Една от най-дълбоките човешки потребности е потребността да бъдеш чул. Когато тази проста нужда бива посрещана с внимателно, съпричастно слушане, ние се чувстваме завършени и готови да се придвижим напред. Учудващо е колко терапевтично действа простото изслушване на нашата история, чувства или мнения, дори ако в обстоятелствата не настъпи промяна. Нуждата да бъдем чути узаконява нашата истина, нашата индивидуалност и самото ни съществуване. Ако не можем да бъдем чути, преставаме да съществуваме във всичко освен в собствения си ум. Когато не можем да разчитаме на своя опит, ние се отцепваме от тялото и следователно се отцепваме от действителността.

Нуждата да бъдем чути е често пъти по-важна от намирането на решения. Това е честа динамика при брачните двойки. Ако единият партньор не може да направи нищо относно проблема, който има другият, той не иска да слуша за него. Онова, което е по-важно от разрешаването на проблема, е признаването на чувствата на другия. Тази проста практика може да окаже силно въздействие върху терапевтичните ситуации и да облекчи доброто общуване.

Карен и Джордж бяха явно потопени в тази динамика. Джордж често пътуваше по служба; Карен поддържаше къщата, докато той отсъстваше, грижеше се за децата и се опитваше да гони своята кариера като координатор на семинари в свободното си време, което беше много. Не е нужно да казвам, че за Карен беше по-трудно да изпълнява служебната си работа, когато Джордж отсъстваше, но тъй като Джордж печелеше основната част от парите за семейството, те не виждаха начин да се избегне честото му отсъствие. Карен имаше нужда да се оплаче от своята ситуация на Джордж, но тъй като не виждаше начин да я промени, той отказваше да слуша за това. А тя имаше нужда той просто да признае нейните затруднения, макар да не може да промени нещата. Тогава би престанала да опява непрекъснато за това и да го кара да се чувства некадърен в работата, която върши.

Джордж пък на свой ред искаше Карен да разбере, че неговите командировки не са

просто забавление. Той не обичаше да бъде извън дома си и се чувстваше претоварен и недооценен в работата си. Тъй като тя не искаше да слуша за неговите служебни пътувания, не искаше да слуша и за преживяванията му, свързани с тях. Така те се затваряха един от друг дори през кратките периоди, когато бяха заедно, тъй като не бяха способни нито да изразят, нито да се почувстват чути относно своите най-големи тревоги. В резултат техните отношения бяха сериозно обтегнати. Макар че не можеха да променят непосредствените условия, простото изслушване и признаване на реалностите на другия им помогна изключително много да поправят основната си връзка и да постигнат взаимно сътрудничество.

## Активно слушане

Активното слушане прави другия способен да изпита усещането, че е чул. В активното слушане успокояваме себе си и насочваме целия фокус на енергията си към другата личност. Докато той говори, ние може да кимаме или да казваме „хмм“, за да му дадем да разбере, че продължаваме да сме с него, но не го прекъсваме или не правим никакви коментари. Когато говорещият приключи, го питаме дали е свършил. Тогава може да поискаме да зададем въпроси или да изясним нещо, което не сме разбрали, но продължаваме да се въздържаваме от коментари, намеци, разисквания или присъди.

Когато чувстваме, че разбираме казаното от другия, тогава реагираме, като обясняваме онова, което току-що сме чули, но с наши собствени думи. Бихме могли да отвърнем с твърдение от рода на: „Онова, което чух да казваш, е, че си уморен от това непрекъснато да започваш разговори за нашата връзка и че се чувстваш, сякаш аз не се интересувам истински от нея, ако не споделям нещата, които чувствам, с теб.“ В този отговор вие просто повтаряте онова, което сте чули, независимо дали сте съгласни с него или не. Когато повтаряте онова, което сте чули, е важно също така да не повтаряте като папагал същите думи, а да оформите отговора си по начин, който предава вашето разбиране на онова, което е било казано.

Тогава вашият партньор има шанса да ви даде да разберете дали сте го чули правилно или не. Той може да каже: „Това е близко до мисълта ми, но не е съвсем вярно. Аз не мисля, че ти изобщо не се интересуваш, а че не *зная* дали се интересуваш – че не *зная* къде съм. Когато не ми даваш да разбере как се чувстваш, си измислям най-лошото.“ Ако има поправка, е важно да се опитате отново да видите дали сега разбирате правилно.

„И така, когато не говоря с теб за това как се чувствам, ти не знаеш със сигурност къде си и това те кара да си мислиш, че може би не се интересувам от връзката ни.“

„Да, това се опитвам да кажа.“

Само когато първият партньор е удовлетворен, че е бил чул вярно, е време вторият да сподели своята истина.

„Ако ти си удовлетворен, че те чух правилно, тогава аз бих искал да споделя с теб как стоят нещата за мен. Съгласен ли си?“

„Добре, давай.“

„Начинът, по който чувствам нещата аз, е, че съм най-малко склонен да общувам, когато съм най-силно ангажиран. Сякаш ме плаши представата да ти дам да разбереш колко много неща имат значение за мен. Зная, че звучи смешно, но точно в този момент, когато сърдечната ми чакра се чувства изложена и уязвима, аз отстъпвам в мълчание, докато не узная, че за мен е сигурно да изляза навън.“



„И така, чух, че за теб е трудно да общуваш, когато твоите чувства са действително ангажирани и сърцето ти е отворено. Чувстваш се по-сигурно, когато мълчиш.“

След като и двамата са удовлетворени, че са били напълно чути (а за това може да е необходимо да се връщат по няколко пъти), те могат да започнат да създават разрешение, отнасящо се и до двете страни.

„Когато не си сигурен в отношението си с мен, бих желал просто да ми кажеш: „Не съм сигурен къде съм точно сега.“ Това би ми изяснило какво става.“

„А когато ти отстъпваш в мълчание, защото си уплашен, желая да те насърча да ми кажеш, че имаш нужда от мълчание, вместо да отстъпиш, което ме кара да се чувствам отблъснат. Ако кажеш, че се нуждаеш от пространство, мога да го разбера и да не го тълкувам като отхвърляне.“

Също толкова важно е да слушате себе си, докато говорите. Ако изпитваме затруднения в общуването, може да е полезно да записваме своите разговори с другите или своите разговори насаме, за да чуем нюансите и подробностите. Как бихте се чувствали, ако трябва да възприемете думите, които казвате? Какво можете да чуete между думите, когато слушате собствения си глас? Как вашето общуване може да стане по-директно и по-ефективно?

## Писане

Писането е форма на общуване, което трансцендира времето. С писалка в ръката (или компютърна клавиатура) ние можем да седим в мълчание, докато дойдат точните думи, да ги запишем, да ги променим или да кажем точно каквото ни харесва и да изхвърлим онова, което ненужно наранява чувствата на някого. За онези, които трудно общуват на място, е полезно да си отделят време, за да запишат своите чувства тогава, когато намерят за добре.

Дейвид се чувстваше с вързан език винаги когато жена му се разгневеше. Тя беше предизвикател/защитник, боравеше бързо с думите и беше майсторка в аргументирането. Той беше издръжлив/мазохист, кротък тип, който, лишен от аргументи, с които да се защити, тихо кимаше в нейно присъствие, вдигаше рамене и се преструваше, че е съгласен с нея. Часове по-късно той прехвърляше разговора в ума си и измисляше интересни отговори, които би могъл да ѝ каже, и се чувстваше жалък и безпомощен. Единственият му отговор беше да бъде пасивно-агресивен и емоционално дистанциран, което естествено само увековечаваше дисфункционалната динамика.

Насърчих Дейвид да седне и запише своите неизразени и нерешени разногласия с нея, като използва няколко форми на общуване. Първата форма имаше за цел откриването на собствения му глас. Той трябваше да започне с писане на това какво желае да ѝ каже, без да го цензурира. Можеше да използва всички думи, които иска, да изнесе навън своя гняв, без да го спира, и да продължава без прекъсване колкото му е необходимо. Не беше нужно това да бъде свързано изложение – той трябваше просто да излее своите чувства. Тази форма не беше дадена на нея, а беше използвана просто за да го стимулира и да отпусне гърлената чакра от нейната превърнала се в навик свитост.

Второ, накарах го да ми чете на глас написаното, за да мога да бъда активен слушател и да му дам да почувства какво е да бъдеш чул. Бидейки чул, той можа да изпита как да използва силата на своя глас, за да открие резонанс и завършеност. Успя да се научи да разчита повече на гласа си.

Тогава той беше способен да възприеме онова, което бе написал, и да открие начини

да предаде характерните особености без жарта на емоцията, така че думите можеха по-добре да стигнат до целта си. Постигнали тази яснота, започнахме игра на роли, като разигравахме диалог между него и бившата му жена, така че той можеше да се упражнява в това да се придържа към своята истина, изправен пред съпротивление, докато аз давах онзи вид отговор, който той обикновено получаваше от нея. Тогава той бе готов да опита диалога в реалния живот. За своя голяма изненада той откри, че сега тя е далеч по-способна да го слуша, че той е ясен по това какво иска да каже и го казва твърдо и директно, без настоящия натиск на чувствата, които по-рано го връзваха.

Писането може да бъде полезно и когато общуваме с хора, които са наистина неспособни да чуят онова, което имаме нужда да кажем. Те може вече да не са живи, може да са ни пространствено недостъпни или може да не желаят да контактуват с нас поради свои собствени причини. Не е нужно тези причини да ни задържат в състояние на липса на решение. Работата чрез последните етапи от гореописания процес може да ни помогне да завършим своя процес и да почувстваме, че сме решили ситуацията. Ако съответната личност е още жива, може да бъде полезно да ѝ изпратим преработено писмо, дори ако знаем, че няма да ни отговори.

Незавършените разговори носят тенденцията да продължават в ума ни, лишавайки ни от пълно присъствие. Това упражнение очисти гърлената чакра от незавършени разговори, позволявайки да очистим диска, така че да има място за складиране на нова информация. Тогава можем да слушахме с отворен ум.

## Музика

*Музиката е вик на душата. Тя е откровение, нещо,  
което трябва да бъде почитано. Изпълненията на велики  
музикални произведения са за нас онова, което са били  
ритуалите и празниците за древните – посвещаване  
е мистериите на човешката душа.*

Фредерик Делиус

Ако припяването, настройването и мантра-медитацията имат капацитета да въздействат на най-съкровената ни същност, то музиката трябва да има дълбоко въздействие върху цялата ни система тяло-ум. Музиката може да ни развълнува до сълзи, да ни изпълни с радост, да вдъхнови тялото ни да се друсва и танцува, или да ни успокои и възбуди. Музиката от фона на филмите и телевизионните предавания играе с нашите чувства като с музикален инструмент. Музиката продава продукти в рекламата, забавлява, дразни, вдъхновява и обединява. Песните са духовният архив на човечеството, записващ неговите изпитания и триумфи, те са свързващата нишка на общества, религии и политически движения. Начин да се унищожи една култура е унищожаването на нейната музика.

Музиката съчетава по възхитителен начин опитностите на горните и долните чакри. Тя къпе тялото в ритъм и резонанс, докато забавлява ума със своята комплексност от метрика, мелодия, инструментация и послание. Музиката съединява душата на тялото с ума и духа.

Шаманистката медицина работи отчасти на принципа на резонанса, чрез музика и биене на барабани. Музиката може да ни доведе до транс, при който тялото се отпуска

и навлиза в едно различно състояние на съзнание. В транса сме способни да трансцендираме егото и да открием по-широко, духовно състояние, по-способно да ни доведе до излекуване.

Технически казано, музиката преминава през слуховите нерви и достига до таламуса<sup>79</sup> в мозъка, който въздейства на нашите емоции. Тогава таламусът възбужда мозъчната кора, която изпраща в отговор импулси обратно до таламуса и хипоталамуса. Този цикъл, известен като таламичен рефлекс, поражда тропане на краката и тялото се клати, когато музиката се усили. Таламусът е заобиколен от лимбичната система. Тя е част от мозъка, която е най-силно свързана с емоциите и с ендокринната система, която въздейства на чакрите и влияе на нашите неволеви процеси дишане, темп на сърцето, кръвообращение и секреции на жлезите.

В „*Лечебните енергии на музиката*“ Хол А. Лингърман предлага да се използват различни видове музика за предизвикване или лекуване на специфични емоционални състояния.<sup>80</sup> Той изброява специфични музикални образци за изразяване или успокояване на гняв, за лекуване на депресия или скука, или за балансиране на свръхактивност, както и музика за основните елементи и за хармонизиране на дома и другите заобикалящи ни среди. Тъй като неговата информация е твърде обемиста, за да я включа тук, предлагам да експериментирате с някои от неговите предложения.

## Заклучение

*Цялата трагедия в света, в индивида и в масите произлиза от липсата на хармония.  
А хармония се създава най-добре чрез създаване  
на хармония в собствения живот.*

Хазрат Инаят Хан

В индийските философски системи звукът се разглежда като първостепенна съставна част на творението. Звукът, изработен от космическия барабан на Шива в небесните сфери, бил даден на Брахма и Сарасвати, двойка божества, които управляват творението и началата. Божественият ред във вселената, същността на духа и елементът звук са неделимо свързани. Без звук (откраднат от Майка Кали в нейното последно унищожително дело) вселената ще се разпадне отново, превръщайки се в небитие. Със звука на нас ни е дадена силата да създаваме от себе си, използвайки същите първични енергии, които създават света около нас и в действителност самите нас. Със звука на нас ни е даден инструментът, с който да отблъснем унищожението.

Петата чакра улеснява дълбокия преход между абстрактната информация на понятието, образа и идеята и проявената сфера на материалния свят. Тя ни превежда през сърцето, където общуваме и се свързваме един с друг; през нашата сила, където заповядваме и съдържаме; през емоциите ни и надолу до координацията на клетките в телата ни. На духовното равнище звукът ни издига през долните чакри (използването на тялото, движението, волята и дишането) до резонанс и хармония, информация и разбиране. Той е основният предавател на съзнанието. Макар че звукът може да е първостепенната съставна част на съществуването, той е съзнание – създадено от своя вибрационен импулс, – което създава и съхранява самата тъкан на живота.

---

<sup>79</sup> Вътрешността на мозъка, откъдето излиза нерв, особ. зрителният. (Бел. прев.)

<sup>80</sup> Hal A. Lingerman, *The Healing Energy of Music* (Wheaton, IL: Quest Books, 1983).

### ***Препоръчителна литература***

*Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine.* Kay Gardner. Stonington, ME: Caduceus Publications, 1990.

*Sound Medicine: Healing with Music, Voice, and Song.* Leah Maggie Garfield. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1987.

*Vibrational Medicine.* Richard Gerber, M. D. Santa Fe: Bear & Co., 1988.

*Sound Health: The Music and Sounds that Make Us Whole.* Steven Halpern with Louis Savary. San Francisco: Harper & Row, 1985.

*Tuning the Human Instrument: An Owner's Manual.* Steven Halpern, Ph. D. Palo Alto, CA: Spectrum Research Institute, 1978.

*Through Music to the Self.* Peter Michael Hamel. Boston: Shambala, 1979.

*Toning: The Creative Power of the Voice.* Laurel Elizabeth Keyes. Marina del Rey, CA: DeVorss & Co., 1973.

*The Silent Pulse.* George Leonard. New York: E. P. Dutton, 1978.

*The Healing Energies of Music.* Hal A. Lingerman. Wheaton, IL: Quest Books, 1983.

*The Healing Forces of Music: History, Theory, and Practice.* Randall McClellan, Ph. D. New York: Amity House, 1988.

# ШЕСТА ЧАКРА.

## ВИЖДАНЕ НА НАШИЯ ПЪТ

### *Кратък обзор на шестата чакра*

**Елемент:**

- Светлина

**Цвят:**

- Индиго

**Име:**

- Аджня (да възприемаш и управляваш)

**Местонахождение:**

- Челото, веждите, плексусът на сънната артерия, третото око

**Цел:**

- Разпознаване на модели

**Идентичност:**

- Архетипова

**Резултати:**

- Образ
- Интуиция
- Въображение
- Визуализация
- Прозрение
- Сънища
- Виждане
- Ориентация:
- Себерефлексия

**Демон:**

- Илюзия

**Етап на развитие:**

- Юношество

**Задача на развитието:**

- Установяване на личностната идентичност
- Способност за възприемане на модели

**Основни права:**

- Правото да виждаш

**Балансирани характеристики:**

- Интуитивен
- Възприемчив
- Имащ въображение
- Добра памет
- Способен да допуска и помни сънищата
- Способен да мисли символно
- Способен да визуализира

**Травми и малтретирания:**

- Онова, което виждаш, не съвпада с онова, което ти се казва
- Анулиране на интуицията и психичните случки
- Грозна или бъдеща страх околна среда (зона на война, насилие)

**Недостатъчност:**

- Нечувствителност
- Слабо виждане
- Слаба памет
- Затруднява се да види бъдещето или да си представи алтернативи
- Липса на въображение
- Затруднения във визуализирането
- Отричане (не може да види какво става)
- Еднополюсен (едно правилно нещо и един начин)

- Не може да помни сънища

#### **Прекомерност:**

- Халюцинации
- Натрапчиви идеи
- Затруднение в концентрирането
- Кошмари

#### **Физически неизправности:**

- Главоболие
- Проблеми със зрението

#### **Лечебни практики:**

- Визуално изкуство
- Стимулиране на зрението
- Медитация
- Психотерапия
- Терапия с оцветяване и рисуване
- Работа с паметта
- Свързване на образ и чувство
- Работа със сънищата
- Хипноза
- Ръководени визуализации
- Терапия на връщането към минал живот

#### **Утвърждения:**

- Виждам ясно всички неща
- Отворен съм за мъдростта вътре в мен
- Мога да изразя своето виждане

## Сенките на индигото

*Ако съзнанието не успее, образите потъват отново в  
мрака, в небитието, и всичко остава сякаш не се е случило.  
Но ако то успее да схване смисъла на образите, се извършва  
трансформация, и то не просто на съзнанието,  
но колкото и да е странно, на несъзнаваното;  
„небитието“ се активизира.*

Аниела Яфе

Образът, който Моника имаше за себе си, бе в шокиращ контраст с личността, която седеше срещу мен. Изумително атрактивна жена, тя беше изящна, изразителна и динамична. Веднага ми стана приятна, затова с изненада разбрах, че се чувства самотна и изолирана, неспособна да си намери партньор или близки приятели.

Противоположно на моето впечатление, нейният себеобраз беше ужасяващ. Тя избягваше социални събирания, защото беше, според собствените ѝ думи, „така противно дебела“, че се ужасяваше да се появи на обществено място. Това естествено я задържаше въкъщи сама през уикендите. Моника тежеше просто с десет килограма над популярния идеал за женско тяло, но за нея тези килограми тежаха много повече. Тя не успяваше да пасне на образа, който популярната култура беше програмирала в съзнанието ѝ. Самото *усилие* да го постигне я откъсваше от нейното естествено Аз, погазвайки основните послания на тялото. Всяка събота вечер тялото ѝ вдигаше бунт за храна, саботирайки опитите ѝ да го насили да се подчини. Въпреки нейните усилия да спазва диета и да стане слаба тялото ѝ следваше образа на дебелото момиче, който тя имаше за себе си и който се беше превърнал в самоизпълняващо се предсказание. Тя беше убедена, че никой не би имал ни най-малък интерес към една жена с наднормено тегло, и изолацията ѝ беше станала невярно доказателство, че теорията ѝ е правилна. Порочният кръг на отказ от нейното естествено Аз, за да пасне на един външен образ, който не можеше да постигне, я хвърляше в срам, подсилвайки негативния образ, което увековечаваше целия този кръг. Тя беше жертва на *синдрома на образа (image syndrome)*.

Стюарт също се оплакваше от самотност. За разлика от Моника неговият себеобраз не беше особено негативен, но представата му за приемлива приятелка бе твърде тясна. Той беше неспособен да види красотата в жените с различни фигури, ръстове или възрасти и би подкрепил напълно вярата на Моника, ако се срещнеха. В резултат жените, които се интересуваха от Стюарт, биваха отхвърляни от самото начало като неподходящи. В действителност, ако слушахме него, излизаше, че те дори не са съществували, докато непрекъснато се оплакваше: „Никой не ме обича!“ Когато му посочих, че много жени са се интересували от него, Стюарт отговори, че „те не се броят“. Идеализираните жени от въображението на Стюарт бяха за него по-реални, отколкото всяка друга, която би могъл да срещне.

Уилям беше способен да създава действителност, която съвпада с образа, който има. Имаше престижна, добре платена работа, атрактивна жена и дом, поддържаше тялото си в добра форма и живееше във всяко отношение според образа, който беше приел за себе си. Но Уилям не беше щастлив. С годините настъпиха емоционални вълнения, които саботираха съвършения му образ. Бракът му показва признаци на напрежение, той

започна да пие прекалено много и живееше с една всекидневна тревога, която не можеше да определи, нито да надмогне. Уилям беше живял със своя образ вместо с истинското си Аз, ръководен отвън, а не от вътрешните си чувства. След като бе довел до успех своята илюзия, сега изпитваше едно грубо събуждане по средата на живота си. Когато погледна зад повърхността, откри, че е в пълно неведение по това кой е в действителност. Той трябваше да се научи на един цял нов начин на виждане, за да разпознае личността, която се криеше в него.

Всяка от тези истории се отнася до това какво може да стане, когато съзнанието се загърне в един образ. Макар че описаните последиствия съдържат различна динамика на чакрите, всеки един от тези хора трябва да се сблъска с противоречието между образ и действителност и да се научи да вижда на по-дълбоко равнище.

Когато нашите илюзорни образи се подсилват в голяма степен от културата, става много трудно да направим това. Всекидневно биваме бомбардирани от образи, които ни казват как да изглеждаме, как да се държим, какво да купуваме, къде да ходим и дори какво да виждаме. Караме по магистралата, без да забелязваме рекламите със стройни момичета и мускулести мъже, държащи пакети цигари, макар че нашият ум е несъзнателно програмиран с тези картинки. Докато пиша това, синът ми се е залепил за телевизора. Той бива програмиран с ценности, присъщи на предаванията, които гледа, и те се съревновават с нашите опити да повлияем на съзнателния му ум по други начини.

Смята се, че нашият процес на мислене е 90% зрителен. Образите около нас шестват в нашите фантазии и сънища, в съзнателния ни ум и несъзнаваното ни поведение, въздействайки на всичко, което виждаме и правим. Те изопачават природата на това, което виждаме, създавайки илюзии, които после вземаме за действителност. Каква светлина можем да запалим чрез шестата чакра, за да осветлим този проблем?

Обичам да мисля за шестата чакра като за метафоричен цветен прозорец, през който светлината на съзнанието осветява своя път към проявлението. Когато слънцето свети през цветно стъкло, то проектира образа на цветното стъкло върху всяка твърда повърхност, която срещне. Светлината на съзнанието свети през картините, които носим в умовете си, оформяйки онова, което създаваме. Тези образи са и филтри, през които виждаме нещата, понякога изопачавайки нашите възприятия.

Стюарт проектираше своята неспособност да обича върху жените, които срещаше. Моника си създаваше образ за себе си на базата на основния си срам. Уилям беше отгледал свое фалшиво Аз и образът му бе чуплив като стъкло. Събуждането на съзнанието изисква изчистване на третото око от илюзията, така че да можем да видим какво е вътре и около нас, без да го изопачим.

Санскритското название на тази чакра, *Аджня*, означава да възприемаш и да управляваш. Виждаме образи с физическите си очи, но центърът на третото око задържа тези образи в паметта, която може да изопачи нашите възприятия. На базата на тези възприятия ние управляваме своята действителност.



# Разтваряне на венчелистчетата

*Основни резултати на шестата чакра*



## Отваряне на третото око

*Психическото развитие не може да се осъществява  
само с намерение и воля; то има нужда  
от привличането на символа.*

К. Г. Юнг

Когато влезем в челната чакра, поглеждаме към изминатите стъпки с ново виждане. Прибавяйки индиго към своя все по-разширяващ се мост, сега имаме достатъчно цвят, за да видим, че в действителност изграждаме една дъга. Щом веднъж сме видели какъв модел се получава, можем интуитивно да предусетим стъпките, които са необходими, за да го завършим. Гледката ни ръководи. Можем да видим къде сме били, къде сме сега и да предскажем къде отиваме. Това съзнание ни дава да узнаем какво да правим, което обяснява защо сетивото на зрението класически се свързва с третата чакра, макар че шестата чакра се отнася до *виждането*.<sup>81</sup> Без виждане нашите действия са само пориви, но с виждането те стават творчески дела на волята, служещи за трансформацията.

Елемент на тази чакра е *светлината*, една по-висока и по-бърза вибрация от тази на звука в долната чакра. Чрез светлината сме надарени със способността да виждаме, да приемаме от разстояние очертанието и формата на нещата около нас. Това удивително дело на виждането е основната функция на тази чакра, но тя включва далеч повече неща, отколкото виждането с нашите физически очи. Физическото възприятие ни казва, *че нещо съществува*, но само вътрешното зрение може да ни каже *каково е то*.

---

<sup>81</sup> В тантристките текстове първите пет чакри са свързани съответно с мириса, вкуса, зрението, допира и слуха. С горните чакри не се свързват физически сетива.

Докато нашите физически очи са органи на външното възприятие, шестата чакра се отнася до мистичното *трето око* – органа на вътрешното възприятие. Третото око доказва съществуването на вътрешен екран, където памет и фантазия, образи и архетипове, интуиция и въображение се преплитат в безкрайна игра. Наблюдавайки съдържанията на този екран, ние създаваме смисъл и го довеждаме до съзнанието. Целта на шестата чакра е да види пътя и да доведе светлината на съзнанието до всичко, което съществува във и около нас.

## Разпознаване на модели

*Очите са вратите към душата.*

Уилям Шекспир

Ние виждаме пътя, като се учим да разпознаваме модели. Моделите разкриват Идентичността на нещата – какво е това, за какво е и как да се отнасяме към него. Твърде често поглеждаме към дадено нещо само докато разпознаем модела и после преставаме да го гледаме. Виждаме някой да идва срещу нас, пресичайки улицата. Поглеждаме косата, тялото, походката, опитвайки се да разпознаем модела, докато видим кой е той. Казваме: „О, това е Кевин“ и от този момент често преставаме да приемаме нова информация. Отварянето на третото око ни позволява да продължим да гледаме; виждаме отвъд това и възприемаме все по-дълбоки модели и смисъл.

Разпознаването на модели прилича на игра на свързване на точки. Първо виждаме само един хаос от точки и числа върху листа. Но когато направим връзки между точките, се образува образ. Дори преди да сме свързали всички точки, можем да предположим кой е образът, защото го разпознаваме.

На критичната точка в събирането на информация непълните модели разкриват цялото. Докато всяка наша чакра ни носи информация, задачата на шестата чакра е да събира тази информация в смислени модели. Тази себе-рефлексия води до себепознание и цялостност.

Разпознаването на модели изисква да имаме способността да гледаме едновременно в миналото, настоящето и бъдещето. Когато вашият приятел се впусне в тирада за това как мрази работата си, можете да предскажете какво ще каже по-нататък, защото се чували всичко това и преди. В резултат можете да престанете да го слушате и може да не забележите, ако той каже нещо ново. Ние вземаме от миналото и го проектираме върху бъдещето.

Разпознаването може да изключи възможността за нова информация или може да ни спести опит, който по-скоро бихме желали да избегнем. Нашето тълкуване на моделите ще реши кое да изберем. Ако се окаже във връзка, която разкрива динамика, в която съм била и преди, не е нужно да продължа цялата връзка, за да открия какво е вероятно да се случи. Мога да избира да се махна от дистанцирания или измамнически любовник веднага щом моделът стане ясен. Щом веднъж разпознаем даден модел, можем интуитивно да се досетим какво ще стане и да ръководим своите действия съответно на това. Това е началото на мъдростта.

В разпознаването на модели откриваме своя път към *прозрението*. Прозрение е способността да виждаме отвътре, „аха“-то в разпознаването на един модел, виждането къде се отнася той към по-голямата картина, виждането какво означава. Вътре в Аза се събира и складира в паметта ни информацията от нашите опитности. Само като виждаме

отвътре, можем да пресечем указанието на тази информация и да разпознаем смислени модели.

Винаги, когато разпознаем един модел, ние се придвижваме към целостността. Тази цялостност има идентичност, която ни дава и смисъл, и цел. Отварянето на третото око ни позволява да видим голямата картина, да трансцендираме своята егоцентричност и да открием по-дълбокия смисъл, вложен във всички неща. Когато се развие вътрешното зрение, илюзиите се разбиват, сънищата се свързват, настъпва яснота и съзнанието се разширява с още една стъпка отвъд онова, което е било достъпно само чрез долните пет чакри. Сега постигаме широкото зрение, което ни прави способни да видим своя път към завършеността.

## Илюзия

*Ние не виждаме нещата каквито са те.*

*Виждаме нещата каквито сме ние.*

Анаис Нин

Във възприемането на модели често изпадаме в *илюзия* – демона на шестата чакра. Илюзията изкривява съзнанието ни от възприемането с отворен ум, фиксирайки го върху един замръзвал образ. Илюзията е статичен образ, разположен в потока на времето, и поради тази причина е нереална. Илюзията, която имам за това как *трябва* да бъде дадено нещо, е обикновено образ на това, което понастоящем *не* е. Моята привързаност към него ме отклонява от настоящото време, където бих могъл да виждам реалистично. Фиксирането ми върху образа на моето тяло, по-слабо с пет килограма, ми пречи да оценя тялото си такова, каквото е сега. Моята илюзия за това каква трябва да бъде една връзка ме кара да критикувам всички аспекти, в които моята връзка не оправдава очакванията ми, и аз не успявам да видя значението, което тези проблеми могат да имат за мен. И тримата души, описани в началото на тази глава, страдаха от илюзия, фиксирани върху един образ, който ги отдалечаваше от ясения и автентичен живот.

Илюзиите се задържат на място чрез влагане на психическа енергия. Когато се фиксираме върху един образ, всичко става храна за неговото разкрояване. Ако мислим, че някой не ни харесва, приемаме и най-малката дисхармония като доказателство за това. Хипохондрикът взема и най-слабата болка като доказателство за болест. Когато влагаме в илюзия, това връзва енергията ни и увековечава привързаността ни. Колкото по-привързани сме, толкова повече енергия трябва да вложим естествено, и тук изпадаме в опасността от натрапчиви идеи. Тъй като илюзията не захранва обратно енергията, която влагаме, тя не носи удовлетворение или завършеност и подобно на пристрастяване продължава да ни съблазнява с неверните си обещания.

Като подрастваща Аня се спасявала от неприятните сцени в семейството си, като четяла романтични новели. Без съзнателно да разбира това, тя беше приела илюзията за любовната връзка, която води до модела за брак, при който „и след това те заживели щастливо“. Като възрастна влагаше цялото си време и енергия в своя съпруг и семейство, без никога да допуска, че бракът може да не е траен. Тъй като беше вложила толкова много в този образ, тя не можеше да си позволи да види сериозните недостатъци на своя брак. Отричаше своето собствено малтретиране, както и това на децата си от страна на съпруга си, и това отричане я караше да влага дори още повече енергия в опита да му

угоди, криейки малтретирането от своите приятели и запазвайки външния образ на щастливо семейство. Тъй като това инвестиране я откъсна от социалния ѝ живот и финансова самостоятелност, стана дори още по-важно да поддържа брака си и отричането се задълбочи. Беше непрекъснато обсебена от съпруга си, непрестанно мислеше за неговите нужди за сметка на своите.

Мария била изоставена от баща си и останала с една гневна майка. За да влоши още повече положението, бащата се връщал и ги напускал няколко пъти, преди окончателно да изчезне завинаги. Като дете Мария може да си спомни времето, което прекарвала, гледайки през прозореца, наблюдавайки за неговата кола и чудейки се дали някога ще се върне. Разпознала модела и осъзнала, че дори ако се появи за малко, той си е отишъл по принцип. Сега, като възрастна, Мария беше обсебена от идеята, че приятелят ѝ я изоставя. Независимо колко я уверяваше той в своите намерения, тя тълкуваше и най-лекото му отдръпване като знак, че „всичко свърши“, налагайки един минал модел върху настоящата ситуация. Понякога се чувстваше принудена да отиде до работата му просто за да види колата му, сякаш присъствието на колата ѝ даваше успокоение. И колата, и изоставянето са илюзии, чрез които тя се опитва да намери някаква хомеостаза.

Когато илюзията се подхранва от прекомерност на шестата чакра, тя става натрапчива идея или заблуда. Натрапчивостите фиксират необикновено количество енергия върху определен въпрос; заблудата събира изкусно измайсторени илюзии около една централна тема. Откъснати от заземената връзка на първата чакра, горните чакри се въртят бясно подобно на мотор с изключен амбреаж – много активност без никакво движение напред. Колкото повече инвестираме в една илюзия, толкова по-трудно е да я оставим. Инвестирането запечатва енергията в илюзията, придавайки ѝ архетипови размери. Запечатани отвътре, ние падаме в капана на повтарящи се цикли, които ни откъсват от външното разбиране.

## Архетипове

*Психологически... архетипът като образ на инстинкт  
е духовна цел, към която се стреми цялата природа на човека.*

К. Г. Юнг

Когато късметът информация се съберат и започнат да разкриват идентичността на цялото, ние влизаме в света на архетиповете. Ако видим котка, когато свържем точките, ние я разпознаваме, защото сме виждали котки преди това.

Може да е черна котка или тигър, мършаво котенце или котка без опашка, но всички те спадат към архетиповата категория *котка*.

Архетипът е съчетание от образи и опитности, обединени от обща тема. Архетиповете приличат на морфогенетични полета, формиращи нашето разбиране. Подобно на странните притегатели в теорията за хаоса те не могат да бъдат видени непосредствено, но се разкриват в събитията на нашия живот. Онзи, който хронично бива тласкан към саможертвена благодетелност, може да е прекомерно повлиян от положителните аспекти на архетипа на Великата майка. Онзи, който живее в страх, че ще бъде разкъсан от жените, може да страда от отрицателната страна на този архетип – Страхната майка. Стюарт е бил така съблазнен от своя вътрешен архетип на анимата, че създадената от фантазията му жена е обзела сърцето му и никоя реална жена не би могла да се съревновава с нея.

Архетиповете могат да бъдат представени символно чрез онова, което се нарича *архетипов образ*. Когато един архетипов образ не е напълно интегриран в егото, то ние ставаме предразположени към илюзия. Например архетипът на Героя представя стремежа да се постигне нещо екстраординарно. Неудържимият стремеж на Уилям към успеха беше частично отражение на търсенето на Героя, но неговото его бе така слято с един конформистки образ, че отричаше възможността за нещо екстраординарно. В резултат неговият успех носеше чувството на празнота и оставяше душата му жадуваща за по-дълбок смисъл. Определянето на тази разлика позволи на Уилям да постигне по-дълбоката архетипова енергия на героя по един съзнателен начин и да ориентира живота си към по-удовлетворяващо душата постижение.

Всяка чакра може да бъде свързана с един архетип, както е показано на фигура 6-1. Освен това всяка чакра има архетиповата енергия на свързания с нея елемент (*земя, вода, огън, въздух, звук, светлина и мисъл*). Самата система на чакрите представлява далеч по-голям архетипов модел, подобен на Юнговия архетип на целостността, Аза. Юнг схваща целостта на Аза като централния архетип на организация в психиката, като формирация принцип на индивидуацията.

Самата индивидуация е също един архетипов процес и макар че се различава при отделните хора, има общи елементи, които съдържат архетиповия модел. Процесът на индивидуация отразява разцъфтяването на чакрите, при което поправяме сянката, установяваме своята автономност, свързваме своята анима и анимус, изразяваме своята индивидуалност, разпознаваме своите архетипови влияния и интегрираме всички тези елементи в една по-голяма цялостност. Да разпознаем архетиповата енергия означава да разпознаем нейния модел и смисъл и после да ръководим себе си съответно на това. Разпознаването на модела на индивидуацията (или разцъфтяването на чакрите), която се извършва в живота ни, ни позволява да видим къде сме, накъде сме се насочили и от какво се нуждаем, за да стигнем там. Така прозрението направлява действието.

В шестата чакра се придвижваме към своята *архетипова идентичност*. Тази идентичност се постига чрез разпознаването на образи и символи, което се извършва в живота ни чрез сънища, въображение, изкуство, отношения или ситуации. Разпознаването на архетиповото значение на тези символи ни довежда до една по-голяма духовна структура. Навлизаме в един по-широк контекст на разбиране и по-дълбоко разпознаване на това кои сме и каква е целта ни. Това е съществената работа на развиването на нашата архетипова идентичност.

Александра трудно се справяше със загубата на жизнеността и либидото, които понякога придружават менопаузата. Непрекъснато се чувстваше така, сякаш „умира“, и постепенно се оттегли от външния си живот. Когато сравних нейния процес с архетиповия опит на пътуването до подземния свят – митичната страна на смъртта и прераждането, която се представя от гръцкия мит за Персефона и шумерския мит за Инана, – за нея стана по-лесно да се справи. Успя да придаде на опита си смисъл, надвишаващ непосредственото ѝ страдание. Успя да го приеме като едно пътуване навътре, което имаше начало, край и свещена цел, като част от търсенето на по-дълбока цялостност и себепоправка.

Тъй като архетиповете са вложени в по-голямо поле, те носят нуминозна<sup>82</sup> енергия. Когато се сблъскаме с тях, може да почувстваме силен психичен заряд, напояващ всичко

---

<sup>82</sup> Божествена. (Бел. прев.)

около нас с голямо значение. Освен това те носят смисъл и цел, която диктува по-малките подробности в него. Ако виждаме в себе си архетипа на учителя, лечителя, майката, бащата или артиста, с това разпознаване ние получаваме един присъщ набор от напътствия и енергия. Макар че някои от тези напътствия може да ни носят повече информация, самият архетип е този, който действително ни напътства. Бременната жена, знаейки, че ще стане майка, чете книги за отглеждане на деца или ходи на лекции за раждане. Освен това тя има вътре в себе си определени инстинктивни реакции спрямо майчинството, които се появяват сами, когато роди. Лечителят се упражнява в своите дисциплини, намира други от своята професия и издирва хора в нужда. Но освен това лечителят има определено вродено чувство за здраве и болест и влечение към изкуството, което може да разпознава през целия си живот. Визуалният артист вижда света в понятията на цвят и сянка, форма и композиция, използвайки своята творческа идентичност, за да прави архетипови твърдения със своето изкуство. Напътствията, вложени в дадена архетипова енергия, не само ни дават смисъл, но и посока.

Архетиповата идентичност, която добиваме на това равнище, става, за добро или за лошо, начин на възприятие. Лечителят и артистът търсят различни подробности в една и съща ситуация. Тогава бихме могли да се попитаме дали архетипът не е просто друга илюзия или изкривяване на нашата способност да виждаме вярно? Може да е така, но в разпознаването на архетипа става възможно да разпознаем и филтъра и съответно да коригираме своите възприятия. Знаейки, че се идентифицирам прекалено с положителните аспекти на архетипа на майката, аз мога да видя отричането на собствената си сянка; мога да разпозная програмата, която казва, че трябва да бъда винаги на разположение за удовлетворяване на всяка потребност. Имам названието на това, начин да го възприема, средство да го разбере. Мога да проследя неговия смисъл през своето минало за собствената си майка, за нейната майка и назад във времето. Разпознавайки влиянията на своя архетип, аз съм по-свободна да създам ново поведение; ако не ги разпознавая, дори не осъзнавам, че избирам – настоящото ми поведение изглежда единственото ми право на избор.

Познаването на влиянията на нашия архетип ни помага да изясним своите начини на възприятие. То изяснява нашата цел в живота и привлича нещата, от които се нуждаем, за да изпълним тази цел. Освен това то ни предпазва от това да бъдем несъзнателно ръководени от архетипа и прави неговата енергия достъпна за нас, за да растем. Тогава архетипът става по-скоро съюзник, отколкото невидим диктатор.

Несъзнателните подрутинности в нашето поведение и системи на вярване се подхранват от архетипови енергии. Юнг нарича тези подрутинности *комплекси*. Те са нещата, които правим или мислим по навик, дори ако вече знаем, че не трябва, например натрапчивия отказ от диетата ни и саботирането на нашите отношения, когато те вървят добре, поради това, че сме жестоко критични към своите деца, или избягването на успеха, когато сме точно на финала. Комплексите винаги се формират около архетипова матрица и осъзнаването на тази матрица ни помага да прекъснем цикъла.

Уилям откри, че дори след като осъзна, че е следвал един образ, не може да се откаже от своя перфекционизъм. Интелектуално той успя да види, че не е необходимо да запази образа, но емоционално се страхуваше да се откаже от него. Бидейки ригиден/реализатор, той изпитваше дълбока потребност да направи впечатление на своя баща. Дори след като баща му вече не беше жив, енергията на архетиповия баща в психиката му продължаваше да ръководи неговите чувства и поведение. Когато се индивидуализира от своя действителен баща и изяви собствената си претенция да изрази архетипа на бащата, той

успя да отслаби ригидното влияние на баща си върху своето поведение.

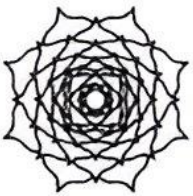

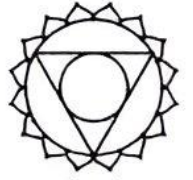
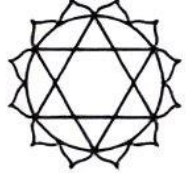
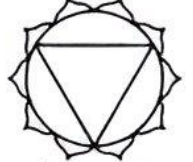
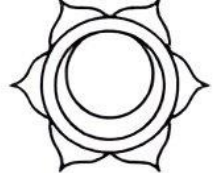

Архетиповото равнище е едновременно иманентно и трансцендентно. Иманентно е, когато го изживяваме като нещо отвътре, което изнасяме напред от своята вътрешност. Дори ако не разпознаваме даден архетип, той все пак може да бъде констелираща сила в нашето поведение. Една съпруга, която несъзнателно резонира с архетипа на Любовницата, може непрекъснато да има странични връзки. Архетиповият артист е често пъти жалък в една структурирана работа. Бездетната жена, обсебена от архетипа на Майката, непрекъснато ще се грижи за другите, дори в свой собствен ущърб. Осъзнаването на нашия архетип ни помага да приемем неговата енергия по един съзнателен начин.

Архетипът е трансцендентен в това, че резонира с една по-голяма метаструктура, подобно на начина, по който телата ни са вложени във физическия свят. Ние не сме единствените лечители в света, тъй като традицията на лечителите възхожда към началото на човечеството. Не сме първите, които стават бащи. Нашият образ на Бащата, от собствения ни баща до всички бащи, които познаваме чрез приятелите си, филмите и литературата, ни дава информация за това какво е да си баща. Архетипът на Майката съществува навсякъде около нас, от древната богиня до жените, предлагащи перилни препарати на телевизионните реклами. Един архетип има много форми на проявление, но зад всяка стои общата идея.

Архетипът е трансцендентен, защото е по-голям от нас. Иманентен е, защото е елемент от това, което сме ние – но само един елемент, тъй като можем да възплъщаваме няколко архетипа наведнъж. Можем да сме едновременно Артист и Баща, Мошеник и Любовник, Майка и Дете. Архетиповете могат да се бият в нас, както вечното дете се бори срещу отговорностите на родителството или Любовникът, който желае връзка, се бие с Отшелника, който иска да бъде сам. В тези очевидни противоречия е важно да намерим начин да почетем всяка архетипова енергия, която вика за признание. Отхвърлянето им само ги отправя в сферата на сянката, където енергизираме отрицателната страна на архетипа. Тогава Добрата майка става Лоша майка, гневна и злобна към децата си, ако не получава свободата, от която се нуждае. Любовникът става дистанциран и мрачен, ако не получава време за самота, от което се нуждае.

Архетиповите енергии се намират в сърцевината на всяка митология и религия. Пропит с мощна енергия, която резонира дълбоко в нашата психика, приемането на архетипа е духовен опит и ни отваря към духовните състояния, свързани с горните чакри. Христос, Буда и Пан, Афродита, Исида и Дева Мария – всички те са архетипови принципи, които резонират не само със силите на природата около нас, но и с дълбоки елементи от собствената ни психика. В този резонанс архетипът носи голяма сила. Отвъд времето архетиповете са вложени в колективната психична енергия и оказват силно влияние върху културата.

Най-добрият начин да разберем архетиповете и да развием своята архетипова идентичност е чрез осъзнаването и интеграцията на символите.

7		Мъдрец / Учител
6		Пророк
5		Артист
4		Лечител
3		Герой
2		Любовник
1		Земя Майка

**Фигура 6-1. Архетипове на чакрите**

### **Образът като символ**

*Архетипът е концентрирана психична енергия, а символът осигурява начин на проявление, чрез който архетипът добива видимост. Никога не можем да срещнем един архетип, срещаме само неговия символ.*

Едуард Уидмънт

Когато се придвижим над сърдечната чакра, навлизаме в сферата на символите. Нашият език се състои от звукови символи, а буквите ни представят тези звуци. В сферата на зрелното символите ни говорят като мощни архетипови енергии. Виждаме ги в своите фантазии и сънища, носим ги върху бижутата си, драскаме ги върху бележките си и ги използваме в своя език. Символите са непосредствен, цялостен начин на предаване на дълбоки архетипови енергии.

Символите са средствата, чрез които умът възприема архетипова енергия. Също така



архетиповете, които по определение са нефизически шаблони за психична енергия, се интегрират в съзнанието чрез символи.

Символите се появяват, когато разпознаем даден модел. Духът невинаги ни говори с думи, но той има един по-архетипов език, който се говори чрез символи. Ако трябва да развием *архетипова идентичност*, ние трябва да се научим да мислим символично и да приемем онези символи, които се появяват в нашия живот, като духовна комуникация. Чрез разпознаването на символите можем да приемем архетиповите енергии.

Символите се появяват от несъзнаваното чрез сънища и фантазии, произведения на изкуството и случайни срещи. Когато започнах да работя върху тази глава, започнах един период на пречистване, през който изчистих пречките и засилих някои свои духовни практики. След два дена открих в края на градината си цяла змийска кожа, дълга пет фута, която потвърждаваше, че аз действително бях сменила старата си кожа в името на трансформацията. Фактът, че това стана в моята градина – мястото, където се грижа за отглеждането на растенията, – ме подтикна да размишлявам върху друг символ. Какво искам да култивирам в своя живот? Какво съм култивирала в миналото, което искам да оставя зад себе си? Когато змиите започнат да сменят кожата си, първоначално има един период, през който тя се плъзга върху очите им и те не могат да виждат много добре. Щом кожата се смени, се връща една нова яснота. Това отразяваше периода, през който не бях сигурна в гласа си и неспокойно търсех своята яснота. Най-сетне, змията е символ на енергията на Кундалини, която преминава през чакрите, и тъй като навлизам в последната глава от тази книга, моята вътрешна кундалини навлиза в ново равнище. Сега кожата лежи върху личния ми олтар, на който са поставени много символи на неща, които искам да почитам и да въведа в живота си.

Това е малък пример за това как да работим със символите, които се явяват в живота ни. Най-мощен източник на тези символи са нашите сънища.

## Сънища

Сънищата свързват съзнателния и несъзнателния ум. Така те свързват долните и горните чакри, които са жизнено важни както за събуждането ни като съзнателни индивиди, така и за свързването на онова съзнание с динамичната основа на земята и природата.

Сънищата ни говорят със символния маниер на горните чакри, но онова, което символизира, е връзката между нашите „по-нисши“ процеси (инстинкти, чувства и пориви) и по-големия архетипов свят на духа. Сънищата разкриват мистерията, която обединява душа и дух, индивидуално и универсално, в едно динамично и синтезирано цяло. Те са приносът на шестата чакра към целта реализация, която ще съдържа последната ни стъпка по Моста на дъгата.

Сънищата представят алтернативи на обикновената действителност. За да имаме виждане, въображение, ясновидство и прозрение, трябва да бъдем способни да мислим по нов и творчески начин. Сънищата ни отварят път да видим нещата в нова светлина, разкривайки скрити чувства и схващания, желания и потребности, отхвърлени азове, неизползвани таланти и липсващи части от нашата цялостност. Те често са дълбоко ирационални образи, които изтръгват съзнателния ум и го отварят за нещо по-голямо.

Сънищата често ни носят отговори на проблеми, които съзнателният ни ум не е могъл да реши, и така стават мощни духовни учители. Много научни и технологични открития са направени чрез сънища, в които отговорите на проблемите се явяват в символна

форма. Менделеев е схванал периодичната таблица на елементите в един следобеден сън, който сънувал, след като заспал при старателно аранжиране на камерна музика. Нилс Бор сънувал състезателни коне, бягащи по черен път, и така се вдъхновил да изгради своя модел на атома със систематични орбити на податомните частици. Откриването на шевната машина е изкристализирало чрез един сън, в който канибали мушкали откривателя с копия, които имали дупки на *върховете*, давайки важния ключ, който се използвал на изобретателите в продължение на петдесет години.<sup>83</sup> Сънищата представят нашия вътрешен свят, борещ се с изискванията на външния.

Сънищата са начин на психиката да съхрани хомеостазата – да компенсира липсата на баланс, когато адаптираме своя живот към външните реалности. Те предават важна информация на съзнателния ум относно нашето здраве, отношения, работа, растеж и почти всяка друга област, която можем да изследваме. Джереми Тейлър разказва историята на една жена, Барбара, която сънувала, че отваря кесия, пълна с гниещо месо. Нейната група за тълкуване на сънища се разтревожила, че кесията представя матката ѝ и че тя може да има рак. Без никакви предхождащи физически симптоми, образът на съня резонирал достатъчно, за да я накара да отиде на преглед. При първия не се открило нищо, но подтиквана от съня, тя потърсила друго лекарско мнение. Наистина имала рак и могла да се излекува съвсем навреме. Ако била почакала още малко, щяло да е твърде късно.<sup>84</sup>

Сънищата са първичен опит на трансцендентното съзнание. В сънищата няма линейно време или ограничение до логическото пространство. Можем да летим с главата надолу или можем да бъдем една минута в планината, а следващата в службата. Сънищата ни отнасят отвъд границите на тялото, където физическата способност вече не се взема предвид. Освен това сънищата могат да ни въведат в тялото, давайки ни символна информация за неговите нужди или позволявайки ни да практикуваме движения и чувства, които са отказани на тялото ни в будния живот. Така сънищата са жизнено важно звено между соматичния и трансцендентния опит.

Сънищата са привличали философите и психолозите от хилядолетия. Тъй като те представляват лечебна сила за еволюцията на съзнанието, аз ще ги разгледам и когато говоря за лечението чрез шестата чакра. За да разберем сънищата, ние трябва да бъдем способни да приемем символите като представящи архетипова енергия и да използваме своята интуиция, за да открием техния смисъл.

## Интуиция

*Интуицията е скок към целостността от фрагментарността. Интуицията е несъзнателно разпознаване на модел. Тя е една от четирите функции в типологията на Юнг (другите са усещането и чувството, отнасящи се до първите две чакри, и мисленето, което се отнася към седмата чакра). Интуицията, подобно на енергията в долните чакри, е по принцип пасивна. Онези, които се опитват да принудят интуицията, добре знаят, че тя не действа според волята, а по-скоро чрез един процес на отвореност и възприемчивост.*

---

<sup>83</sup> Тези разкази се описват по-подробно от Jeremy Taylor, *Where People Fly and Water Runs Uphill* (New York: Warner Books, 1992).

<sup>84</sup> Пак там, 13.

Развитието на интуицията засилва нашите психични способности и е централна функция на шестата чакра. Ако сме откъснати от своя несъзнателен процес и живеем почти изцяло в своя съзнателен ум, тогава нашата интуиция ще бъде неразвита и ще стане онова, което Юнг нарича *нисша функция*. Без интуиция не можем да схванем цялото или същността на дадено нещо. Не можем да се отдадем на резонанса на една по-непосредствена истина и разбиране, отколкото онази, която ни е достъпна чрез рационалния, съзнателен ум. Тъй като интуицията е пасивна, тя изисква отдаване, точно както отварянето към елементите земя и вода изисква отдаване на гравитацията и потока. Нуждаем се от интуиция, за да приемем мистерията, която ни отваря към по-големия, космически свят.

Ние живеем в култура, която подкрепя логиката за сметка на интуицията. Като деца не сме били научени да ценим своята интуиция и нашите предчувствия често биват пренебрегвани, ако не можем логически да защитим своето разсъждение. В резултат често пренебрегваме своите предчувствия, защото не вярваме, че действително бихме могли да познаваме нещата чрез нелогически средства. Това вътрешно анулиране потиска психичните ни способности.

Рационалният ум (от *рацио*, „броя, смятам“) мисли на части. Една част следва другата, водейки ни логически от една мисъл към следващата. Докато рационалният ум може да синтезира цялото от неговите индивидуални части, той е слабо пригоден да схваща по-големи цялости на едно непосредствено емпирично равнище. За да схванем идеи на космическото и трансцендентното съзнание – сферите, свързани с горните чакри, – трябва да имаме по-преки средства за възприятие. Това е задачата на интуицията.

Шри Ауробиндо описва интуицията като просветване на кибрит в тъмнината.<sup>85</sup> За един кратък миг цялата стая се осветява. Можем да видим нейните размери и форма, и мебелите и предметите в нея като непосредствен цялостен опит. Проблясъкът на интуицията е мигновено просветление на психиката, което разкрива лежащата в основата ѝ цялост. Растейки в осъзнаването (особено чрез практиките на медитацията), ние се учим да задържаме тези мигове на просветленост за по-продължителни периоди.

## Ясновидство

Развитието на шестата чакра ни отваря за възможностите на *ясновидството*, което означава *ясно виждане*. Ясновидството отваря вътрешното зрение за нефизически равнища, позволявайки ни да виждаме аури и чакри, минали и бъдещи събития. То започва с развитието на интуицията и фокусирането на вътрешното внимание върху нещо за достатъчно дълго време, за да се осветли неговият модел, е въпрос на научаване. Когато добием осъзнатост за своя съзнателен процес, добиваме способността да фокусираме тази осъзнатост където си изберем. Щом веднъж намерим своята светлина, можем да осветяваме с нея навсякъде, където желаем да видим.

Духовният растеж често изисква от нас да се освободим от установени модели. Това може да бъде плашещо – действително така плашещо, че много хора никога изобщо не го опитват, предпочитайки да се придържат към познатите сфери на долните чакри. Как запазваме своята основа пред лицето на непознатата територия на трансформацията? Разчитаме на интуицията. Тя прави непознатото познаваемо.

---

<sup>85</sup> Satprem, *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness* (New York: Harper & Row, 1968).

Ясновидството подобно на интуицията се развива чрез едно съзнателно отдаване на несъзнателния ум. Трябва да се освободим от предвзети възгледи и да позволим на интегриращата сила на Аза да ни придвижи към цялостност. За развитието на ясновидството е необходима вяра, практика, отваряне към вътрешните чувства, гласове и образи, които идват неканени в съзнанието ни.

## Трансцендентна функция

*Защото в самото трансцендиране на противоположностите чрез обединяването им символът запазва психичния живот в един постоянен поток и го извежда до предопределената му цел. Напрежението и отпускането – като израз на живота движение на психичния процес – могат да се повтарят в постоянен ритъм.*

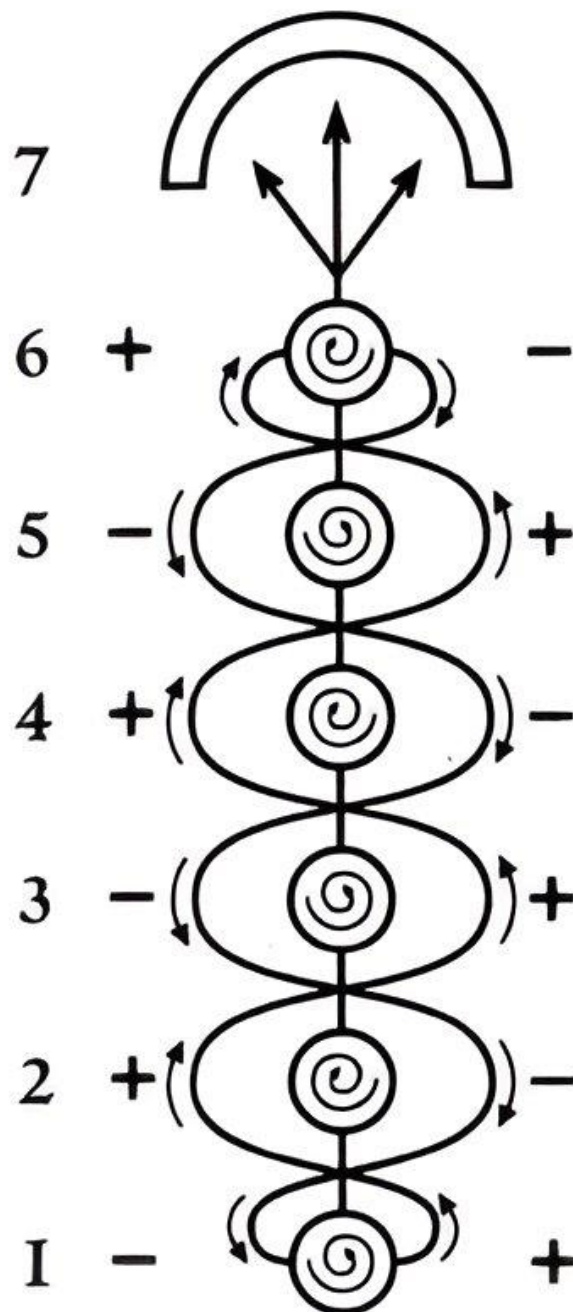
Йоланде Якоби

На този етап е важно да погледнем структурата на чакрите от друг ъгъл и да видим къде сме. Когато минем през врата и навлезем в главата, ние трансцендираме физическия свят на времето и пространството и навлизаме в нефизическата, символната сфера на ума. Шестата и седмата чакра заедно отговарят на областите, които Юнг нарича свръхсъзнателно или които други наричат трансцендентно, трансперсонално или космическо съзнание.

Най-долните две чакри бяха сферата на инстинктите и несъзнателния ум, течащи с тежест според собствената им природа. В третата чакра се събудихме за едно еготично съзнание – едно чувство за отделно Аз с воля да устоява или направлява потока на инстинктите. Третата, четвъртата и петата чакра се движат в голяма степен от онова еготично съзнание, при което то взаимодейства с външния свят и обединява опита на вътрешните равнища (вж. фигура 8, глава I).

Сферата на трансперсоналното съзнание е сфера, която се намира и отвъд егото, и отвъд инстинктите, но отразява и съчетава и двете. В това отразяване можем да видим, че шестата и седмата чакра са *менталните огледала* съответно на долните и средните области. Шестата чакра символически отразява *несъзнателното*, докато седмата чакра е сферата на *съзнателното* разбиране. Седмата чакра е централната обработваща единица, която открива смисъл в образите, които шестата чакра извежда от по-долните области, и ги включва в едно все по-нарастващо тяло на разбиране.

Древните тантристки текстове, които описват чакрите, показват техните главни *нади* (канални на енергията) като фигура от осем модела, които обгръщат чакрите. Двете нади *Ида* и *Пингала* – за които се казва, че са полярни противоположности, соларна и лунарна, мъжка и женска, – тръгват от първата чакра и се срещат отново в шестата, поляризирайки всяка чакра между тях и придавайки ѝ нейното въртене (спин) (фигура 6-2). Фактът, че те се срещат в шестата чакра, ни показва, че двете дуалности са налични и обединени, преди енергията да се придвижи към трансцендентната, недуалистична природа на теменната чакра. Следователно шестата чакра е основата, в която дуалностите се срещат и трансформират. Сред тях са дуалностите съзнателно и несъзнателно.



*Спираловидното издигане и спускане на Ида и Пингала, придаващо на чакрите тяхното въртене. Сушумна, разположена в центъра, се движи нагоре.*

**Фигура 6-2. Чакрите и техните основни нади:  
Ида, Пингала и Сушумна**

Тъй като горните две чакри са свързани със сферата на трансцендентното съзнание, те трансцендират ограниченията на времето и пространството (така важни за тялото) и тяхното поле на действие е насочено отвъд чисто личната към по-универсалната, космическа сфера, където осъзнатостта споява различни елементи на опит в една обединена цялост.

*Трансцендентната функция* е понятие, използвано от Юнг за описание на способността на психиката да примирява и синтезира противоположностите чрез използването на символи. Когато стане това, имаме трансформация на нагласата. Придвижваме се от едно по-малко място на или-или – в което има вътрешен конфликт, противоречие и по-

тискане – до една по-голяма перспектива, която разширява виждането ни. Казано с технически понятия, цел на трансцендентната функция е „да реши тезата на чистата природа и нейната антитеза, противопоставящото се его, в синтеза на съзнателната природа“.<sup>86</sup> С други думи, ние решаваме битката между съзнателното его и потиснатите инстинкти чрез един синтез, който включва и двете. Щом се извърши решението, ние можем да използваме енергията на своите инстинкти съзнателно и хармонично и да престанем да бъдем използвани от тях. Трансцендентната функция следователно е не толкова функция на издигане над нашите конфликти, колкото на достигане до едно възприятие, в което тези конфликти се решават в допълнителните аспекти на нашата цялостност.

Трансцендентната функция съчетава несъзнателните аспекти на долните чакри с едно виждане на цялостност, което може да бъде прието от съзнателния ум и така от цялостното Аз. Това ни довежда до една напълно нова перспектива – до достигане на по-голяма сфера на разбиране. Това е финалната стъпка в процеса на индивидуацията (ако действително индивидуацията някога стига до финал). Това е нашата врата към финалната стъпка през моста – вратата към себerefлексията и себепознанието.

Точно както мантрите бяха фокусиращото средство на петата чакра, така символите са същото средство на шестата – особено символът на *мандалата*. Йогините понякога практикуват *Янтра йога*, йога на медитирането върху символ или мандала като начин за фокусиране на ума и постигане на яснота. Юнг интерпретира появата на мандали в сънищата като решения на противоположностите и символи на целостността.

Когато съзнанието интегрира все повече и повече от своите елементи в един модел на цялостност, балансът на противоположностите в него се извършва по-скоро около Аза като център, отколкото около егото. Инстинктите са център на несъзнаваното, а егото е центърът на съзнателния ум, но Азът е архетиповата мистерия, която е центърът на цялото същество. Той не е точка, не е нещо, не е място – а е свързващата сила на целостността, обединяваща различните ѝ важни части, точно както Слънцето държи планетите в техните орбити.

Юнг казва: „*Регресията на либидото към несъзнаваното престава с раждането на символа. Регресията се превръща в прогрес, блокажът отстъпва на потока и притегателната сила на първичната бездна е ликвидирана.*“<sup>87</sup> В създаването на символа на медитирането нашите основни поляриности най-сетне кристализират в разбиране и ни довеждат до съзнателна реализация.

## Виждане

Финалният резултат от работата чрез шестата чакра – с нейните архетипове и образи, сънища и фантазии, символи и илюзии – е появата на лично виждане. Тъй като виждаме все повече и повече себе си, ние виждаме по-дълбоко в хората и ситуациите около нас. Разширявайки своята вътрешна картина в един по-голям, по-обхванат възглед за света, ние неизбежно започваме да създаваме виждане. Това виждане може да е насочено към световни проблеми и тяхната промяна към по-добро или може да е насочено към нещо

---

<sup>86</sup> Gerhard Adler, цитиран от Jolande Jakobi, *The Way of Individuation* (New American Library, 1965), 18.

<sup>87</sup> C. G. Jung. *Psychological Types*, от *Collected Works 6*, Bollingen Series XX (Princeton: Princeton University Press, 1971), 325.

вътре в собствения ни живот. Може да е голямо като виждането как да се създаде ново общество или да е фокусирано върху един въпрос, например как да се отнасяме по различен начин към своя съпруг. Не мащабът или обхватът са важни, а способността да виждаме един нов начин на съществуване.

Виждането използва въображението, за да създаде нещо, което не е било виждано никога преди. Неговият образ, който носим в ума си, става проект за нашето конструиране на действителността. Той става новата картина, новият цветен прозорец, през който ще огрее светлината на нашето съзнание. Вътрешното виждане е странният притегател, който дава форма на хаотичните течения на нашия живот.

Виждането е съответствието на илюзията и следователно на трансформацията. Виждането се различава от илюзията по това, че *знаем*, че то е само една възможност – насока, даваща форма на проявяващия принцип. Илюзията бива смятана за сигурност и бива принудена да бъде статична. Виждането се държи свободно, постоянно трансформиращо, променящо. Виждането се подкрепя от енергията на творческата сила под него. Илюзията връзва енергията към една неподвижна форма. Виждането е флуидно и живо.

За да изградим отново своя Мост на дъгата, за да водим живот, богат на смисъл и цел, е необходимо виждане. За да променим множеството дисфункционални аспекти на своя свят, които ни държат впримчени, хванати в капан и разединени, е необходимо виждане – както личностно, така и колективно. Виждането е жизнено важна част от терапевтичния процес.

Независимо колко абстрактно или специфично е нашето виждане, то може да започне само с промени, които извършваме в своя собствен живот. За да създадем промяна, е необходимо да бъдем способни да си я представим. Нуждаем се от образ, символ или знак, който може да насочи психическата енергия на съзнанието и активността към ново проявление. Нуждаем се от оформител на реалността – цел за бъдещето, която извлича необходимото си от настоящето. С този образ в съзнанието безформеният хаос на нашия живот добива форма.

С излекуването на шестата чакра ние сме способни да създаваме виждане. Способни сме да формираме съзнателно пътя си към бъдещето и да се освободим от гнета на миналото. Нашето виждане създава разликата.

# Растеж на лотоса

## *Кратък обзор на развитието и формирането на шестата чакра*

### **Възраст:**

- Младежка възраст

### **Задачи:**

- Независимост
- Оригиналност

### **Потребности и резултати:**

- Себерефлексия
- Свобода и отговорност
- Идентичност или объркване на ролята

*Потребността на човека да разбере света и своя опит в него както символично, така и реалистично, може да бъде забелязана отрано в живота на много деца. Тя е коренът на цялото творчество... подхранван от силата на първоначално незабележимите архетипове, работещи от дълбините на психиката и създаващи царството на духовното.*

Йоланде Якоби

Въображението на детето работи почти непрекъснато. Необъркано от фиксирано познание за начина, по който съществуват нещата, неговото въображение е свободно да изследва нови възможности. В своята невинност децата често виждат ясно сърцевината на нещата, свободни от илюзиите за това как „трябва да бъдат“ нещата, по-свободни да ги възприемат такива, каквито те са. Безбройните „какво ако“, които радват детското любопитство, открито изследват възможностите, когато децата се опитват да дешифрират моделите, които влияят на живота им. Това е духът, стремящ се към своята естествена цел освобождение и разбиране. Жизнено важно е да подкрепяме това творчество на въображението, ако искаме детето да остане свободно за разширението на своя собствен дух.

Разпознаването на модели е умение, което се развива през целия живот. От разпознаването на лицето на майката до трансподобния танц на семейните роли усвояването на моделите се движи от простото към сложното. Всеки възприет модел ни казва нещо за нас самите и нещо за света около нас. Всяко късче става част от вътрешната матрица на разбирането, която се формира непрекъснато, когато се учим и растем. Това е присъщ процес на човешкото съзнание, което е винаги заето на някакво равнище.

И така, кое характеризира специфичното развитие на шестата чакра? – Способността за символно и абстрактно мислене. Според Пиаже това е периодът на *формалните действия* (възраст дванадесет години и нагоре), в който детето започва да се интересува повече от формата, отколкото от съдържанието, и в който започва да мисли като учен, да разсъждава и да философства за своя живот. На този етап детето може да разсъждава за нещо, което фактически не е изпитвало. То може да живее в сферата на символите.



Това събуждане се извършва, когато осъзнаем, че всичко, което възприемаме, не се отнася по необходимост за нас – и че има по-големи модели отвъд високия училищен социален клуб, семейството или дори обществото. Доста странно е, че то създава и една потребност да определим себе си по-нататък, като нагодим своето ego към тази по-голяма перспектива и към бързо променящото се физическо тяло на юношата. Изглежда, че колкото повече отвъд себе си може да достигне детето, толкова по-несигурно става то относно своята собствена идентичност.

Ериксън определя младежката възраст като етапа, на който преобладаващ въпрос става *идентичността или объркването на ролята*. През този етап има едно растящо търсене на смислена личностна идентичност, тъй като, както всички знаем, онази, която са ни измислили мама, татко или обществото, е обикновено неприемлива. Смислената личностна идентичност на този етап се нуждае от епични размери – нуждае се да резонира с Аза по един мощен начин и да отнесе това Аз на едно по-голямо място. Тя трябва да даде насока на мощния приток от енергия, който настъпва, когато физическият растеж постепенно намалее и сексуалната енергия узрее. Енергията, използвана по-рано от организма за физическия растеж, който не се изразява сексуално, сега се придвижва към умственото развитие.

В търсенето на смислена идентичност често виждаме младежите да се посвещават на един вид почитане на архетипов герой. Момчетата почитат бейзболни звезди или архетипови фигури от филмите като например Ватман, Жан Люк Пикард или Рамбо. Боядисват косата си в оранжево или я решат във формата на шипове, бръснат главата си или продупчват различни части от тялото си според модата на съответното време. Младите момичета моделират себе си по образа на модните манекенки, фантазират за бракове с филмови звезди или подражават на най-крайните феминистки. Пробват се в различни роли, сякаш са на прослушване за пиеса, и действително са, защото следващият етап от живота приближава и изглежда можем да бъдем част от него само ако идентифицираме коя роля играем.

Нещастие е, че в тази култура търсенето на личностен смисъл в понятията на архетиповете е станало така глупаво. Нашите деца, ограбени от богатото архетипово наследство на митологията, са оставени да търсят своите модели от MTV. Рамбо измести митичния герой, а куклите Барби духа на Афродита. Влизането на юношата в по-голямото общество се извършва в парка, докато училищният курс на обучение остава фиксиран без никакво въображение върху рационалния модус на мислене, който не позволява нови идентичности.

Но въпреки това архетиповете шестват напред. Майкъл Джексън става или символ на расова и полова интеграция, или нейното отрицание в зависимост от нашата интерпретация. Люк Скайуокър среща своя архетипов учител Джода и преобразява тъмната страна на своя баща. Тези архетипови драми влияят значително върху създаването на идентичност в юношата, дори ако техният символизъм не се разбира съзнателно. Както е казал Ериксън, „следователно в търсенето на социалните ценности, които ръководят идентичността, се сблъскваме с проблемите на *идеологията* и *аристокрацията*... За да не станат цинични или апатично изгубени, младите хора трябва някак си да бъдат способни да убедят себе си, че онези, които са успели в техния очакван възрастен свят, по този начин са поели задължението да бъдат най-добрите.“<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Erik Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton, 1964), 263.

Тъй като въображението представлява основно венчелистче на шестата чакра, младежът често се присмива на *липсата на въображение* у по-старите поколения. Когато умственият апарат се отвори с една експлозия на въображението, мама и татко действително изглеждат твърде старомодни. Няма значение, че те може вече да са опитвали всички неща, които младежите намират за нови и вълнуващи – старите начини изглеждат твърде ограничаващи за младежта, когато се събуди нейната шеста чакра. Те трябва да експериментират със своята разширяваща се сфера на възможности.

Може да изглежда като противоречие, че персоната се формира най-напред на етапа на четвъртата чакра и въпреки това личностната идентичност става отново така важна през етапа на шестата чакра. Но между тях няма голяма разлика. В четвъртата чакра формираме своята социална личност относително несъзнателно. Подражаваме на онова, което виждаме около себе си, адаптираме се и се приспособяваме. Правим онова, което работи – което ни дава любов и одобрение. Не осъзнаваме обема от избори, които са възможни.

По време на кулминацията на юношеството настъпва преоценка на усвоената персона. Внезапно се явява по-голям обем от избори, от които да избираме, и разполагаме със съзидателността от петата чакра, която да ни помага. Този път изборът е относително съзнателен. По-малко вероятно е той да е насочен към това да угодим на родителите си, а по-вероятно е да е насочен към идентичност с връстниците и културните символи. Ориентиран е повече към бъдещето – към превръщането на онзи, който сме били, в онзи, който искаме да станем. Новата идентичност трябва да има някакъв вид смисъл. Търсенето на този смисъл ни води до седмата чакра.

## Развитие на възрастния

У възрастния събуждането на символното общуване и приемането на архетипова идентичност обикновено се извършва след кризата в средата на живота (ако не стане в младежката възраст). Усвоените преди това роли вече не удовлетворяват и тяхното разпадане ни потапя в непознати дълбини, където яснота и сигурност не съществуват. Привързаността ни към една предишна идентичност може да е отрекла други важни аспекти от нас, които сега ни се подиграват в нашите сънища и фантазии и ни принуждават да се отворим за една по-голяма възможност на съществуване.

Развитието на шестата чакра обикновено се отнася до духовното събуждане. Внезапно виждаме с нови очи, изживяваме дълбоко прозрение, променяме своята перспектива и нагласа или получаваме зрение. Това може да стане по всяко време в живота ни, но подобно на светлината на повечето зори често бива предхождано от тъмнина. Тъмнината ни кара да достигнем до дълбините на душата си, отвъд постигнатото дотогава, за да създадем нова действителност. Най-тъмно е винаги преди зората.

## Травми и малтретирания

*Това, което трябва да даде светлина, първо трябва да издържи на горенето.*

Виктор Франкъл

Само заради ясната сила на интелекта говорим за визуализацията като нещо отделно от останалия опит. Наистина нашият зрителен процес е пряко свързан с онова, което чувстваме, мислим и изразяваме. Виждането на нещо извън тъгъла на окото ни ще ни

накара да скочим или да поемем дъх. Съблазняващите образи могат да стимулират сексуална възбуда. Образите на насилие биха могли да ни накарат да се чувстваме отвратени или уплашени.

Ако зрителната памет е така свързана с нашия телесен опит, то следва, че злоупотребите спрямо коя да е чакра – спрямо тялото, емоциите, автономността, сърцето или свободата на изразяване на един човек – ще повлияят и на отварянето на шестата чакра. Тя е библиотеката, където складираме образите, които са свързани с опита. Ако е пълна с отрицателни опитности, тогава ние несъзнателно може да цензурираме части от библиотеката.

Ако чувствата, свързани с даден образ или спомен, са неприятни, има два пътя да избегнем тези чувства: можем или да *потиснем* спомена, или да се *разграничим* от него. В потискането затваряме своите способности за възприемане и поставяме наочници върху зрителното си пространство. В разграничението налагаме забрана върху способността си да влагаме смисъл в образите, които виждаме – лишаваме ги от техния смисъл и стойност, като нашите несъзнавани реакции продължават да бъдат откъснати от всякакво съзнателно разбиране.

Бащата на Сандра непрекъснато биел майка ѝ, а самата Сандра често била заплашвана словесно. Обстоятелството, че била свидетелка на насилието, било достатъчно, за да я убеди да постъпва безупречно, за да няма неприятности. Но тъй като била свидетелка на ударите, нейното тяло изпитвало страх и безпомощност. Не можела да разчита на баща си в неговия бяс, нито пък можела да разчита на майка си, че ще я защити, ако възникне нужда, защото майка ѝ очевидно не можела да защити сама себе си. Сандра зависела от тях за издръжката си и това създавало непоносимо противоречие. Тъй като този вид страх енергизира тялото за действие, но не съществувало допустимо действие, което можела да предприеме, Сандра можела да запази психичното си равновесие само като се преструва, че не вижда. Тя *потискала* спомена. Вместо това си спомняла за баща си като любящ и мил. Като възрастна, когато съпругът ѝ започна да проявява насилие към нейната дъщеря тийнейджърка, тя не успя да предприеме действие. Когато покъсно един съсед съобщи за насилието, Сандра остана озадачена и отбранителна, настоячиво доказвайки в защита на съпруга си, че той е добър човек и обича дъщеря си. Макар че може действително да е имало елементи на обич, тя не можеше да види реалността пред себе си. Не можеше да отдели обичта от насилието и вместо това виждаше и защитаваше своята илюзия.

Погребан в душата на Сандра, споменът за нейния баща беше твърде активен. Безпокояха я сънища за това как е преследвана от тъмни фигури и тялото ѝ беше свито и дребно, а гласът плах. Веждите ѝ бяха набраздени около шестата чакра и носеше дебели очила от началото на класическата гимназия. В повечето отношения беше идеалната майка, правеща всичко, което може, за своята дъщеря. Но тя беше затворила част от своята психика, което ѝ пречеше да вижда ясно и да разпознае един важен модел, отнасящ се до здравето на дъщеря ѝ.

Том, от друга страна, разказваше ужасяващи спомени от своето детство, сякаш четеше списък за пералня, с очевидно *разграничение*. Том беше високо съзидателен, артистичен и елегантен, но в отношенията му имаше следа от студенина, която караше човека да потръпва. Той не успяваше да разбере защо неговите успешни партньори винаги му се сърдеха – не осъзнаваше въздействието на думите и делата си върху другия и вместо това обвиняваше партньора си в емоционална слабост. Неговият модел в отношенията продължаваше да съществува непризнат и непроменен. Той не можеше да

„види“ онова, което не би могъл да почувства.

Потискайки спомените, ние затваряме своята шеста чакра, като я правим недостатъчна. При разграничението от спомените загубваме основата си и шестата чакра става прекомерна – бомбардирана от образи, които объркват психиката, но никога не постигат разбиране.

Една среда с всекидневни сцени на страдание ни кара да затваряме шестата си чакра и можем дори да намалим способността си да виждаме с физическите си очи. Ако един човек носи очила от детска възраст, може да си заслужава да се изследва какво е ставало в семейството, когато проблемите със зрението са се развили за първи път. Какво е имало, което той не е искал да вижда? Какво е било противоречието? Коя е била илюзията, която го е отнесла, и коя би могла да бъде лежащата в основата ѝ истина?

Освен това има периоди, когато на едно дете се казва, че не е видяло онова, което то мисли, че е видяло. „Татко не лежи пиян на кушетката, той е просто уморен.“ „Мама не е разстроена от теб, тя просто има лош ден.“ „Ние сме много щастливо семейство и всички много се обичаме един друг.“ Този вид илюзии се утвърждават словесно или се разиграват от семейството в неговата всекидневна драма. Тъй като за малкото дете е така трудно да живее с противоречие, за него е по-лесно да отрече собственото си възприятие.

В процеса на лечението Джон Брадшоу говори за *„движение от илюзията за сигурност към сигурността на илюзията“*<sup>89</sup>? Погрешното запомняне на нашето минало като сигурно и защитено би могло да е илюзия за сигурност. Когато реално и с точност погледнем назад към събитията, често виждаме, че с най-голяма сигурност това е било илюзия. В този момент настъпва едно събуждане на яснота, което ни позволява да видим много неща от своя живот в нова перспектива.

Децата са по природа чувствителни. При липсата на пряко знание те разчитат на интуицията си, за да определят една ситуация. Детето може да усеща семейните тайни, но тъй като няма подкрепящи го данни, започва да не вярва на интуицията си. В резултат не я развива колкото останалите функции.

## Срам

Срамът създава силна самокритичност. Базиращите се на срам хора се чувстват принудени да изглеждат и да постъпват винаги максимално перфектно. В резултат виждането е обърнато навътре в един парализиращ кръг на себенадзираване и е по-малко достъпно за гледане навън. Когато очите ни гледат навън, те често търсят следи за това как постъпваме, какво се очаква от нас, дали сме защитени. Тази програма за себекритичност, „качена“ в шестата чакра, заема по-голямата част от „дисковото“ пространство на чакрата и дори комплиментът, че днес изглеждаме прекрасно, може да бъде отхвърлен от програмата. Базираната върху срам личност не може да включи този положителен образ за себе си.

В допълнение сериозно базираните върху срам хора не могат да ви гледат в очите. Когато Азът по принцип бива считан за дефектен, ние заслоняваме очите си, за да се предпазим от това някой да погледне в тях, сякаш той би могъл да види нашите собствени отрицателни интернализирани образи. Ако не можем да посрещнем погледа на другия, не можем нито да видим, нито да бъдем видени точно. Спускаме пердетата

---

<sup>89</sup> John Bradshaw, *Bradshaw on: The Family*, PBS Broadcasting.

върху този жизнено важен прозорец към душата и така ставаме психологически слепи.

## Прекомерност и недостатъчност

### Недостатъчност

Ако шестата чакра стане недостатъчна, тогава свързаните с нея способности остават неразвити. Налице е слаба интуитивна способност, често съчетана с компенсиращо фокусиране върху процеса на рационалното мислене. Личността може да изглежда психически нечувствителна или „сляпа“. Това е дошлият на вечеря гост, който не забелязва, че домакините му си поглеждат часовниците и прочистват гърлата си, загатвайки, че е време да си тръгне. Това е човекът, който желае среща, но не може да я поиска, и който не успява да види, че жената до него фактически флиртува. Такива хора не успяват да забележат фините нюанси на настроението, често включително и своите собствени. Може да не забележим, че сме имали дадена интуиция, че нещо би могло да не заработи, докато не стане прекалено късно. Хората с недостатъчна шеста чакра пропускат фините нюанси в собствения си процес (фигура 6-3).

Ако като цяло паметта е слаба, тогава шестата чакра може да е била затворена, за да се защити. В този случай може да има някакъв потиснат спомен и усилието той да бъде държан погребан отнема доста голяма част от капацитета на склада на чакрата.

Хората с недостатъчност на шестата чакра трудно визуализират или си представят нещата по различен начин. Те не могат да си представят как би изглеждала всекидневната, ако бъде боядисана в синьо, не могат да си представят живота различен от начина, по който го живеят, и не могат да си представят да се държат различно. Затруднението с визуализацията е също отчайващо, когато такива хора се опитват да следват ръководени медитации или творчески визуализации. Те често ще избягват техники, които използват такива практики. Ако не можем да си представим промяната, по-малко вероятно е тя да се случи.

Когато съдържания от несъзнаваното са потиснати, за въпросния човек може да бъде трудно да си спомня своите сънища. Може да мислим, че не сънуваме (докато в действителност всеки човек сънува всяка нощ), или може да сме неспособни да запазим сънищата си в будното съзнание. За нещастие това ни лишава от важен ключ за достъп към по-дълбокото Аз. Това може да се дължи на недостатъчност на шестата чакра или просто личността може да използва шестата чакра толкова много в будния си живот, че тя да е по-слабо активна през нощта.

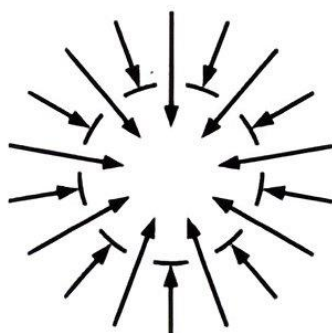
Ако е налице затруднение във визуализирането, представянето или сънуването, вероятно е да съществува силна вяра, че ние виждаме „по единствено верния и правилен начин“. Еднополюсността се отнася до онова състояние на ума, при което той не може да вижда другата страна. Неспособни да си представим различия, ние трябва да ги отречем или анулираме. Това създава един духовно затворен ум, който предпочита да остане в познатото, отколкото да се разшири до непознатото. Ако по-долните чакри не са създали сигурността, необходима ни, за да се отпуснем, ние предпочитаме да останем в зоната на познатото.

Разбира се, много от онова, което отхвърляме, идва под заглавието *отричане*. Отричането настоява, че дадено нещо не съществува – че нямаме проблем с пиенето, че не сме прекалено привързани във връзката си, че сме щастливи, когато не сме, или че светът няма проблеми с околната среда. Отричането е и лично, и колективно. В отричането

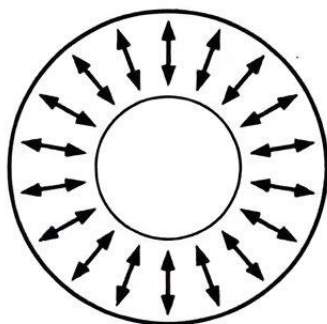
ние биваме поддържани от демона илюзия, който ни отнася в един фантазен свят, което ни отдалечава от необходимостта да предприемем действие в живота си.

## Прекомерност

Когато образът или споменът за едно събитие е откъснат от останалия опит, енергията, която е отцепена, се влага в някакъв образ. Когато голям брой дисоциирани образи не получават заземеност в опита, в шестата чакра се развива условие за прекомерност. Тези елементи може да преследват личността в сънищата, да се появяват като натрапчиви фантазии или да станат напълно разцъфтели заблуди или халюцинации. Това може да варира в гамата от слабо невротично безпокойство до напълно разцъфтяла психоза (фигура 6-3).



*ПРЕКОМЕРНОСТ: Слабото различаване оставя личността прекалено бомбардирана от психична подавка, намалявайки ясното виждане.*



*НЕДОСТАТЪЧНОСТ: Прекомерната граница пречи на човека да вижда. Себerefлексията е много тясна и еготична.*

### **Фигура 6-3. Прекомерност и недостатъчност на шестата чакра**

Такива хора изглежда се мъчат под бремето на прекалено голямо количество вложена енергия. Те идват и ви казват, често с диво святкащи очи, какво мисли всеки за тях или че ще се случат определени събития. Може да имат много видения, но виденията им са далекогледни, слепи за реалностите до самите тях. Това е личността, която възнамерява да забогатее с новия си проект, когато не може дори да си плати наема за настоящия месец, или която вече си фантазира за това как ще се ожени за човек, с когото е излизала само няколко пъти. Аз наричам това „слепота на виждането“, сякаш образът, който такива хора виждат, ги прави слепи за всичко останало.

Прекомерна енергия в шестата чакра се получава, когато енергията е изтеглена от

долните чакри. Без заземяването, което носи ограничение и простота, личността се загубва в безграничността на горните чакри и няма начин да избира. Тя може да се свърхидентифицира с архетиповите енергии и да има твърде малко лично его за баланс. Може да мисли, че е Исус. Клеопатра или следващият президент, но да има малко осъзнаване на своето въздействие върху най-близките си приятели. Архетиповите фантазии се използват като буфер на слабостта его и носят чувства на важност и сила. Такива хора може да открият някои елементи от миналите си животи и после да свързват всеки настоящ проблем с нерешени въпроси от тези спомени. „Не се разбирам със Сара, защото тя е била моя майка в един минал живот и се е опитала да ме убие, защото имала твърде много деца.“ (Тези фантазии може обаче да разкриват елементи от настоящ проблем.)

Когато държа лекции по психология в своята практика, непрекъснато се учудвам и шокирам от силата, която някои хора придават на лектора. Обикновено когато един човек седне и започне да разказва с широко отворени очи всяка подробност от предишната лекция, сякаш е аксиома, това ми наемква за прекомерност на шестата чакра. Шестата чакра е широко отворена, без да различава или разпознава. Важно е тя да остане отворена за психичното нерационално подаване на енергия, но също толкова важно е да избира рационално. Липсата на различаване разкрива слаби граници на шестата чакра, които позволяват тя да стане презаредена.

Това не означава, че отричаме възможната стойност на интуицията, спомените за минал живот, телепатията, телепатията или другите психични видове. С прекомерност на шестата чакра обаче способността ни да различаваме истината от фантазията се уврежда. Универсалността на шестата чакра се отваря за необятността на астралното равнище, където всичко се извършва без проверяващата основа на по-долните чакри. Това е едно опасно състояние.

Липсата на енергия в долните чакри облекчава личността да влиза и да се отделя от тялото си и тя може действително да получава психично подаване на енергия. Това не означава обаче, че цялата подавка е точна или че възприетите модели се интегрират в съзнанието. Такива хора могат често да стават „проводници“, хора, които имат способността да напускат тялото си и да позволяват други същности да преминават през тях. Възгледите за стойността на ченълинга варират при различните хора. Независимо дали канализираната информация произлиза от една отделна безтелесна същност, от несъзнаването на въпросния човек или от по-висшето му Аз, или е предмет на прищявката на въображението. няма съмнение, че в някои случаи по този начин може да дойде точна информация. Няма съмнение също така, че може да идва и неточна информация. Като при всяка психична активност трябва да има проверяваща основа, която да сортира казаното. Прекомерната шеста чакра иска да заобиколи този процес.

Когато един човек е бомбардиран от психична подавка, за него е трудно да се концентрира. Когато се опитваме да мислим ясно, ни отвличат смущаващи елементи, които могат да бъдат придружени от тревожност, което ни затруднява да седим тихо и да накараме ума си да се успокои. Има една класическа метафора, която сравнява медитацията с това да оставим чаша мътна вода да стои достатъчно дълго, докато мътилката се уталожи и водата се избистри. В това сравнение човекът с прекомерна шеста чакра е онзи, който не може да направи усилието да остави мътилката да се уталожи. Ако го направеше, би могло да се разкрие онова, което той се опитва да потисне. Неспособен да се успокои, той е неспособен да се заземи и така психичната енергия остава в горните чакри, превъртайки се из безкрайното царство на въображението.

Ако един човек има прекомерна шеста чакра, това не означава по необходимост, че е

високо развит психически. За психичното развитие е необходимо той да притежава способността да заземява информацията, да я различава, дешифрира и използва мъдро във всекидневния си живот. Вместо това прекомерността е един вид излизане на психичната енергия от контрол, кола без спирачки, ум, който е отворен, но калейдоскопичен.

### **Елементи и от двете**

Периодичните кошмари могат да са резултат или от прекомерност, или от недостатъчност. Бидейки смущаващи елементи на съзнанието, те могат да бъдат разглеждани като разграничени фрагменти, надигащи се от несъзнаваното, които не могат да бъдат свързани в будния живот. Ако чакрата е много затворена, може би сънищата се опитват да осветлят несъзнавания материал. Следователно трябва да сравним наличието на кошмари с останалите елементи от контролния списък на шестата чакра, преди да определим състоянието на чакрата.

Обикновено може да има характеристики, които са и прекомерни, и недостатъчни. Един човек може да има невероятна способност да си спомня сънищата и въпреки това да е „сляп“ или да има трудности с визуализирането в будния живот. Може да е високо психичен или интуитивен и въпреки това да се е отдал на отричане. Може да има въображение, но да е нечувствителен към другите.

### **Балансирани характеристики**

Балансираните характеристики включват способности за интуитивно възприятие, които засилват функционирането на съответния човек и способността му за въображение и творчество. Балансираната шеста чакра е способна да успокоява ума и да вижда ясно, без да има лични въпроси или по-ниски идентичности по пътя. Тя може да мисли символно, да си представя различни последствия и да открие едно водещо виждане, което дава смисъл на живота.



# Възстановяване на лотоса

## Лекуване на шестата чакра

*Когато не разбираме както трябва, но просто отхвърляме митичното съзнание, ние се лишаваме от възможността за психична и социална интеграция. Митичното съзнание е необходимо колкото менталното съзнание... Не можем да игнорираме тези структури на свой собствен риск.*

Георг Фойерщайн

При повечето хора в нашата култура работата върху шестата чакра е въпрос по-малко на лечение, отколкото на развитие. Като деца и младежи нас не ни учат да използваме интуицията си. да мислим митично или символично, или дори да вярваме във възможностите на психичното осъзнаване. За да развием шестата чакра. е необходимо да надмогнем това предубеждение и недоверие и после да приложим фокус, практика и дисциплина за развитието на нашата осъзнатост. Да се научим да виждаме означава да се научим да гледаме и да имаме търпение да гледаме достатъчно дълго, за да открием онова, което търсим.

Тъй като процесът на нашето зрително мислене е така тясно свързан с останалия ни личен опит, всяка стъпка в процеса на лечението ни – независимо дали на тялото, емоциите, ума или личните отношения – внася яснота в по-голямата картина, която се опитваме да видим.

Като част от култура, която е в голяма степен откъсната от нашата основа във формата на земята и тялото, на повечето от нас им липсва стабилната база, необходима за ефективното отваряне на горните чакри. Те остават само частично събудени и нашата задача на това равнище (ако предположим, че сме изпълнили своята работа по заземяването' е да стимулираме тяхното събуждане, така че те да могат по-добре да служат на интеграцията на Аза.

Когато събуждането напредне, ние разрешаваме противоречията между възприятието и останалия опит. Тъй като тези елементи влизат в подравняването, потокът на психиката през чакра-системата като цяло става все по-флуиден и динамичен, буден и осъзнат, интегриран и цялостен.

## Работа със сънищата

Най-голям потенциал за начало на развитието на шестата чакра носи работата със сънищата. Сънищата ни учат да мислим символно, да виждаме и интегрираме онова, което е скрито, и да достигнем до архетиповата сфера, която пребивава и вътре, и вън. Работата със сънищата е широка тема, която сама по себе си заслужава да ѝ се посветят цели томовете. Онова, което следва по-долу, представлява кратки основни насоки, с които може да се започне. В списъка с литература в края на главата са приведени и допълнителни източници.

Първата стъпка в работата със сънищата е да се научим да ги запомняме. Ако не можем да вкараме сънищата си в будното си съзнание сутринта, тогава не преминаваме успешно през това изключително важно звено от моста – звеното между съзнавано и несъзнавано. Ето няколко предложения:

1. Всяка вечер, когато заспivate, изразявайте твърдението, че ще запомните сънищата си.
2. Преди да заспите, си припомнете изминалия ден, като започнете с най-прясното събитие и се върнете назад в деня до неговото начало.
3. Когато се събудите, не променяйте позата си, преди да прегледате наум съня си в това полусъзнателно състояние. Променете позата на тялото си само след като прегледате напълно съня си. Ако вече сте го „превъртели“, върнете се към позата, в която спите, и сънят може да се върне.
4. Дръжте до леглото си принадлежности за писане и си създайте навика да записвате всичко, което можете да си спомните, дори фрагменти. Щом психиката разбере, че на сънищата се обръща внимание, припомнянето обикновено се увеличава драматично.
5. Някои казват, че прибавки като витамин Б или мелатонин увеличават активността и припомнянето на сънищата. Употребата на марихуана и алкохол имат тенденцията да ги потискат.

## Други предложения

Когато записвате сънищата си, записвайте ги в сегашно време, например: „Слизам по стълбите към мазето. Виждам към мен да се приближава фигура с качулка. Чувствам се уплашен и искам да избягам, но не мога да се помръдна.“ Използвайте колкото може повече подробности – описвайте цветове, вкусове, звуци и особено чувства. Ако е възможно, рисувайте символите и образите.

Гледайте на съня като на съставна част от вашата психика. Всяка личност, животно или предмет в съня е аспект от вас, включително неодушевените елементи като например коли, къщи, скали, тела от вода, инструменти или всеки друг странен предмет, който се явява. Колите са често средството, което използваме, за да се придвижим в живота, а къщите са структурата на нашата психика, но внимавайте да не прилагате стандартни тълкувания на символите като онези, които се срещат в съновниците. Онова, което сънят означава лично за вас, е далеч по-важно.

Хората, които разпознават от будния живот, могат също да символизират части от вас. Приятелите, децата, партньорите, родителите или омразните врагове (особено те!) могат да представят аспекти от Аза като например вътрешния помощник, вътрешното дете, анимата или анимуса, интернализирания родител или сянката. С елементите от сянката – тъмни или плашливи хора, или хора, които никак не обичаме, – е по-добре да се сприятелим, отколкото да ги прогонваме или подчиняваме, защото те трябва да ни научат на нещо. Попитайте ги защо са там и какво искат от вас.

Вашата гледна точка в съня се нарича *его на съня*. Изследвайте състоянието на егото на съня – уплашено, възбудено, объркано, гневно ли е то? Какво се опитва да извърши в съня това его? Как постъпва, за да го постигне? Кое блокира действието му?

Създайте диалог между различни части в съня. Да, вие можете да имате диалог между егото на съня и тостера, дървото или демона, който ви преследва. Позволете на егото на съня да поеме ролята на други елементи от съня като например дървото, по което се катерите, стената, която блокира напредъка ви. или пистолета, насочен към вас.

Най-сетне, полезно е да споделяте своите сънища с другите. Ако спите заедно с някого, направете си утринен ритуал споделяне на сънищата. Намерете група за сънища, която може да ви помогне да работите по-пълно върху сънищата си и да видите аспекти от себе си, които може би сте пропуснали. Правете изкуство от сънищата си, рисувайте

картини, пишете поезия или разкази. Проявете творчество, въвеждайки елементи от сънищата си в своя буден живот. Ще развиете ценен език, с който да общувате и с най-дълбокото си Аз, и със света на духа.

## **Изучаване на митология**

Ако искаме да се разширим до разбирането на архетиповете и да развием своята архетипова идентичност, необходимо ни е определено познание, на базата на което да разбирате своите символи. Митовете са записи на архетипови елементи в човешката психика – те разкриват танца на тези архетипове на трансперсоналното равнище на колективното съзнание. Разказите за богове и богини, митични герои, харпии, дракони, змии и други тотемни животни описват начина, по който архетиповите фигури са се подредили в полето на човешкото съзнание. Знанието на тези истории стимулира нашето въображение, дава контекст и свързаност на нашия процес на лечение и ни отваря за една духовна сфера. То е изключително важно за намирането на по-дълбок смисъл в останалия живот. Изключително важно е и за свързването на вътрешното и външното в универсалното съзнание през степента на седмата чакра.

## **Визуално изкуство**

Много хора се оплакват, че имат трудности с визуализирането, което поставя препятствие пред творческото визуализиране, ръководената медитация, ясновидското четене или работата с транса. Ако сте от тези хора, не се отчайвайте, надежда има. Дори ако се смятате за най-лошият артист в света, вие можете да стимулирате процеса на своето визуално мислене, като правите изкуство. Целта тук е не да създадете нещо, което да окачите на стената си или да дадете на приятели, а да използвате визуалното изкуство като начин да излеете несъзнаваното, да стимулирате визуалното мислене и в същото време и да се забавлявате. Ето някои предложения за не-артиста:

### ***Рисуване на своите чакри***

Вземете голямо парче хартия и няколко цветни молива, кредитни карти или флоумастери. Влезте в медитативно състояние и почувствайте за известно време енергията във всяка чакра. Фокусирайки се върху първата чакра, почувствайте дали тя е отворена или затворена, напрегната или жизнена, твърда или флуидна. После вземете цветовете, които чувствате, че най-добре представят енергията в нея, и Нарисувайте онези форми, които изразяват чувството, което изпитвате. Може да нарисувате големи черни блокове, жълти вихрушки, розови кръгове или абстрактни форми, които изглеждат най-добре утвърждават как се чувствате в тази област от вашето тяло и живот. После направете същото с втората чакра, като я поставите над първата на рисунката. Повторете това с всяка чакра и когато свършите, погледнете нарисуваното. Кой са енергетичните линии, които изпъкват? По-отворен ли сте на върха, отколкото долу? Свит и сбит ли сте, или така лек, че едва присъствате? Свързани ли са чакрите помежду си, или между някои от тях има прекъсване? Ако трябваше да се срещнете с тази личност, каква би била реакцията ви? Върху кои области има нужда да се работи според разкритията на вашата рисунка?

## ***Колажи***

Ако се затруднявате да влезете в контакт със своите чувства, искате да работите върху един особен резултат или се страхувате да положите действителния цвят върху хартията, тогава можете да правите и колажи. Изберете тема, върху която искате да работите, например отношенията, работата, образа на тялото, комуникацията, личната сила или сънищата, и вземете купчина стари списания, голямо парче хартия или дебел картон, малко лепило и ножица. Изрежете картинките (включително и заглавията), които резонират с онова, което чувствате или искате. Подредете ги върху листа, залепете ги и създайте произведение на изкуството, върху което можете да медитирате. Може да го допълвате с онова, което искате и което отразява вашата промяна и растеж.

## ***Мандали***

Юнг описва мандалата като символ, който отразява целостността. Мандалите са геометрични схеми, произлизащи от един център. Те могат да бъдат направени с компас и линия и оцветени по начин, който предпочитаме. Можем да изберем да направим по една мандала за всяка чакра, първата в червено, втората в оранжево, третата в жълто и златно и т. н. После може да използваме мандалата (в процес или като завършена форма), когато медитираме върху свързаната с нея чакра.

## **Визуализация**

Когато визуализираме, фантазираме или си припомним, ние използваме процес, твърде подобен на онзи, който използваме, за да виждаме физически; онова, което ни интересува тук, е разликата между тези процеси. Ако затворя очите си и си припомним какво съм видяла по време на вчерашната си разходка, или затворя очите си, за да си представя разходката, която ще направя утре, процесът е подобен – визуализирам елементи, които не са налични физически.

Споменът се базира на онова, което сме видели, но такава е и нашата проекция на бъдещи събития – единствената разлика е в подредбата на техните елементи.

Това означава, че ако искаме да развием своите психически способности, е полезно да се научим да визуализираме. Можем да започнем с едно просто упражнение за визуализация: представете си една чаша и я напълнете с вода. Представете си я пълна, пълна наполовина, празна или пълна с червена, синя, мътна или бистра вода. Представете си старинна гравирана чаша с рисунки от външната страна и после си представете, че чашата се счупва. Обогатете това упражнение както желаете – „номерът“ е да фокусирате вниманието си върху волевото формиране на образи.

Освен това можете да си припомните някакъв неясен образ и да го накарате да се изпълни с подробности. Какво имахте за закуска вчера сутринта? Какви на цвят бяха чиниите? С какви дрехи бяхте облечени? Кой друг присъстваше в стаята? Какво беше времето навън? Колко лампи бяха запалени? Можем да използваме тази техника, за да обогатим своето припомняне на сънища. „Вървя сам в гората.“ Какъв вид гора? Какъв сезон е, кое време от деня? От какъв вид са дърветата? В какви цветове бяхте облечени в съня? Всички тези въпроси се задават не за да им се намери отговор, а за да нарисуват платното на въображението.

Можем също така да накараме определен образ като например една роза или къща да стане символ на нещо, което желаем да погледнем. Представете си своя най-добър приятел като къща. Какъв цвят би имала тази къща? В какво състояние би била? Колко стаи би имала? Как биха били украсени те? Кой би живял там? Как би изглеждал дворът? Често ли биха посещавали къщата приятели? Добре дошли ли биха се чувствали те?

Ако използваме като символ роза, поглеждаме колко отворена е розата. Каква е на цвят и колко венчелистчета са отворени? Колко здраво е стъблото, колко дълбоки са корените? В слънчева градина с много рози ли се намира тя, или е запусната и сама? Почвата плодородна и мека ли е, или е твърда и камениста? Как представя този вид информация вашият приятел? Или вас.

*Творческата визуализация* е техника, при която си представяме неща, които желаем да проявим в своя живот, и им даваме необходимия фокус и внимание, за да ги осъществим. Щом веднъж се научим да визуализираме прости неща, после можем да визуализираме с цветни подробности нещата, които искаме и от които се нуждаем. Това създава цветен прозорец, през който осветяваме своето съзнание в акта на творчеството.

Най-добрият начин да визуализираме творчески е да легнем и дълбоко да се отпуснем. Използвайте няколко йога-протегания или стандартната си медитативна техника, за да се отпуснете, или просто наблюдавайте в продължение на няколко минути дишането си. После накарайте нещото, събитието или ситуацията, към която се стремите, да се разиграе във въображението ви. Представете си, че сте вече там, че сте действително заети с вашата фантазия. Позволете си да почувствате на физическо-емоционално равнище отговора на своето тяло. Пропийте клетките си с това чувство; позволете му да резонира с всяка чакра. Позволете си да се наслаждавате на процеса – не правете усилие.

Когато почувствате, че умът и тялото ви са напълно пропити от визуализацията, е време да я оставите да си отиде. Ако не я оставим да си отиде, това прилича на писане на писмо, което никога няма да бъде изпратено. Понякога поставям пламтяща сфера около моя образ и си представям балон, излитащ в небето. Когато го оставя да си отиде, си казвам, че сега той върви по своя път към проявлението и обръщам вниманието си към нещо друго. (В противен случай не го оставям да си иде.) Изразявам вярата си, че моята визия ще се прояви във формата и времето, които са най-подходящи за всичко това.

## **Ръководени визуализации и трансови пътешествия**

Сега на пазара има много магнетофонни ленти, които повеждат нас, търсещите визии, духовни водачи, лечение и разяснение, на осветени пътешествия през архетиповите царства. Наши приятели могат да ни ръководят през тези пътешествия, използвайки разнообразни техники, от четене на висок глас на пътешествие, написано в книга, до съчиняване на пътешествие, съчетано с музика, биене на барабан, пеене или припяване.

Интересно е също така да имаме приятел, който да ни създаде астрално пътешествие от един архетипов мит. Първо намерете мит, който ви говори поетически, който е пълен с фантазия. После заемете удобна, отпусната поза, в която няма да бъдете неспокойни, и нека вашият приятел ви чете мита така, *сякаш вие сте главното действащо лице*. Ако това е митът за пътешествието на Персефона до подземния свят например, представете си, че сте едно от главните действащи лица в мита, например отвличената Персефона, Деметра, която загубва дъщеря си, или Хадес, който открадва булката си. Позволете на

вашия приятел да го чете като ръководена визуализация във второ лице: „Сега ти си на хълма, береш цветя. Внезапно усещаш полъх на студен въздух, идващ от земята.“ Вашият приятел трябва да оставя периоди на мълчание, така че да можете дълбоко да изследвате чувствата, възникнали от мита. Не приемайте съкратен вариант на мита, защото решението на историята съдържа лечението и учението, към които се стремим.

Друг вариант е трансовото пътешествие, при което създаваме свое ръководено пътуване, което ни развива в момента. Биенето на барабан, припяването или свиренето на инструментална музика за фон подпомага промененото състояние. Изберете тема за предприемане на пътешествието (посещение до Акашовите записи, пътешествие до подземния свят, търсене на дух водач и пр.) и позволете образите да се образуват сякаш чрез един сън. Когато във въображението ви се появят образи или фигури, взаимодействайте с тях. Дайте им дарове, задайте им въпроси, танцувайте с тях или ги прегърнете. Позволете си да научите онова, на което те могат да ви научат. Когато се върнете, за сигурно запишете в дневника си онова, което сте научили, докато е още пряко в ума ви. Може да откриете, че прозренията продължават да идват дори когато вече не сте в транс.

## Развиване на интуицията

*Научавайки се контактуваме, да слушаме  
и да действаме на базата на интуицията си, ние можем  
да се свържем пряко с по-висшата сила на вселената  
и да ѝ позволим да стане наша ръководна сила.*

Шакти Гауейн

Независимо дали осъзнаваме това или не, нашата интуиция е достъпна по всяко време. Проблемът е дали се *вслушваме* в нея, или не. За да се вслушваме в нея, трябва да обявим за факт, че тя има потенциал да ни дава полезна информация. Трябва да повярваме, че тя съществува и е жизнеспособна. Не е необходимо да разчитаме изключително само на нея, тъй като можем и трябва да проверяваме двойно информацията, която ни дава нашата интуиция, но можем да почитаме предчувствията, които ни водят в правилната посока.

Тъй като интуицията е пасивен, в голяма степен несъзнателен опит, тя не може да бъде насилвана. Вместо това трябва да се настроим дълбоко към своите чувства, да се вслушаме в своите вътрешности и в нерационалните части от процеса на нашето мислене. Трябва да влезем в състояние на отвореност и вяра. Ако не вярваме на себе си или на своята среда, ще имаме трудности в това да повярваме на интуицията си.

Кой във вашето минало е анулирал интуицията ви? Какви вярвания поддържате вие относно нейната сила? Доколко можете да разчитате на своя интуитивен процес и кои са основите, на които се базира вашата вяра или недоверие в интуицията?

Клариса Пинкола Естес разказва в „*Бягащата с вълци. Инстинктивната природа на жените*“<sup>90</sup> историята за едно малко момиче, което при смъртта на майка си получило двойка куклички, които да носи в джоба си. Когато майка ѝ умираше, ѝ казала, че тези кукли ще отговарят на въпросите ѝ, като скачат нагоре и надолу в джоба ѝ. Това е метафора, обозначаваща онова чувство на тревожност във вътрешностите, което усещаме,

---

<sup>90</sup> Прочетете книгата „Бягащата с вълци“ на Клариса Пинкола Естес на <https://4eti.me>

когато нещо не е наред. Колко често пренебрегваме това усещане и се втурваме напред само за да съжаляваме по-късно!

Като инструмент за своята интуиция можем да си създадем въображаеми символи, които да ни говорят, като например гореспоменатите кукли. Други използват вътрешен водач, мъдра жена или мъдрец, ангел или животински тотем като символ на своята интуиция. С ясна визуализация можете да задавате на своя водач всички въпроси, които имате. Отговорите идват от вас, но често водачът може да бъде символно средство за предаване на тази информация във форма, която можете да възприемете.

## Ясновидство

Ясновидството изисква по-скоро гледане в прозрачните пространства около един обект, отколкото гледане в твърдите форми на материалния свят. Ясновидство е онова, което остава, когато изчистим илюзиите от своя ум и погледнем пряко към енергиите, въртящи се около нас. Това ни дава възможност да виждаме аури, чакри и фината енергийна динамика вътре, около и между хората. Всеки може да развие ясновидство – за него не е необходим особен ген или талант, макар че някои хора го приемат по-лесно от други.

Ясновидските способности са развиват чрез съчетание от всички тези упражнения. Способността ни да визуализираме ни помага да виждаме отговорите на въпроси, които възникват, а следването на нашата интуиция ни помага да придадем смисъл на онова, което виждаме, така че да можем да го приложим по подходящ начин.

На моите семинари за шестата чакра започваме с едно съчетание от медитация и визуализация. После участниците си избират партньор и се опитват да прочетат всички чакри на другия. За да правят това, те сядат на столове един срещу друг, затварят очите си и позволяват образите да образуват отговор на въпроси. Такива въпроси биха могли да включват: „С коя чакра тази личност има най-много проблеми? Какъв вид енергии или страхове блокират тази чакра? Откъде произлизат те?“ Когато се оформят образи, те се съобщават на съответната личност. „Виждам в сърдечната чакра врата, чиито панти са разхлабени. Виждам един вид тъмнина близо до гърба отляво.“ Впечатленията може не винаги да са визуални, тъй като някои хора са повече кинестетични<sup>91</sup> или слухови. „Когато погледна третата ти чакра, чувствам в тялото си вълнение на енергия, движеща се нагоре.“ „Когато се опитвам да усетя първата ти чакра, чувам послание, че ти никога не се чувстваш сигурен в света.“ Информацията може да достига до нас по най-различни начини.

Винаги се учудвам колко малко количество прости загряващи упражнения по визуализация като например оцветяването на чакрите и другите, изредени по-горе, са необходими, за да изживеят хората огромен опит на ясновидство. Когато дадат на своите партньори обратна връзка за своите впечатления, последните се удивляват на тяхната точност. Това не ги прави опитни тълкуватели във всичко, но им позволява да утвърдят своите психични способности, така че да могат да започнат да ги използват по-често. Подобно на мускулите, нашето виждане става по-силно, когато използваме третото си око.

---

<sup>91</sup> С по-силно двигателно мислене. (Бел. прев.)

## Търсене на виждането

Да имаме виждане означава да внесем в себе си източник на вдъхновение и сила. Подобно на пътеуказателна светлина то осветлява пътя ни и ни помага да изберем множеството решения, които трябва да вземем. Виждането дава смисъл и цел на нашия живот, оформяйки и трансформирайки света около нас. Виждането създава странните притегатели, които оформят хаотичните енергии в определими модели. При някои виждането идва лесно, издигайки се неканено от дълбините на съзнанието, за да изясни тяхната цел или разбиране. При повечето хора обаче виждането трябва да бъде потърсено, поканено, култивирано и чествано.

Местните американски религии и други форми на природна духовност имат традиция, известна като *търсене на виждането* (*Vision Quest*). Търсенето на виждането е ритуал на пречистване и слушане, на отворено, но фокусирано дирене на духовно учение и ръководство. То включва готовност да се смириш, да приемеш лично изпитание и да разрушиш връзката си с цивилизацията, която толкова дълго заслепява зрението ни, че не можем да виждаме ясно моделите на природния свят. Бидейки солов ритуал, то представлява дълбоко приемане на Аза с цел разширяване към творчески, архетипови и универсални идентичности.

По-долу предлагам кратко изложение на един опит на търсене на виждането. Това не е пълен набор от напътствия. Има много вариации и много групи, които подпомагат такива търсения, позволявайки на търсещите да се освободят от светските подробности и да влязат напълно в процеса. Тези групи осигуряват освен това ръководство, церемония и подкрепа. В края на главата има списък на такива препоръчителни групи.

Търсенето на виждането обикновено включва три основни фази. През първата фаза се откъсваме от света такъв, какъвто го знаем. Напускаме своя град, дом и приятели и отиваме достатъчно далеч в дивата пустош, така че да не се виждат човешки същества. За търсенето е избрано специално място, такова, което има красота и сила, което предлага изолация и предизвикателство. Напускайки познатия си свят, ние психологически се откъсваме от своите светски дела, освобождаваме се от всекидневните тревоги, които обикновено владеят ума ни.

Човек влиза в дивата пустош сам в търсене на виждането с много малка екипировка. По време на самото търсене, което трябва да трае минимум три дни, но може да е по-дълго, търсачът се въздържа от храна. Постенето по време на търсенето е начин на пречистване и отслабване на защитите на нормалното его, така че да се отворим за по-фини равнища.

По време на самото търсене човек влиза в едно свещено измерение извън ограниченията на времето и пространството, отварящо го напълно за духа. Първия ден човек може да прекара в ходеща медитация, търсейки точното място, на което да фокусира вниманието си. Втория ден може да прекара седейки в свещен кръг, създаден на избраното място, като пее, медитира, моли се и слуша. Човек си създава своя собствена частна церемония, за да се свърже с духа на мястото и да попита за онова, което търси.

През тази фаза могат да се случат редица неща. Човек може да се срещне със собствения си психологически демон. Може да срещне животински духове, да има опит с вятъра или да има силни сънища. Може да изживее смъртта на личното его – опит, съчетан с период на празнота и загуба, който евентуално бива последван от психологическо прераждане. изпълнено с виждане и разбиране.



Когато времето на самотата свърши и поблагодарим на духа на мястото, е време да се върнем. Тогава търсачът, независимо дали е с група или с приятел, отседнал наблизко, се връща церемониално, за да сподели виждането и мъдростта, която е натрупал. Групата или приятелят тогава може да подпомогне прехода обратно към цивилизацията, където след време виждането може да се осъществи.

Онова, което е важно при търсенето на виждането, е да разрушим обичайния си начин на гледане на нещата. Нашите нагласи се усилват от културата, която всекидневно ни влияе с образи, разговори и опитности. По време на търсенето на виждането ние съзнателно решаваме да влезем в тъмнината, за да открием и получим светлината на ново съзнание.

## Светлина

Излагането ни на пълния спектър на слънчевата светлина е изключително важно за нашето здраве. За нещастие с прогреса на цивилизацията прекарваме все повече време на закрито, на изкуствено осветление (особено луминесцентни лампи), изложени на светлинни честоти, които не са благоприятни за здравето. Тъй като изчезването на озоновия слой увеличава риска от увреждане с ултравиолетовите лъчи на слънцето, покриваме телата си с дрехи, сенници, слънчеви очила и шапки, които блокират единственото ни излагане на пълния спектър естествена светлина. Макар че това може да е необходимо до известна степен, ние загубваме ценното за нас излагане на светлинни честоти, които способстват за здравето ни.

В книгата си „Светлината: лекарството на бъдещето“ Джейкъб Либърман твърди, че ние страдаме не само от неправилно хранене, но и от „неправилно осветление“. Недостатъчното излагане на пълния спектър на слънчевата светлина може да причини симптоми като депресия, хронична умора, по-високи нива на стресови хормони като АСТН и кортизол, както и по-високи нива на холестерол. Изследвания на деца са показали, че неподходящото осветяване допринася в голяма степен за свръхактивността, разстройствата в ученето, затрудненията във виждането, проблемите на храненето и дори гниенето на зъбите.<sup>92</sup>

Психолозите са открили депресивно състояние, свързано с промените на сезоните, наречено *сезонно афективно разстройство (Seasonal Affective Disorder, SAD)*, при което хората стават летаргични и депресирани през зимните месеци, когато има по-малко светлина. Ефектът от значително увеличеното излагане на пълния спектър светлина е така драматичен при хората с такова разстройство, че то е станало лечение по избор.

Светлината влиза в тялото през очите и изпраща сигнали директно на хипоталамуса, който на свой ред регулира автономната нервна система и ендокринната система на тялото (като и двете влияят на чакрите). Шишарковидната жлеза, свързана с шестата чакра, е чувствителен към светлината орган, отговарящ за производството на *мелатонин*, който регулира циклите на съня и подпомага координирането на биологичните функции на тялото с външната среда. Над сто телесни функции са свързани с дневните цикли. Когато променим този ритъм с изкуствено осветление, *джет лаг*<sup>93</sup> или нередовен работен ден, ние премахваме централната координация на тялото. Ето как описва

---

<sup>92</sup> Jakob Liberman, *Light: Medicine of the Future* (Santa Fe: Bear & Co., 1991), 59-60.

<sup>93</sup> *Jet lag* – нарушаване на денонощния ритъм на организма във връзка с преминаването на няколко часови пояса на реактивен самолет. (Бел. прев.)

това Джейкъб Либърман:

*Всички системи на тялото се отнасят помежду си в състояние на постоянен поток, като хипоталамусът представлява центърът. Хипоталамусът се намира на границата между ума и тялото, координирайки готовността на двете, въздействайки на нашето съзнание и по този начин контролирайки нашето постоянно състояние на готовност. Това критично запазване на телесната хармония се постига чрез синхронизиране на жизнените функции на тялото с условията на околната среда или, както казват някои хора, „като станеш, едно с вселената“<sup>94</sup>*

## Медитация

Медитацията подобрява нашия фокус и концентрация. При повечето хора за издигането до горните чакри е необходим редовен процес на медитация. Отварянето на вътрешното зрение изисква способност да успокоиш и контролираш ума и да го държиш насочен към едно. Подобно лумването на ярка светлина в тъмнината нашият фокус осветлява онова, което трябва да видим.

Споменавам медитацията тук, защото тя е важен елемент в психичното развитие. Но тъй като е по принцип дейност от работата на седмата чакра, по-подробно обсъждане на медитативните методи и техники можете да намерите в „Лечение на седма чакра“ в глава седма.

## Заклучение

*Но Азът, понеже е понятие, което включва целия ни жив организъм, не съдържа само паметта и целостта на целия ни минал живот, а и една отпращаща точка, плодородната почва, от която ще се породи целият бъдещ живот.*

Йоланде Якоби

Изкачването до шестата чакра ни отваря за трансцендентни сфери отвъд обикновената осъзнатост. Това разширение може радикално да промени нашата перспектива на всекидневните ни ситуации и да породи дълбоко прозрение и виждане. То може също така да издигне разбирането ни до по-широки равнища, позволявайки ни да приемем една много по-голяма система на битие от онази, с която сме се сблъскали досега. В разширението на съзнанието шестата чакра ни отнася в един прекрасен свят на цветове и символи, сънища и фантазия, архетипове и образи. Възможностите ни се разширяват чрез въображението, което стимулира творчеството. Нашата нова перспектива ни дава увеличено разбиране, тъй като възприемаме не само моделите около нас, но възприемаме и своето собствено място и цел в тях.

Шестата чакра ни подготвя за последната част от Моста на дъгата. С нейния фокус върху архетиповете тя извършва основната работа за разбирането на сложния танц на божествеността и съзнанието, с който ще се срещнем в следващата чакра.

---

<sup>94</sup> Пак там, 36.

## ***Препоръчителна литература***

### **За сънищата:**

*Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Strephon Kaplan Williams. Berkeley, CA: Journey Press, 1980.

*Dreamwork: Techniques for Discovering the Creation Power in Dreams*. Jeremy Taylor. New York: Paulist Press, 1983.

*Where People Fly and Water Runs Uphill: Using Dreams to Tap the Wisdom of the Unconscious*. Jeremy Taylor. New York: Warner Books, 1992.

*Lucid Dreaming: The Power of Being Awake & Aware in Your Dreams*. Stephen LaBerge, Ph.D. New York: Ballantine, 1985.

### **За търсенето на виждането:**

*The Book of the Vision Quest*. Stephen Foster, Ph.D. and Meredith Little. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1988.

### **Следната група ръководи хора при търсене на виждането:**

*The Great Round Desert Vision Quest*

Sedonia Cahill

P.O. Box 1076

Forestville, CA 95436

### **Други:**

*Creative Visualization*. Shakti Gawain. San Rafael, CA: New World Library, 1979.

*Light: Medicine of the Future*. Jacob Liberman. Santa Fe: Bear & Co., 1991.

*Man and His Symbols*. Carl G. Jung. New York: Doubleday, 1964.

*Archetypes*. Dr. Anthony Stevens. New York: Quill, 1983.

*Complex, Archetype, Symbol*. Jolande Jacobi. Princeton, NJ: Princeton University Press, Bollingen Series, LVII, 1959.

*Personal Mythology: The Psychology of Your Evolving Self*. David Feinstein, Ph.D. and Stanley Krippner, Ph.D. Los Angeles: Jeremy Tarcher, Inc. 1988.

# СЕДМА ЧАКРА.

## ОТВАРЯНЕ КЪМ МИСТЕРИЯТА НА НЕБЕТО

*Кратък обзор на седмата чакра*

### Елемент:

- Мислене

### Цвят:

- Виолетов

### Име:

- Сахасрара (хилядолистна)

### Местонахождение:

- Мозъчната кора

### Цел:

- Разбиране

### Идентичност:

- Универсална

### Резултати:

- Трансцендентност
- Иманентност
- Системи на вярване
- По-висши сили
- Божественост
- Единение
- Виждане

### Ориентация:

- Себепознание

### Демон:

- Привързаност

### Етап на развитие:

- Начало на зрелостта и след това

### Задача на развитието:

- Асимилация на познание
- Развитие на мъдрост

### Основни права:

- Правото да знаеш и да учиш

### Балансирани характеристики:

- Способност да възприемаш, анализираш и асимилираш информация
- Интелигентен, разсъдителен, осъзнат
- С отворен ум, способен да пита
- Има чувство за духовна връзка
- Мъдрост и майсторство, широко разбиране

### Травми и злоупотреби:

- Отказана информация
- Възпитание, което пречи на любопитството
- Принудена религиозност
- Анулиране на вярванията на човека
- Сляпо подчинение (без право да питаш или мислиш сам)
- Невярна информация, лъжи
- Духовно малтретиране

### Недостатъчност:

- Духовен цинизъм
- Затруднения в ученето
- Ригидни системи на вярване
- Апатия
- Прекомерност в долните чакри – материализъм, алчност, доминиране над другите

**Прекомерност:**

- Сврхинтелектуализъм
- Духовна пристрастеност
- Безредие
- Дисоциация от тялото

**Физически неизправности:**

- Кома
- Мигрена
- Мозъчни тумори
- Амнезия
- Когнитивни заблуди

**Лечебни практики:**

- Възстановяване на физическата, емоционалната връзка
- Възстановяване на духовната връзка
- Програма за учене и изследване
- Духовна дисциплина
- Медитация
- Психотерапия
- Проверка на системите на вярване
- Развитие на вътрешния свидетел
- Поставяне на цел

**Утвърждения:**

- Божествеността пребивава в мен
- Отворен съм за нови идеи
- Информацията, от която се нуждая, идва при мен
- Светът е моят учител
- Аз съм ръководен от по-висши сили
- Аз съм ръководен от вътрешна мъдрост

## Сенките на виолетовото

*Вече не се интересуваме от дуалистичното противопоставяне между Бога и човека, а от иманентното напрежение в образа на самия Бог... Това вътрешно неравновесие, великолепно несъвършенство на живота, е действащият принцип на еволюцията.*

*Бог не е създателят, а умът на вселената.*

К. Г. Юнг

### Разделянето на дух и материя

Западната цивилизация се основава на системата на вярване, че духът и материята са отделени и различни едно от друго. Земята се третира като неодушевен обект, който може да бъде използван разточително по наше усмотрение. Науката изследва света рационално и методично, подчертано избягвайки по-неясния въпрос за духа. Създават се корпорации, които да увеличат нейната икономическа смелост, често без да се интересуват много от духовното добруване на своите работници или на околната среда.

Хората, които отдават високо значение на духовността, често биват смятани за маргинални членове на обществото. Мнозина търсачи и уважавани учители считат духовната практика за противоположна на светското съществуване. Монасите напускат домовете си и семействата си и отхвърлят всички светски занимания, за да постигнат просветление. Монахините се оттеглят в манастири, за да бъдат по-близо до Бога. Философията на въздигането на Ню ейдж ни съветва да трансцендираме тялото и да го превърнем в светлина. Източните философии ни казват да се откажем от светските привързаности.

Отделянето на духовността от останалия живот ни оставя духовно бездомни. В рефлексията на архетиповия развод на Земята Майка и Небето Баща ние биваме учени да търсим просветление чрез отказ от основната природа на нашето биологично съществуване. Тази бездна между Небето и Земята създава съответна бездна между духа и душата-, в която мнозина пропадат, когато се заемат с аскетични практики, припишат собствеността си на гуруто и се отказват от задълженията си в света. Отказът от нашата основна природа, за да постигнем единство, е противоречие, пропито от дуалистично мислене, което никога не ще ни доведе до единство или цялостност.

Седмата чакра се отнася до сливането с божественото съзнание и осъзнаването на нашата истинска природа. Маловажните задачи, които заемат голямата част от будния ни живот, често ни отвличат от възможността да си спомним кои сме в действителност зад работата и колите, децата и дрехите. Важно е да знаем, че сме деца на божественото, търсещи своя обратен път към дома – че животът има по-дълбок смисъл от онзи, който възприемаме нормално.

Онова, което е вярно в този мит за разделението, е, че трябва да се откъснем от илюзиите и привързаностите, които поставяме между себе си и божественото, от заместителите, които използваме, за да запълним празнотата на своята душа.<sup>95</sup> Смятам, че най-

---

<sup>95</sup> Още веднъж напомням на читателя, че говоря за *душата* като онова, което организира себе си спрямо тялото, чувството и формата. *Духът* е по-абстрактен и универсален и се стреми към разширение. Когато духът е откъснат от душата, му липсва дълбочина и текстура и той става разлят и неефективен.

крайният източник на тези душевни рани се корени в ограбването на нашето обикновено съществуване от неговия духовен смисъл, оставяйки средния човек без цел или посока.

Теменната чакра е хилядолистен лотос. Повечето хора мислят, че венчелистчетата се протягат към небето; в действителност венчелистчетата на лотоса са обърнати надолу като при слънчогледа, капейки нектар към върха и надолу по чакрите. По този начин двата края на спектъра са дълбоко свързани. Как може един лотос да цъфти, ако няма корени в земята? Как може да достигне небето, ако корените му не са дълбоки и широки?

Мостът на дъгата като всеки мост означава свързване. Двата края на спектъра свързват индивидуалното Аз с универсалното творение. Средната част от моста изнася това съчетание в света чрез подходящо действие, правилна връзка и творчески приноси. Нашата цел в седмата чакра е да докоснем божественото, но и също така да проявим божествеността в своите тела и действия и така да трансформираме света. В седмата чакра виждаме божествеността във всяка материя и в безкрайните ѝ преработки. Преминаването през Моста на дъгата означава да се протегнем, за да свържем ограниченото с безкрайното, като все пак съхраним и двете качества. Именно чрез това протягане растем.

За да постигнем напълно разцъфтял лотос на теменната чакра, нашето стъбло трябва да е свързано със земята, корените да са дълбоко в земята. Чрез тази връзка нашият лотос се храни и продължава да цъфти, а венчелистчетата му все повече се разтварят. Действително нашата цел е да освободим духа, но ако искаме да избегнем вероятността да се изгубим в безкрайното, трябва да запазим един дом, в който духът да може да се връща. Това е предизвикателството на психологически балансираната седма чакра.

# Разцъфтяване на хилядолистния лотос

*Основни въпроси на седмата чакра*

Съзнание  
Осъзнатост  
Свидетелят  
Системи на вярване  
Операционни системи  
Универсална идентичност  
Привързаност  
По-висши сили  
Трансцендентност  
Иманентност  
Божественост  
Информация  
Интелигентност  
Смисъл  
Единство

## Съзнание

*Огромната опитност за постигане на осъзнаване е това,  
който природата е предоставила на човечеството  
и което обединява най-различни култури в една обща задача.*

С. Г. Юнг

Съзнанието, последната граница. Този необятен и необходим ключ към най-висшата мистерия, безкрайна и неизмерима. Онова нещо, което ни позволява да погледнем в огледалото на душата и да възприемем собственото си съществуване. Съзнанието е едновременно нашата най-висша цел и средството за пътешествието към нея.

Кое е онова, което четете тези думи точно сега, избирайки ги, правейки смисъл от тях? Кое е онова, което ви е привлякло да четете тази книга, да изберете своя партньор, да вървите по пътя, който изминавате всеки ден? Кое е онова, което вижда, чува, помни, чувства, мисли и движи тялото ви в неговите всекидневни дейности? Да отговорим на това означава да открием последната част от Моста на дъгата.

Ние смятаме, че съзнанието е нашите мисли, но мислите са създаването от съзнанието, а не онова, което то е. Смятаме, че съзнанието представлява нашите възприятия, но има една способност, която не само възприема, но и помни, различава и обединява нашите възприятия. Кой или какво върши това? Чувстваме порива на съзнанието по своите емоции, но кой или какво чувства тези емоции и как постигаме опита на чувството?



Това е мистерията, която приемаме в теменната чакра – мистерия, която може само да бъде изживявана, но не и обяснена.

Да осъзнаем собственото си съзнание означава да станем свидетели на едно чудо. Това, че вашият ум може да дешифрира тези странни форми на листа, да ги събере в думи и после в понятия и действие – това е колосално умение. Това, че можем да съдържаме в себе си думите на стотици песни, да разпознаваме безброй гласове по телефона – дори тези светски умения са чудеса. Това, че можем да изпълняваме своите програми и в същото време да ги пренапишем, че можем да научим огромни количества знание за всеки обект, който изследваме, и да трансформираме това познание в творчески израз, това са феноменални постижения. Макар че имаме компютри, които изчисляват отвъд нашите човешки способности, все пак ние трябва да създадем една машина с такава сложност, каквато има човешкият мозък.

Мистичните мъдреци описват съзнанието като единно поле, в което е вложено цялото съществуване. Усещащите същества имат способността да се включват към това универсално поле на познание, където има огромни складове с информация, по начин, твърде подобен на начина, по който персоналният компютър се включва към Интернет. Колко информация можем да приемем, зависи от нашия апарат. Ръчният калкулатор не може да използва толкова информация, колкото персоналният компютър, и следователно не може да се включи към Интернет или да складира изследователски бележки. Маймуната не може да приеме същото количество съзнание колкото едно човешко същество и не може да смята или да пише поезия.

Отварянето на теменната чакра не се отнася толкова до увеличаването на нашето съзнание, колкото до разширяването на нашата операционна система, така че тя да може да приеме по-голяма част от универсалното поле на съзнанието. Това става чрез медитация, духовна практика, мистични опитности, променени състояния на съзнанието, учение и възпитание и чрез простия, но дълбок акт на вниманието.

## Гмуркане в реката на съзнанието

*В един свят, който създава себе си, идеята за божествеността не остава отвън,  
а е вложена в цялата динамика на самоорганизацията,  
на всички равнища и във всички измерения.*

Ерих Янч

Ерих Янч, теоретик на новите системи, описва три отделни системни равнища на човешкото съзнание: *рационалното, митичното и еволюционното*.<sup>96</sup> Ако си представим живота в цялата му сложност като вода, течаща в речно корито, можем да сравним всяко от тези равнища с отделна операционна система, която организира информацията и опита.

Започваме с това как седим на брега на реката и гледаме течащата вода. Това представя *рационалната система*, при която познанието идва чрез науката и други логически, емпирически средства. Най-важните дейности на рационалния модус са наблюдението и установяването на закони. Нашият метод на изследване се характеризира от отношението *аз-то* – субект към обект. Превръщаме нещата в *то* и наблюдаваме *тяхната* реакция. Наблюдаваме и измерваме покачването и спадането на водата, брега на

---

<sup>96</sup> Erich Jantsch, *Design for Evolution* (New York: George Braziller, 1975).

реката и неговата ерозия, листата и пръчките, носещи се по реката. Научаваме толкова, колкото можем, намирайки се *извън* реката, но когато се наведем по-близко и по-близко до водата в опита си да разберем нейните по-дълбоки тайни, *евентуално падаме вътре*. Бидейки потопени във водата, нашата перспектива се променя драматично. Това ни хвърля в *митичната система*.

Много хора предпочитат да останат завинаги на брега, събирайки данни. Те мислят, че ще постигнат просветление чрез натрупването на по-големи купчини информация.

Когато паднем в реката, ние се преместваме от *наблюдението* в *опита*. Потопени в реката, вече не можем да гледаме външното, а се намираме вътре в една сила, по-голяма от нас. Тази сила е митичният аспект на реката. Той не може да бъде обяснен с понятията за литри вода или скорост на течението, а е нещо, което знаем и изживяваме. Ако приемем това митично равнище и решим да плуваме в реката за известно време, вече не гледаме на реката като *аз* и *то*, а като *аз* и *ти*. Тук субектът прегръща субект. Реката има собствена жизнена сила – тя отива нанякъде и ни носи надолу със себе си. Ние глупашки можем да се опитаме да плуваме срещу течението или можем да позволим нейната сила да ни отнесе на едно пътешествие.

Архетиповото съзнание възниква, когато влезем в реката. На архетиповото равнище ние се идентифицираме с реката, идентифицираме се с нея като силата, която ни носи по нашия път, идентифицираме се с нейните бързи и бавни места, с опасните ѝ прагове и чувствени вировете. Идентифицираме се и я приемаме.

Нашата сбирка от информация, натрупана на рационалното равнище, сега се сглобява в една интуитивна цялост, в завършен гешалт, който включва едновременно ума и тялото. Той ни помага да узнаем колко кубически метра текат през реката или дали пред нас има водопад или праг. Това познание е нашата основа, необходимата ориентация на съзнанието на долните чакри. Но все пак то ни казва малко за това как да плуваме, умение, което можем да научим само като се намокрим. Щом вече плуваме, не можем да обясняваме колко литра вода изтласкваме с ръцете си или дори с каква честота загребваме. Можем да се учим само по чувство и чрез самото правене, както е и при потока на живота.

На митичното равнище се борим със сили, които имат свой собствен живот. За да оцелеем, трябва да станем едно с една сила, но трябва да напуснем речния бряг, за да добием този опит. Това е онзи аспект от духовността, който включва *освобождението* (*пускането*). Речният бряг е познатият ни свят, рационалният ни ум, сигурността ни и защитеността ни. Той е нашето тяло на познанието. Когато влезем в митичното съзнание, рационалната система не изчезва, но е трансцендирана от един по-дълбок опит.

Да станем „едно с реката“ не означава, че се загубваме. Ако просто сме се отказали и сме се предали на водата, ще се удавим или ще се разбием в скалите! Това е предизвикателството, с което повечето от нас се сблъскват по своя духовен път. Как да станем едно със сила, по-голяма от нас, без да изгубим себе си? *Волята* на третата ни чакра трябва да се заеме с това и да ръководи работата на краката. Трябва да изучим своето отношение към реката и да тълкуваме множеството си чувства, които ни казват точно как да се придвижваме сред скалите. Щом скочим в потока енергия, течащ през телата и живота ни, ние сме принудени да имаме работа с по-големи предизвикателства. Принудени сме да се развиваме.

Чрез това потапяне – не просто скачането в реката, а ученето ни да плуваме, докато това стане великолепен свободно течащ танц – ние влизаме в третото равнище на съзнание: *еволюционната система*. На тази точка *аз* и *ти* стават *ние*. Това е разширението

към универсалния ум, единението с божественото и всеобемащото състояние на битие, в което границите на системата са премахнати и реформирани в една по-голяма и по-дълбока цялост. И отново не загубваме Аза, а го реформираме. Сега Азът включва всичко. Тук е нашето финално трансцендиране в космическото съзнание, от което ще се върнем с обновено разбиране, за да подпомагаме процеса на културната еволюция.

Много духовни дисциплини, особено онези, които са ориентирани към въздигането, ни съветват да се откажем от Аза, да отдадем всичко на един учител, гуру и особена концепция за Бога.<sup>97</sup> Макар че е важно да се откажем от привързаностите към по-нисшето его, онова, което е действително нужно за нас, е да станем едно с божественото. Няма *ние* без Аз. Да станем едно с божественото не означава да захвърлим Аза (като архетип на целостността), а да осъзнаем, че божественото съзнание представлява онова, което е Азът в действителност.

Да станем едно с божественото означава да премахнем или да трансцендираме границите, които ни разделят. Тези граници съществуват единствено в нашия ум. Онова, от което трябва да се откажем, е нашата привързаност към речния бряг, отказът ни да скочим и да се намокрим, да приемем шанса на непознатото. Трябва да се откажем от вкопчването си към рационалния модус, когато той е неспособен да ни даде по-дълбокия смисъл на това какво е да си в реката. Както казва Янч: *„Без еволюционното изследване ни липсва чувството за посока; без митологичното изследване ни липсва чувството за съществуването като система; без еволюционното и митологичното изследване се откъсваме от света, в който живеем.“*<sup>98</sup>

## Свидетелят

*Онова, което търсим, е самата същност на онова,  
което търсим.*

Понякога същността на вътрешната осъзнатост се определя като „свидетеля“. Свидетелят седи зад нормалната ни активност, наблюдавайки, без да осъжда, променящите се емоции, суматоката на мислите, поривите и привързаностите. Свидетелят е нещо над и отвъд тялото и неговия опит, отвъд спомените и сънищата, макар че мълчаливо наблюдава всички тези събития. Свидетелят може да е същността на душата, която е живяла отвъд този жизнен срок. Той може да е една божествена интелигентност, която е по-голяма от Аза. Да осъзнаем свидетеля означава да осъзнаем същността, която пребивава вътре в нас. Свидетелят е сърцевината на Аза, една неунищожима искра божественост.

Да приемем свидетеля означава да приемем основната реалност на нашето същество. Свидетелят може да е и обективен, и субективен. Той може да се откъсва от местата, където страдаме, и може да ни учи как да плуваме в реката, когато се въртим. Свидетелят е вечният водач, безценен приятел, дълбоката вътрешна осъзнатост на Аза. В края на тази глава са включени упражнения за приемане на свидетеля. Засега, след като прочетете останалите думи, оставите книгата и отидете да вършите своите дела, съзнавайте свидетеля вътре във вас. Просто го съзнавайте.

---

<sup>97</sup> Тъй като Бог е по природа неограничен, „особената концепция за Бога“ е по природа ограничаваща и следователно противоречие, което прави определението невярно.

<sup>98</sup> Erich Jantsch, *Design for Evolution* (New York: George Braziller, 1975), 92.

## Системи на вярване

*Вселената е точно такава, каквато си мислим, че е,  
и точно за това е така.*

ДЖОН УУДС

Ако продължим сравнението на чакрите с програми върху дискове, качени в цялата система, както е необходимо, тогава можем да определим теменната чакра като *операционна система*. Операционната система ни дава възможност да четем една програма и да я използваме. Тя тълкува инструкциите на въпросната програма. С други думи, тя извежда техния смисъл. Основната дейност на седмата чакра е да извежда смисъла.<sup>99</sup>

Смисълът ни казва как да се ориентираме. Казва ни как да тълкуваме дадено нещо, как да реагираме, как да организираме своя опит. Той дава цел на нашия живот, създавайки един по-голям контекст, в който да разглеждаме своето съществуване. Повечето хора, когато им се случи нещо, искат да открият неговия смисъл. Ако изпитваш необичайна болка в тялото си, отиваш на лекар, за да разбереш какво означава тя. Ако бъдеш уволнен от работа, искаш да знаеш дали това означава, че работата ти е била лоша, дали икономическото положение се влошава или вселената ти казва да смениш професията си. В човешката психика смисълът се асимилира в един набор от вярвания. После тези вярвания стават операционната система, която задвижва всички останали чакра-програми.

Нашите вярвания се състоят от интерпретации на опита ни, но след като вярванията бъдат формирани, важи обратното – интерпретацията се базира на вярване, формирайки една неизбежна система на обратна връзка. Когато била дете, Сюзан била непрекъснато разочарована. Нейните родители ѝ обещавали по няколко пъти едно нещо – подарък, разходка – и после не спазвали обещанието си. Тя формирала вярата, че на никого не може да се разчита. Сега приема и най-слабото колебание в нечий глас за доказателство, че въпросният човек възнамерява да я излъже. Нейната вяра влияе на интерпретацията ѝ на настоящите ситуации. Тъй като това е нейната операционна система, тя действа от позицията на недоверие.

Нашите вярвания са начинът, по който схващаме света. Те са базирани на концепции, които сме формирали. Следователно *концепцията* е началната точка на всичко, което проявяваме. Трябва да схванем едно нещо, преди да можем да го направим.

При биологическото зачатие<sup>100</sup>, когато яйцеклетката и сперматозоидът се сливат, има много малко материална субстанция, но много голямо количество информация. DNA в яйцеклетката и сперматозоида съдържа „ин-форм-ацията“ (средството за вътрешното формиране), която организира тъканта в определена форма.<sup>101</sup> По подобен начин нашите

---

<sup>99</sup> Думата *смисъл* (*meaning*) се извежда от староанглийското *maenan* – рецитирам, казвам или състояние на намерение, оттук възнамерявам. Смисълът ни казва какво е намерението или целта на дадено нещо.

<sup>100</sup> На английски думата концепция (*conception*) означава освен „схващане, концепция“ и „зачатие“. (Бел. прев.)

<sup>101</sup> *Alexander Maven* дори предположи, че мистичното единение, характерно за седмата чакра, е пряко аналогично на проникването на сперматозоида в яйцеклетката. Предприемаме дълго пътуване, в което оцеляват малцина, и щом пристигнем, биваме напълно претопени и трансформирани в началото на нещо по-голямо. Не загубваме своята идентичност (хромозомите), а само я преопределяме, за

вярвания и концепции са *подреждащи принципи* за информацията. Те ни позволяват да организираме своите данни и ръководят поведението ни.

Естеството на нашата система на вярване определя интерпретацията ни на всяко събитие, което изживяваме. Тази интерпретация е управляващият принцип в начина, по който подреждаме живата си. Оптимистът, който вярва, че този е най-добрият от всички възможни светове, има различна интерпретация от песимиста, който се страхува, че е прав. Нашите вярвания оформят нашата действителност и нашата действителност формира нашите вярвания.

Джоан например е имала редица отрицателни опитности с мъже, включително две изнасилвания. Тя има вярването, че мъжете са егоистични, опасни и по-слабо развити духовно. Никол, от друга страна, има вярването, че не представлява нищо без мъжа, че сама е незавършена, и винаги търси Идеалния мъж. Те двете си говорят на едно парти, когато един привлекателен мъж идва при тях и започва да флиртува. Какво мислите, че може да се случи? Джоан вижда това като нарушаване на нейния разговор, чувства се обидена и става груба. На Никол ѝ е приятно и прекъсва разговора си с Джоан, за да говори с мъжа, действие, което Джоан интерпретира като *негова* вина. Сблъсквайки се с тези нагласи, мъжът естествено насочва вниманието си към Никол и пренебрегва Джоан. Едно събитие бива интерпретирано по два различни начина и тези интерпретации на свой ред влияят на поведението на мъжа, което подкрепя техните вярвания.

Пътуването надолу от теменната чакра започва със схващането (концепцията) на една идея. Това схващане е висшата *бинду*, непритежаващата измерение точка на съзнанието, от която произлиза всичко. От концептуализацията пораждаме образи в шестата си чакра. Обсъдихме как светлината на съзнанието осветлява тези образи като през цветно стъкло, давайки им потенциал за проявление. Образите, които носим, после създават нашата история – нашата словесна литания на вярвания, които излагаме пред другите. Нашата история поражда определени видове отношения, които стимулират различни дейности, чувства и най-сетне телесни опитности, когато проявлението се спусне от концепциите на съзнанието надолу през чакрите.

Ако искаме да видим как изглежда съзнанието, трябва само да се огледаме наоколо си. Всичко, което виждаме, е започнало с концепция – сградите, планирани от архитекти, хората, вървящи по улицата, дърветата и цветята, които естествено поникват от семена. Да видим естеството на своето съзнание означава да видим неговото отражение в собствените ни творения – лицата на нашето семейство, начина, по който се грижим за домовете си, израза на телата ни, нещата, които създаваме. Тъй като съзнанието вътре в нас се променя, тези външни проявления също се променят. В терапията създаването на промени в съзнанието е по-лесно, отколкото прилагането на тези прозрения в живота на лекувания. Но все пак външните промени са невъзможни без вътрешно пробуждане.

За работата по репрограмиране в теменната чакра е необходимо да проверим своите системи на вярване, защото те са първичните структури, които създават нашата действителност. Често невидими, нашите системи на вярване са до такава степен част от нас, че не успяваме да разпознаем тяхното съществуване. Събудената теменна чакра поставя под въпрос всички наши системи на вярване, постоянно репрограмирайки и подобрявайки качеството на операционната система, която ръководи нашия живот.

---

да включим един допълнителен набор. (В допълнение това сравнение дава и добро доказателство за женския аспект на божествеността, нали?) От John White, ed., „Mystic Union: A Suggested Biological Interpretation“, *The Highest State of Consciousness* (New York: Doubleday/Anchor, 1972).

## Универсална идентичност

*Освобождението не може да се постигне другояче освен чрез възприемане на идентичността на индивидуалния дух с универсалния дух.*

Шанкара

Всяка една от идентичностите, които обсъдихме в долните чакри, може да бъде сравнена с пласт от облеклото. Нека сега, когато сме в края на нашето пътуване, отново разгледаме тези идентичности.

Първата чакра ни даде нашата *физическа идентичност*, при която се идентифицираме с тялото и неговите нужди и способности, както и с физическия свят около нас. Физическата идентичност е ориентирана към *самосъхранение*.

На равнището на втората чакра получихме своята *емоционална идентичност*, чувстввайки усещанията на физическото тяло и трансформирайки ги на едно несъзнателно равнище в ценностно-ориентиран смисъл. Онова, което чувстваме като добро, оценяваме положително, а онова, което чувстваме като лошо, оценяваме отрицателно и се отдръпваме от него. Емоционалната идентичност разпалва желанието и мотивацията, които служат като гориво на волята в следващата чакра. Нашият стремеж тук е насочен към *себеудовлетворение*.

Когато се развие волята, се събужда нашето автономно, отделно Аз. Това е раждането на *его-идентичността*, изпълнителния елемент на Аза. Егото започва да се отцепва от несъзнателните пориви, тъй като е ориентирано към външния свят. То се занимава главно със *самоопределянето*.

На равнището на четвъртата чакра се придвижихме до своята *социална идентичност*, при която его-идентичността се разширява, за да включи отношенията с другите. Тук поривите на по-долните чакри, ако са задоволени, са готови да отстъпят на заден план, тъй като се насочваме към служене на другите. Рефлексивното качество на тази идентичност е *себеприемането*, което е изключително важно, за да приемаме другите.

Петата чакра ни даде нашата *творческа идентичност*.

Нашето осъзнаване на света отвъд нас е порасло и ние се стремим да дадем принос на неговата култура, на неговите изкуства, на творческия процес изобщо. Онова, което е вътре в нас, е имало време да порасне, да узрее и да се развие до точката на *себеизразяването*.

Шестата чакра „ни хвърли в реката“, където влязохме в митичното царство на *архетиповата идентичност*. Тук започваме да се идентифицираме с трансперсоналните, митични сили, които ръководят нашия свят и нашия живот. Когато видим себе си отразени в тези митични сили, ние влизаме в една трансперсонална *себерефлексия*. Архетиповият опит ни дава начин да концептуализираме и изживяваме божествените енергии.

В теменната чакра стигаме до финалната и най-голяма идентичност, онази, при която се идентифицираме с цялото творение: *универсалната идентичност*. Когато нашето съзнание се разширява, разбирането ни добива все по-голям обхват. Когато открием необятността на системата, в която сме вложени, ние се идентифицираме с нашата универсална връзка. Сега нашата информация може да обеме познанието за галактики, отдалечени на хиляди светлинни години, както и за танца на податомните частици, съществуващи във всяка клетка от нашето тяло. Ние приемаме историята на еволюцията, която обхваща билиони години, и осъзнаваме, че сме част от цялата тъкан на живота –

животните, растенията, планините и моретата. Тази обширна идентичност може да възникне само чрез самото съзнание, чрез информация. Аз мога да приема моята еволюционна история, защото съм я учила. Мога да си представя спираловидните галактики, защото съм виждала техни снимки. Мога да се свържа с по-големия свят, когато трансцендирам своето ego и осъзная по-големия смисъл на съществуването. Това е общата тема в мистичните опитности: дезидентификацията със състоянията на по-малкото ego и разпознаването на една единна идентичност с цялото творение.

Всяка от тези идентичности се придвижва от нещо присъщо индивидуално – така неповторимо и единично, каквито са нашите тела – към универсалното. На външния край на теменната чакра индивидуалността е напълно трансцендирана и абсорбирана в по-голямото поле на божественото, изразено с будистката максима *Ти си Това*. Целта на теменната чакра, на медитацията и действително на повечето духовни дисциплини е да се скъса ограничената връзка с по-долните идентичности и да се осъзнае тази универсална идентичност.

Всяка от тези идентичности е фактически система на вярване и средство за интерпретиране. Да вземем отношението. Идентифициращата се с чувството личност ще продължава една връзка от голямо разстояние, макар че това не е практично, дотогава, докато чувствата са достатъчно силни. Разсъдъчният тип, за когото практичността е по-важна, може да сложи край на връзката, без да обръща внимание на равнището на чувствата. Ако живеете в своята социална идентичност, можете да интерпретирате връзката в понятията на вашата социална роля. Ако връзката се провали, тогава мислите, че вие сте се провалили в своята роля или че другата личност се е провалила в нейната роля. Ако живеете в своята творческа идентичност, тогава можете да се попитате дали връзката подкрепя вашата творческа работа. В архетиповата идентичност можете да видите връзката като архетипов танц между Майката и Детето, между Тъмния Бог и Богинята Дева или между Героя и неговото завоевание.

В универсалната идентичност операционната система трансцендира всички тези интерпретации и просто наблюдава невероятния танц на космоса в неговите мириади проявления. В тази идентификация се отказваме от привързаността и контрола и вместо това се отваряме за удивителното наблюдаване.

Да осъзнаем своята универсална идентичност означава да разпознаем множеството свои идентичности като катове дрехи. Това не означава да захвърлим тези дрехи – аз много обичам дрехите си и има малко места, където се чувствам удобно гола. По подобен начин се нуждая и от моето ego и персона, когато изнасям лекция. Имам нужда да се идентифицирам с тялото си, когато то е уморено. Но също така имам нужда да знам, че тези идентичности са опции, които представят само части от една по-голяма цялостност. Те са дрехите, които мога да облека или съблека, когато е подходящо, а не защото са единственото утвърждаване на това коя съм.

За да осъзнаем своята универсална идентичност, е необходимо основата на по-долните идентификации да е на мястото си. По-малко вероятно е да търсим космическото съзнание, докато се намираме в криза на емоционалната или физическата си идентичност. Далеч по-стабилни сме, когато долните нива са удовлетворени.

## Привързаността – демон на теменната чакра

*Чрез болка и неполучаване на онова, което желая  
и очаквам, научавам най-много за своите привързаности  
и за самия себе си, и така мога да раста.*

Чарлз Уайтфийлд

Демон на теменната чакра е привързаността. Макар че привързаността е необходима, за да се изпълнят задълженията, важни за долните чакри, тя пречи на нашата способност да се разширим в теменната чакра. Привързаността отрича постоянно течното състояние на универсалната система. Тя ни приковава към времето и ни прави неспособни да се придвижим напред. Приковава ни към едно малко място и ни прави неспособни да обгърнем едно по-голямо място. В източните религии привързаността се разглежда като основа на всяко страдание.

Привързаността е изплъзващ се демон. Не е нещо, без което можем да живеем изцяло, тъй като имаме нужда да поддържаме известни здрави привързаности към своите деца и любимия човек, към своите цели и спогодби. Веднъж чух историята за един йогин, който срещнал учител и го помолил за учение. Учителят поискал от него да докаже искреността си, като се отрече от своята жена и семейство, което йогинът сторил незабавно като доказателство за своята непривързаност. Наистина ли е духовен акт да изоставиш хора, които се нуждаят от теб, за да можеш да следваш собствените си желания за просветление? Според мен не. Това е било просто прехвърляне на привързаността. Истински непривързаният би трябвало да каже: „В момента имам отговорности. Ще дойда, когато времето е подходящо.“

Според някои отказът от привързаност е синоним на отказ от отговорност. Той може да стане средство за бягство. Когато стане трудно, просто се отказваме от своята връзка, вместо да работим върху неприятните въпроси. Постъпвайки по този начин, изпитваме свобода, но жертваме растежа си.

В истинския смисъл на думата отказът от привързаност се отнася до това как управляваме своята психична енергия. Да се откажем от привързаността означава да премахнем своята *фиксация* върху нещо външно, да се откажем от нуждата си да контролираме, от желанието си за определен резултат. Привързаността е нашият начин да не вярваме на мъдростта на вселената, докато тя в действителност се опитва да ни научи на нещо. Стоим привързани, защото по-скоро се отбраняваме срещу страданието си, вместо да видим, че страданието е урок. Привързаността казва, че ние със сигурност знаем кое е най-доброто. Тя не допуска смирението, което ни отваря към нещо по-голямо.

Подобно на всички демони на чакрите, привързаността сама по себе си е учител. Когато започнах тази глава, загубих любовта на един човек, към когото бях дълбоко привързана. (Дали това не е било проверка?) Моята привързаност към него ме разсейваше в работата ми и караше душата ми да страда. Молах се да се освободя от тази привързаност, изпълнявах ритуали, за да се освободя от нея, но не успях да се освободя. Накрая един приятел ме посъветва да не се боря толкова много, а просто да оставя нещата на техния ход – да тъгувам. Борбата само увеличаваше привързаността. Вместо нея трябва да се обърнем към основните фактори, даващи сила на привързаността. Каква цел обслужва тя? Коя е болката, която трябва да се облекчи? Кой е този, който страда?



Загубата ни принуждава да пренасочим своите енергии. Към какво ни тласка тя? Какъв е урокът, на който ни учи? Обръщането към основните ни нужди ще облекчи нашите привързаности към онова, което не можем да имаме.

Привързаността фиксира нашата енергия извън Аза. През XVII век католическата църква била така привързана към идеята, че Слънцето се върти около Земята, че Галилей бил заставен да замълчи и наказан за това, че твърдял обратното. Бащата на един мой познат беше така привързан към вярата, че синът му хомосексуалист е грешник, че отказваше да го види, когато последният, болен от СПИН, легеше на смъртно легло, отказвайки и на двамата силния миг на края. Сигурността може да бъде един от най-големите етикети на незнанието. Когато сме сигурни, че знаем нещо, рискуваме да затворим теменната си чакра. Новата информация изисква от нас да разширим своята система на вярване, а отказът да направим това затваря системата ни.

Друга дума за „привързаност“ е *пристрастеност*. Ставаме привързани, защото това обслужва целта ни да постъпваме така – не защото сме прави или защото нещо или някой е напълно подходящ за нас, а защото несъзнателно използваме тази привързаност, за да избегнем някой аспект от нашия растеж.

*Избягването* е друга форма на привързаността, само че в обратната посока. При избягването сме привързани към това да *нямаме* дадено нещо, най-често сме привързани към нежеланието си да се занимаваме с неприятни или трудни ситуации, в които се чувстваме неадекватни. Почти всичко казано за привързаността може да бъде в еднаква степен приложено към избягването, а онова, което избягваме, се отнася в еднаква степен към нашия растеж. Интересно е да се отбележи, че в отношенията избягването на една личност често става привързаност на друга. Тези ситуации често могат да се коригират, като и двете страни се изместят към центъра.

И при привързаността, и при избягването трябва да има готовност за освобождение, готовност било да погледнеш в лицето, било да пуснеш въпросното нещо. Това често трябва да стане на равнището на третата чакра, която е най-силно ангажирана с задържането и пускането. Както казва Чарлз Уайтфийлд: *„Страданието може да наложи нова перспектива и възприятие на това каква е действителността. Чрез повтарящата се фрустрация то може да отслаби егото достатъчно, за да позволи един отказ или отдаване, което отваря личността за възможността да трансцендира своите предишни системи на вярване и равнище на съзнание.“*

## По-висши сили

Съвременното Движение на дванадесетте стъпки, предназначено да подпомага хората в тяхното лечение от пристрастявания и други разстройства, набляга много на свързането с една по-висша сила. Много хора смятат този елемент от дванадесетте стъпки за най-важната част от лечението, докато други го считат за отклонение заради предишния си опит с религията.

За отварянето ни към една по-висша сила и към мистичната и трансценденталната страна на духовността по принцип е необходима способност за отказ. Само чрез отказ от нашите привързаности, от нашите неработещи системи на вярване, от нашите превърнати в навици пристрастявания и от нуждата ни да контролираме можем истински да изживеем величието на нашата универсална идентичност. Само тогава се отваряме за съществуващото изобилие от възможности.

Нашият най-ранен опит с по-висши сили идва от родителите ни. Когато сме били

деца, те са били като богове – всесилни, всезнаещи. Когато сме били безпомощни бета, те са ни обличали и хранели. Те са били първите ни учители, закрилници, снабдители. Ако е било сигурно да разчитаме на своите родители и да се отдадем на тяхната любов и ръководство, тогава теменната чакра се отваря лесно за една по-висша сила. Ако детството ни не е било сигурно, тогава става много трудно да си позволим да се отдадем. Първичните резултати на вярата трябва да се проверят отново в нова светлина.

За да се отдадем на една по-висша сила, не е необходимо да се откажем от по-долните състояния, но се изисква отказ от онова, което ни отделя от останалото творение. Да се отдадем означава да отхвърлим своите защиты, да се освободим от привързаността, да се доверим на вселената. Когато се откажем от малките места, които държим така здраво, се въздигаме в милостта.

## Трансцендентност и иманентност

*Трансцендентността е пътят на освобождението. Иманентността е пътят на проявлението. Да приемем и двете означава да видим божественото вътре и вън като неделимо единство.* Теменната чакра е двупосочна врата към отвъдното. Тя се отваря навън, отвъд нас, към безкрайното, и се отваря навътре и надолу, към света на виждането, творението и евентуалното проявление. Източните философии подчертават трансцендентността като цел и същност на теменната чакра, дори на самата чакра-система. Трансцендентността е очистваща баня във водите на духа, благословено освобождение от онова, което ни връзва към ограничението. Цел на насоченото нагоре движение на чакрите е постоянната трансцендентност, при която всяко ново равнище обема чакрата под него в една по-голяма рамка. Опитът на трансцендентността е опит на освобождението.

Евентуално трябва да се върнем долу, тъй като разширението на съзнанието има най-голяма стойност, когато бъде приложено. Светлината, светеща в очите ни, може да ни заслепи, но светлината, фокусирана върху нещо, което трябва да бъде осветено, е благослов. Иманентността е светлината на божественото съзнание, светеща отвътре навън. Тя разкрива присъствието на божественото вътре в нас, божествеността на Аза в неговата цялостност. От перспективата на иманентността божеството съществува във всичко живо и неживо. Да говоря с вас означава да говоря с природата на Бога/Богинята вътре във вас. Да се грижа за градина или да отглеждам дете означава да виждам божеството, проявено в множеството негови форми. Да кажете своята истина означава да оставите божеството да се излъчва от вас.

Веднъж един приятел ми каза: „Защо се тормозиш с въпроси за творението? Защо просто не тръгнеш към извора?“ Понеже много обичам творението, както и силата зад него, аз се замислих върху това за известно време. Нима трябва да пренебрегнем красотата на реките, езерата и океаните, защото те не са облаците? Нима трябва да гледаме само към слънцето, вместо да обърнем внимание на деликатната игра на светлината в цветята? Нима трябва да пренебрегнем детето и да отидем право при майката? Ако напиша книга, ще искам ли хората да пренебрегнат нея и вместо това да ми се обаждат по телефона? Със сигурност не! Творението е изразът на божественото и често е по-дълбоко, пречистено и детайлирано от самия източник, който е чудовищно огромен и абстрактен.

Една от разликите между душата и духа е, че душата е израз на иманентността в индивида, докато духът се стреми към трансцендентност и универсалност. Душата е като

събирач на духа, оформящ абстрактното в сложна същност. Фактически духът изобщо може да бъде или да не бъде индивидуален, тъй като може да приема много форми. Подобно на съзнанието духът изглежда е едно поле, към което се включваме и влизаме сами. Душата се усилва от присъствието на духа, сякаш духът е същността, от която се образува тя. Духът се закотвя и изразява чрез душата, която му дава vyplъщение, смисъл и цел. Душата носи тенденция към проявление, а духът към освобождение.

Да постигнем трансцендентността означава да влезем в сферата, способна да обгърне цялото. Да доведем това божествено състояние на събудено съзнание долу, в нашите тела, и да действваме според него, означава да изживеем иманентността. Представяйки средството, което връща боговете долу на земята, иманентността е възстановяване на свещеното.

## Приемане на боговете

*Ние определяме своите съдбини, избирайки боговете си.*

Вергилий

Как бихте се държали, ако знаехте, че сте Бог или Богиня? Как бихте се отнасяли към себе си, как бихте се отнасяли към другите? Какво съзнание бихте имали към най-маловажните си действия, ако знаехте, че техните въздействия влияят на цялото останало творение? Ако пропуските на вашето съзнание биха означавали безчислени смърти? Какво внимание би вдъхновило това?

Често задавам на пациентите си тези въпроси, когато те поставят съответните питання за природата на божеството. Искрено вярвам, че всеки от нас, както и всяко живо нещо е елемент от божественото. За нещастие наглата божественост често бива забравена, свита от страх, погребана в срам и съмнение или ограничена от границите на персоналното его.

Както казва Стюарт Бранд в *Каталог на цялата земя*, „ние сме като богове и бихме могли да станем добри в това.“<sup>102</sup> Схващането, че сме действителни Бог или Богиня, ни отваря за една по-голяма божествена сила и за положение на по-голяма отговорност. Това чувство на отговорност изисква огромно постижение от съзнанието. То изисква от нас да внимаваме винаги.

Колко внимание обръщаме на най-дребните подробности, когато сме в присъствието на нашия любим човек? Колко внимание обръщаме на това какво слагаме в телата си, когато сме болни? Какво казваме, когато защитаваме нещо, което действително има значение? Тези моменти получават нашето пълно внимание, защото са специални. Да приемем божеството вътре в нас и да осъзнаем, че то присъства винаги, означава да осъзнаем, че всички моменти заслужават такова внимание.

Митологическото значение на Моста на дъгата е, че тя ни свързва с Боговете. Да преминем през моста, приемайки всяка стъпка, която правим, означава да възстановим своята връзка с божествения източник. Най-висшата реализация е не просто да се свържем, *но да станем*. По този начин нашата разширена трансцендентност става иманентност. Това е същността на милостта.

Боговете от древната митология vyplъщават архетипови енергии, които са чисти по

---

<sup>102</sup> Stewart Brand, *The Millenium Whole Earth Catalog* (San Francisco: HarperCollins, 1994), i.

форма и мощни по сила. Те изразяват Универсалното Едно в неговите безкрайни еманации. Сливането на съзнанието с всеприсъстващото Едно е състояние на просветление, което постигат малцина, а дори още по-малко запазват. За повечето от нас то е далеч отвъд нашия обсег дори да го зърнем, камо ли да бъдем там. Но съзнателното приемане на божествеността в нейните безкрайни проявления на една всекидневна основа е акт на почит, който издига съзнанието ни в сферата на свещеното. Както се казва в *Брихада-раняка упанишада*:

*Онзи, който почита божество, различно от себе си, мислейки: „Той е един, аз съм друг“, не знае... Човек трябва да почита с мисълта, че той е неговото Аз, защото в него всички тези стават едно. Това Аз е следата на онова Всичко – наистина точно както следвайки една следа, човек може да открие загубилия се добитък... Онзи, който почита единствено Аза като скъп – онова, което той счита за скъпо, не ще изчезне.*<sup>103</sup>

## Растеж на лотоса

*Кратък обзор на развитието и формирането на седмата чакра*

### **Възраст.**

- Ранна зрелост и през целия живот

### **Задачи:**

- Интелектуална независимост
- Духовна връзка
- Развитие на светоглед
- Възпитание
- Трансцендиране на егото
- Зрелост
- Цялостност

### **Потребности и резултати:**

- Духовна свобода
- Интелектуално стимулиране
- Духовна практика

Развитието на седмата чакра изгражда нашата когнитивна структура, нашия набор от системи на вярване, нашето разбиране на света и нашата способност да питаме и да мислим сами. За това няма конкретен етап на развитие, тъй като то става по различни начини от мига на раждането ни до деня, в който умрем.

Основната дейност на тази познавателна структура е ученето. Чрез ученето разширяваме хоризонтите си, овладяваме своята връзка с обектите и личностите и растем към разбирането и мъдростта. Ученето непрекъснато приспособява онова, което знаем, непрекъснато повишава качеството на нашата познавателна матрица.

Има обаче промяна в ориентацията на онова, което научаваме, която се извършва на

---

<sup>103</sup> Brihadaranyaka Upanishad, I Adhyay, 4 Brahmana, verse 10ff; *The Upanishads*, Max Muller, trans. (New York: Dover, 1962).

различни етапи в зависимост от индивида. На етапа на седмата чакра непрекъснато жадуваме за по-дълбоко разбиране и връзка с основната структура на съществуването. Това е духовното събуждане, което започва с въпроси като „Защо сме тук?“, „Какво означава всичко това?“, „Кой е изворът?“ От ранното детство насетне децата може да задават тези въпроси, проявявайки любопитство за определен момент. „Какво означава, че дядо умря?“, пита внукът. „Какво е духът?“, ме питаше синът ми.

Има една по-дълбока жажда, която също се събужда с настъпването на зрялата възраст и излиза напред, когато детето се освободи от семейството и започне своя собствен живот. В този момент семейството, което е било водещата матрица (за добро или за лошо), отстъпва на фона на внедрените ценности, когато зрелият човек потърси своята собствена операционна система. Липсата на семейната система създава и потребност, и възможност за нещо ново.

Ако теменната чакра е здрава, тя естествено ще търси познание през целия живот на съответния индивид. Ако родителите са били донякъде меки в налагането на своята собствена система на вярване, е по-вероятно личността да остане гъвкава и да позволи на своите вярвания да растат и да се променят. Ако родителите са фиксирани в една-единствена система на вярване, възникващият възрастен може също да се фиксира на различни места, повишавайки качеството на своите вярвания само когато страдание и фрустрация го принудят да направи това.<sup>104</sup>

Разликата между събуждането на шестата и седмата чакра се намира в количеството на егото, вложено в питането. Ранната и средната зряла възраст могат да бъдат време на търсене на архетипов смисъл или идентичност, но тази идентичност е в крайна сметка личностна. „Кой съм аз в по-голямата схема на нещата?“ В седмата чакра има изместване отвъд егото, тъй като търсенето на смисъл отива над и отвъд Аза. Не толкова „Кой съм аз?“, а „Какъв е смисълът на всичко това?“

Тъй като по-голямата част от тази експанзия и питане се извършва след като децата напуснат дома, най-доброто, което можем да направим за тях, е да осигурим здрава основа на теменната чакра. Можем да направим това, като стимулираме интелекта и организираме възможности за учене и информация като например курсове, книги и излагане за нови опитности. Изключително важно е да им даваме и разрешение, и насърчение да питат, както и дискусии, които дават отговори на техните въпроси или им помагат да намерят свои собствени отговори. Можем да моделираме стойността на ученето, мисленето, четенето и питането. Можем да моделираме и практика на духовност, без да я насилваме. Онова, което детето избере за себе си, тогава ще бъде безкрайно по-реално и с трайна стойност – трябва само да го направим достъпно колкото можем с по-голям обхват от избори.

---

<sup>104</sup> Изследванията показват, че децата, отглеждани в моногамни семейства с непроменени родители, е по-вероятно да станат фиксирани към мисленето, че съществува само един начин, отколкото децата, които израстват с повторно женени родители, немоногамни родители или разширени семейства. Magorah Maruyama, Erich Jantsch, ed., „Toward Cultural Symbiosis,“ *Evolution and Consciousness* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1976), 198.

## Травми и малтретирания

*Психоневрозата може да бъде разбрана в крайна сметка  
като страдание на душата, която не е открила своя смисъл...*

*Ние не можем да понасяме липсата на смисъл.*

К. Г. Юнг

Малтретиранията на теменната чакра са фини, но дълбоки. Те се извършват през всяка възраст и по много начини и фиксират теменната чакра или в отворено, или в затворено състояние. Това ограничава възможностите за фокусиране и концентрация (при прекалено отворена чакра) или за разширение (при прекалено затворена).

### Отказ на информация, анулиране на вярванията

Деца усеят на интуитивно ниво всичко, което става около тях. Обикновено им липсва способността да разберат онова, което усеят, и непрекъснато търсят информация, за да попълнят празнотите. Много родители предпочитат да откажат информация на детето, вярвайки, че това е за негово добро. Бени пита откъде идват бебетата и му се казва: „Донсят ги щъркелите.“ Деца питат защо татко лежи като умрял на кушетката и могат да бъдат засрамени заради въпросите си. Понякога децата задават въпроси, на които родителите им буквално не могат да отговорят, или им казват неистини, или пък отново ги засрамват. „Какво искаш да знаеш за това? Глупав ли си или какво?“ Рядко родителят е този, който казва: „Не зная. Но тук има начин да откриеш отговора.“ Деца може дълго да изучават нещо, което родителите им мислят за пилеене на време или неподходящо за пола им. Може да им отказват достъп до информация, която помага на развитието им.

След като гледал по телевизията филма *Обичам Люси*, синът на един мой приятел попитал баща си дали светът е бил черно-бял, когато той е бил момче. Неговите родители биха могли да се засмеят и да се подиграят на сина си заради такова глупаво заключение, засрамвайки самия негов процес на мислене. Биха могли да кажат: „Що за глупав въпрос! Какво ти става?“ или да го унижат по-нататък, разказвайки на друг възрастен: „Мили, можеш ли да повярваш какво ме попита Джони току-що? Той мисли, че светът е точно като телевизията!“ Ако това става достатъчно често, момчето ще се научи да се съмнява в собственото си мислене и да задържа своите вярвания в себе си. Вместо това моят приятел потвърдил възможността да се направи такова заключение и грижливо обяснил разликата между черно-бялата и цветната фотография.

Деца са непрекъснато гладни за информация и отказът тя да бъде дадена лишава детето от подходящо ментално хранене. Когато информацията бива отказвана, детето или само си я създава, или престава да пита. И в двата случая търсенето спира и теменната чакра престава да вкарва нова информация и се затваря.

Лошото образование уврежда любопитния ум. По-голямата част от нашите училищни системи не успяват да се променят с темпа на промените в културата и слабо стимулират и подкрепят естествения глад на детето за знание. Училищата твърде често избягват противоречието и превръщат ученето по-скоро в скучна, досадна задача, отколкото в носещо радост изследване.

## Духовно малтретиране

Когато наскоро изнасях лекция на събрание на Ню ейдж, на вратата ме заговори една страшно разгневена жена с Библия в ръка. Когато влизах в залата, тя се доближи на сантиметри от лицето ми и ми пожела да отида в ада, защото вътре било пълно с почитатели на дявола. Здраво стискаше за ръка едно луничаво червенокосо момче на около седем години с ококорени от страх очи и пребледняло лице. Погледах ги за известно време, докато тя се обръщаше към всеки, който се опитваше да влезе, и когато просто се опитах да срещна погледа на момчето и да му се усмихна, тя грубо го изблъска зад гърба си. Лицето му се запечата завинаги в паметта ми.

Децата често биват принуждавани да приемат нереалистично пуританство, дължащо се на срама на техните родители. Сурови практики, гневни тиради в името на Бога, прекомерен авторитаризъм, наказателни практики в името на религията, настояване за съвършенство и учене на детето, че е пълно с грях – всичко това затваря теменната чакра, създава срам и страх и гарантира, че в бъдеще тази личност ще има затруднения с отварянето си към всеки вид духовност.

Някои деца биват принуждавани да приемат духовни системи на вярване, които не произлизат от собственото им развитие. Да вземем за пример Браян, който от най-ранна възраст бил принуждаван да ходи облечен в костюм от три части и да придружава майка си всеки ден, когато тя ходела от врата на врата да агитира за своята църква. Браян изпитвал непрекъснато срам, понеже вратите се затръшвали пред лицето му и децата, които познавал, му се подигравали и го дразнели. Не му било позволено да празнува рождения си ден, Коледа или който и да било празник, през който неговите връстници излизали навън. Той не бил на възраст, когато структурираната духовност представлявала интерес или имала значение за него, и онова, което изпитвал, било отрицателно и неприятно. Когато като възрастен започна да се бори с пристрастяването си към хероина, той намираще цялата идея на обръщането към една по-висша сила за отблъскваща и си отказваше един възможен ключ към оздравяването.

Структурираната религия често пъти е неподходяща за възрастта. Малките деца не изживяват духа чрез седене на твърди скамейки, слушане на думи, които не разбират, или сплашване, за да се подчинят. Децата, отглеждани в здрава и изпълнена с любов среда, обаче са естествено свързани с духа. По-често възрастните са онези, които са забравили тази свързаност и които проектират своята алиенация върху децата си.

Ако духовната практика не включва любов и уважение към индивидуалността на другия, тогава смятам, че тя е малтретираща практика. Децата са беззащитни спрямо това малтретиране. Вместо това те живеят в страх, вина и срам – демоните на долните чакри, които ги привързват към тези равнища. Само чрез работа върху тези въпроси могат да се отворят за своята собствена, лично тях реализираща духовност. От друга страна, ограничаване е и това на детето да не се предлагат никакви религиозни избори. То има нужда от достатъчно голямо разнообразие от духовни избори или пътят му към неговата собствена духовност ще се удължи.

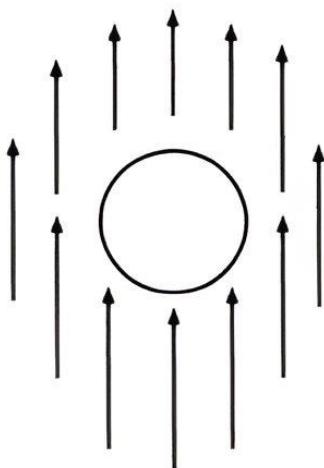
# Прекомерност и недостатъчност

## Недостатъчност

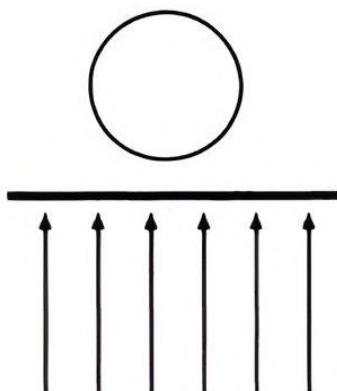
*Признак на съвременното съзнание е, че то не разпознава  
елемент на ума в така наречените инертни обекти,  
които ни заобикалят.*

Морис Бърман

Ако теменната чакра е затворена, освобождаващият ток не може да завърши своя път и ние не успяваме да постигнем свобода. Трансформиращите енергии, които минават през тялото, не могат да стигнат напълно до съзнанието и не могат да получат реализация (фигура 7-1). Моделите в нашия живот ще се повтарят отново и отново, тъй като непрекъснато се опитват да стигнат до съзнанието. Ако ни липсва осъзнатостта на теменната чакра, е по-вероятно да бъдем управлявани от своето несъзнавано.



**ПРЕКОМЕРНОСТ:** Всичко отива над главата и извън темето с малко или никакъв слизащ надолу ток.



**НЕДОСТАТЪЧНОСТ:** Насоченият нагоре ток е блокиран и не може да бъде завършен. Малък или никакъв ток надолу.

**Фигура 7-1. Прекомерност и недостатъчност на седмата чакра**



## ***Всезнаенето***

Моята пациентка Джейн моли майка си да прочете една книга върху нейната религия, която се различава от онази, в която е възпитана. Майка ѝ отказва да прочете книгата, казвайки, че вече знае всичко необходимо за Бога и не се интересува. Пациентката ми не се опитва да промени религията на майка си, а просто желае тя да разбере нейните собствени възгледи. Как може човек да претендира, че знае всичко за безкрайното?

Противоположност на безкрайното знание и възможност е фиксацията върху една-единствена гледна точка като единствено верния и единствения начин. Когато умът се затвори за нова информация, скептицизмът може да стане част от идентичността. Майката на Джейн има здрави вярвания, но отказва новото знание. Джон Брадшоу описва това с понятията на мистифицираната религия: „Култовата авторитарна религия създава един вид познавателна преграда. Езикът е така точен, така ясен и ригиден, че затваря областите, които умът би бил естествено стимулиран да изследва.“<sup>105</sup>

## ***Нуждата да бъдеш прав***

Имах един изключително умен приятел, който „винаги беше прав“. Залавяше се да казва на всеки около себе си кое прави погрешно и как би могъл да го поправи. Беше много възприемчив относно определени неща, критикуваше чудесно и обикновено *беше* прав. Но въпреки това беше нещастен, защото малко хора желаеха да бъдат около него. Най-сетне някой посочи, че изглежда той предпочита да бъде прав, отколкото да бъде щастлив, да бъде прав, отколкото да има приятели. Това създаде промяна на стойностите в неговата операционна система, което му позволи да действа по нов начин.

Нашата правота подкрепя заблудата, че знаем всичко. Освен това подкрепя егото, защото в правотата си правим другите погрешни, докато ние сме свършени. Това само създава разделение и не отразява единството и разширението на теменната чакра. Ако се хванете, че правите това, спрете и се попитайте: „Кое ми дава върховния авторитет за това кое е правилно? Правилно според кого?“ Да приспособим множество операционни системи означава да приемем факта, че има много начини човек да бъде прав.

## ***Неуспех в ученето***

Ученето е процес на инкорпорираща промяна в резултат на опит. Без освобождаващия ток може да бъде трудно да се променяме. Ако теменната чакра е затворена, може да бъде трудно да разбираме или запомняме нова информация. Ако условието е хронично, може да има затруднения в ученето. Друг път просто сме твърде разсеяни, привързани или скептични, за да бъдем способни да научим нещо ново. Може да се съпротивляваме на новата информация, защото тя подкопава системите ни на вярване – ако сме прекалено отъждествени с тези вярвания, новата информация представлява заплаха.

---

<sup>105</sup> John Bradshaw, *Creating Love* (New York: Bantam, 1992), 244.

## ***Вяра в ограничения***

Удивително е колко страстно защитават своята вяра в ограниченията хората. „Няма начин някога да се освободя от съмнение“. „Независимо какво правя, винаги накрая оставам сам.“ „Никой не може да ходи на лекции, докато отглежда деца.“ „Завинаги съм прикован към тази работа.“ Дори когато описвате ситуации, в които хора са преодолели тези ограничения, въпросната личност ще открие причина защо това не работи при нея. Вярата става самоизпълняващо се предсказание. Това е друга версия на мисленето, че знаем всичко, но как можем да знаем всички възможности в една безкрайна вселена?

## ***Духовен скептицизъм***

Някой хора са привлечени към вярата, че извън осезаемия материален свят не съществува нищо – вяра, поддържана от по-голямата част от нашата научна институция в продължение на векове. Когато е краен, духовният скептицизъм показва недостатъчна седма чакра. Ако не можем да се отворим за духа, не можем да вярваме на една повисша сила или да се отворим за непознатото. Когато е налице духовен скептицизъм, преобладава съмнението, което е един от петте врагове на вниманието във Випасана-медитацията. (Другите четири са желанието, безпокойството, омразата и мързелът.) Определено количество скептицизъм обаче е здравословно нещо – фактически прекалено слабото различаване сочи прекомерна теменна чакра.

## **Прекомерност**

*Интелектът действително вреди на душата,  
когато се осмели да владее сам наследството на духа.*

К. Г. Юнг

Тъй като теменната чакра често бива считана за „вся и все“ на чакра-системата, може да изглежда странно да се говори за нейна прекомерност. Отново трябва да припомним, че прекомерна не означава пълна и отворена, а прекалено натоварена с енергия, която се използва като защита (фигура 7-1). Прекомерността в теменната чакра е твърде обичайна, тъй като се изтегляме към главите си, за да избегнем чувствата и да се дистанцираме от светските задачи. Личността, която не е в контакт с тялото и емоциите си или която се чувства безсилна или самотна, може по необходимост да изпраща непреминатата енергия нагоре към темето. Със сигурност това е случаят на шизоидните/креативните типове, които намират своята реалност в света на ума.

## ***Свърхинтелектуализъм***

По време на вечерята Франк говореше за най-новите си прозрения, мислейки, че очарова всички ни, като показва блестящия си интелект. Макар че беше наистина блестящ, той не успяваше да забележи, че понякога никой не го слуша. Докато жена му имаше прекомерност в пиенето, Франк имаше прекомерност в теменната чакра.

„Мисля, следователно съществувам“ е характеристиката на този модел. Колелата на

ума се въртят винаги и такива хора могат да са високо интелигентни и много умни. Изграждайки своята сила, те свръхразвиват интелекта за сметка на останалите си части като например тялото, емоциите или сърцето. Светът на интелекта е защитен, очароващ и повишаващ егото. но не включва по необходимост интелигентност, която действа мъдро в ситуациите от реалния живот (точно както Франк не забелязваше колко отегчени са неговите гости).

Прекомерният интелектуализъм е хронично условие в нашата западна култура. Показването на това какво знаем е превърнато в достойнство, изчислявано с броя неясни цитати, степени и научни институции. Знанието е сила, но може да се изплъзва и да ни отвлича, ако не е заземено в мъдрост и разбиране.

### *Духовно пристрастяване*

В някои случаи духовността става пристрастяване за личността с прекомерна теменна чакра. Използвайки я като бягство от някои по-належащи задачи на долните чакри, такава личност може да тича след гуру, да удря по Библията си по улиците, да ходи от една медитация на друга или да разчита на психеделични дроги, за да постигне онова духовно „хай“.

Духовно пуританство е другата форма, която може да приеме това пристрастяване. Обетите за бедност, целомъдрие и послушание са обети да държим първите си три чакри в състояние на недостатъчност. Постенето, аскетичните практики, самоунищожението и безкрайната жертва могат да създадат висока, както и повишаваща егото праведност.

Ако тези практики се прилагат разумно с цел усъвършенстването на живота на въпросния човек, тогава теменната чакра върши правилно своята работа – развитие на душата в нейното пътуване. Но ако животът му остава объркан и той се спасява в духовни пристрастявания, тогава растежът му спира като при всяко пристрастяване.

### *Съкрушение*

Когато събрах цялата информация за настоящата книга, най-напред се почувствах съкрушена. Дори когато завърших първата чернова, ме заболяваше главата, като си помислех, че трябва да обобща цялата тази информация в една-едничка книга. Трудно ми беше да си представя ясно как ще събера всичко в едно. Прекалено многото информация без подходяща организация може да бъде съкрушаваща.

Когато към темето тече прекомерно количество енергия (както става естествено при шизоидната/креативната структура) или по време на стрес или криза, тогава в резултат може да възникне безредие, фрустрация или дисоциация. Това се случва на всички ни от време на време, но когато стресът е хроничен, тези състояния стават част от операционната система. Тогава теменната чакра преминава в състояние на бързо свободно въртене, подобно на натрапчивите състояния на шестата чакра. Имаме прекомерно количество енергия в главата, но не можем да мислим точно. Имаме твърде много информация, но не знаем какво да правим. Много хора получават главоболие, когато стане това, тъй като насоченият нагоре натиск се издига към темето, без да се освободи. Когато тялото е замръзнало, то е по-малко способно да се справи със заряда и прекомерното количество отива в главата, където създава безредие. В този момент е време да направим малко заземяване, медитация или енергични упражнения, за да се успокоим или разтоварим прекомерната енергия.

## Психоза

Психотичните разстройства възникват от огромен обем причини и не съществува просто твърдение, което може да се направи относно тяхното лечение. Споменавам ги тук просто за да ги поставя в светлината на принципното проявление на прекомерност на горните чакри. Когато съкрушението стане сериозно и хронично състояние, тогава организацията на операционната система може напълно да се разруши. Личността може да развие психоза.

Долните чакри са основно сфера на *невротичните разстройства*. Определям невротичното поведение като такова поведение, чиито модели непрекъснато повтаряме, макар че те не работят. Невротичните модели се подхранват от импулси, които още не са стигнали до съзнанието, и следователно се ограничават в повторението. *Психотичните разстройства* за разлика от тях се характеризират със скъсване с реалността и заземелните аспекти на долните чакри. Най-често те се проявяват като *липса* на предсказуеми модели и неуспех на дадения човек в правилното съдържане на енергията. Следователно психозата е прекомерност на горните чакри, при която петата, шестата и седмата чакра се проявяват като гласове, халюцинации или измамни системи на вярване. Психозата е *прекомерност* на освобождаващия ток, съчетана с твърде малко заземяване, което води до липса на фокус и съдържане. Неврозата е *недостатъчност* на освобождаващия ток, съчетана с твърде малко съзнание, което води до натрапчиво повтаряне.

## Възстановяване на лотоса

### Лечение на седмата чакра

*Да се обединим около конвулсиите на менталното и жизненото его?*

*То е все едно да закотвим лодка на опашката на змиорка.*

Шри Ауробиндо

### Медитация

Медитацията е техника за енергизиране, успокояване и очистване на ума. Нейната цел е да тренира ума да влиза в по-фини състояния на съзнание и да трансцендира дребните задачи, които обикновено владеят ума, позволявайки ни да постигнем едно по-дълбоко, по-голямо състояние на осъзнатост. От всички методи за лечение и развитие на теменната чакра медитацията е може би най-силното средство, с което разполагаме. Ако универсалното съзнание е системата, в която сме вложени всички, а умът е организатор на нейните компоненти, то техниката, която внася спокойствие, ред и яснота в този ум, внася ред и яснота и във всичко друго. Онези, които редовно практикуват медитация, обикновено съобщават за увеличено равнище на функциониране в много аспекти от живота си, не само на процесите на мисленето им. Увеличено физическо здраве, по-голяма продуктивност в работата, по-добра концентрация и повече лично удовлетворение са някои от резултатите, за които се съобщава.<sup>106</sup>

---

<sup>106</sup> Students International Society and Demetri P. Kanellakos, „Transcendental Meditation,“ *The Highest State of Consciousness* (New York: Doubleday/Anchor, 1972).

Има безброй техники, които могат да бъдат използвани за постигане на медитативно състояние. По-долу излагам голям брой възможни техники (но това не е изчерпателен списък). На онези, които казват, че не могат да медитират, може би ще помогне някоя различна техника.

- Неспецифично, свободно протичащо движение било като спокоен поток (*Автентично движение*), било като бързо разтоварване (*Хаотичната медитация на Раджниши*)
- Регулиране и наблюдаване на собственото дишане
- Втречено гледане на образ като например пламък, мандала или символ
- Изричане на мантра, фраза или утвърждение
- Наблюдаване на свидетеля
- Следване на собствените мисли
- Мълчаливо и осъзнато ходене
- Концентриране върху схващане или проблем (*като в дзен-коана „Какъв е звукът от пляскането на една ръка?“*)
- Внимателно слушане на звуци или музика
- Визуализиране на движението на енергията нагоре и надолу в тялото (раздвижване на енергията)
- Ръководени визуализации или трансови пътешествия
- Просто отпускане и възприемане на всичко преминаващо.

Ще забележите, че някои методи включват *концентративна медитация*, при която човек фокусира вниманието си върху отделно средство като например звук, образ или дейност с цел да направи ума си насочен към едно и да пресече всички разсейвания. Други методи са *рецептивни медитации*, при които човек се отваря за потока на мислите, чувствата или импулсите и ги следва докъдето може. Според описанието на *Йога сутра* на Патанджали по принцип има три етапа в концентративната медитация: *дхара* (концентрация), *дхяна* (медитация или сливане) и *самадхи* (екстаз).<sup>107</sup> В конкретни понятия това включва фокусиране на осъзнатостта върху даден обект, позволяване тя да се слее с обекта и опит за състоянието на ума, възникващо, когато се извърши пълно претопяване и вече няма чувство за субект и обект, а само чувство на битие. (Рецептивната медитация се описва по-пълно в раздела *Внимание*.)

Техниките, които работят най-добре, зависят от основния ви характер и потребностите ви за дадения период. Ако се опитвате да успокоите мислите си, когато сте в криза, може да е полезно да броите дишането си, дори редовните дихания ще успокоят тялото. Ако ви е толкова трудно да се успокоите, че изобщо не медитирате, бихте могли да опитате медитация в движение или ходеща медитация. Ако в ума ви дрънчат много мисли, бихте могли да опитате мантра-медитация, която въвежда в ума ви ритъм, което внася хармония в мислите и действията ви. Ако се опитвате да се изчистите от стреса, който донасяте вкъщи от работата си, полезно е да раздвижите енергията в тялото, сякаш вземате душ в усещане и светлина.

Медитацията може да има дълбоки резултати. Тъй като нашите мисли често ни държат заети в повтарящи се модели и ограничени вярвания, медитацията може да ни даде

---

<sup>107</sup> H. Aranya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: State University of NY Press, 1983).

достъп до една по-дълбока мъдрост, до по-дълбоко състояние на съзнание. Когато успокоим ума си, имаме правото на избор да разтоварим своите привични реакции – гняв или присъда, страх или желание – и да се освободим от тези модели. Когато се разтоварим, ставаме по-леки, по-празни и по-способни за достъп до трансценденталните състояния на универсалното съзнание.

Медитацията може да изведе погребания по-рано несъзнаван материал на долните чакри до съзнанието. Така медитацията обслужва и издигащите се, освобождаващи потоци, тъй като пречиства нашите вибрации чакра по чакра, давайки ни по-дълбоко разбиране и самопознание. Щом позволим постоянното дрънкане на ума да утихне, отдолу се появява по-дълбокият шепот точно както правят сънищата, когато съзнателният ни ум заспи.

Издигащият се от несъзнаваното материал може обаче да породи разнообразни резултати. Можем да бъдем бомбардирани от чувства, усещания или информация, с която не сме подготвени да се справим, или бихме могли да се освободим от материалното, което несъзнателно ни е поддържало. Ако работата ни в долните чакри е формирала основа за по-висше съзнание, ще имаме средствата и контекста, необходим, за да се справим с трудния материал. Ако това не е станало, можем да отидем при някой трениран, за да ни помогне. Според мен не е препоръчително просто да го пренебрегнем (както биха могли да съветват някои духовни учители), а да използваме информацията, за да работим върху възлите на нашето психично същество. Те може да имат соматични (физически), емоционални или символични аспекти. Искам също да подчертая, че тук говоря за по-големите части от материала. Не е необходимо да търсим помощ за всичко, което възниква – а само за онези неща, които се повтарят или имат силен психичен заряд.

*Онова, което не сме победили в миналото, се връща отново и отново,  
всеки път с леко променен облик, но по принцип винаги същото,  
докато застанем срещу древното познание и го обединим.*

Сатпрем

Медитацията може да обслужва и слизания надолу ток на проявлението. Това е аспектът, подчертаван от Шри Ауробиндо и наречен Трансформираща сила. Тя е онова, което ще замести бързо изчерпаните ни енергии и недоляганите ни усилия, и което ще започне там, където свършват останалите видове йога, осветявайки първо върха на нашето същество, слизайки после от равнище на равнище, меко, спокойно, неустойчиво. Това именно ще доведе цялото ни същество чак до най-долните слоеве.

Слизащата медитация прониква в свръхсъзнателния слой над главата и изтиква надолу, чакра по чакра, силата на осъзнаването, хранейки всеки център от безкрайния източник отгоре. Когато внасяме по-висше съзнание в по-долните центрове, ние внасяме божественост в тялото си, което води до равновесие и милост в нашето същество. Това е спускането на съзнанието, което ще изследваме в последната глава.

*Вниманието... трябва да провери кои сме, поставяйки под въпрос нашия възглед за света и нашето място в него, и култивирайки висока оценка към пълнотата на всеки миг от живота ни. И най-вече то трябва да осъществява това да сме в контакт.*

Джон Кабат-Зин

Вниманието е изключително важен ключ към воденето на съзнателен живот. То е основното качество, което трябва да култивираме в теменната чакра, защото става лупата, която води пътуването ни, както и лечебният мехлем за драскотините и натъртванията, които получаваме по пътя. Повечето от тези драскотини се появяват от липсата на внимание.

Вниманието включва това да забелязваме фините аромати и текстури на всеки миг и да оценяваме множеството втъкани равнища в тях, без да се привързваме към някое особено равнище. Вниманието внася цялата ни осъзнатост в настоящия момент, правейки ни способни да изживяваме напълно нещата. В тази пълнота вниманието внася удовлетворение в живота ни, тъй като сме потопени в невероятното богатство на всеки миг. Вниманието не забравя миналото или бъдещето, а ги събира в настоящето. Държим ги съзнателно в погледа си като начини да повишим смисъла на настоящето. Ако наблюдавам, че даден пациент има пробив, моето знание за това къде е бил и за свободата, която скоро ще изпита, повишава силата на този момент. Не е нужно да се втурвам в миналото или бъдещето, а просто да бъда с него в настоящия му опит, знаейки, че той ще го отведе там, където има нужда да бъде. Вниманието лежи в основата на схващането „Чакането е“ (от книгата на Робърт Хайнлайн *Чужденец в чужда страна*). В чакането не обръщаме внимание на бъдещето, а изживяваме съвършенството на разгръщащото се настояще.

Вниманието има много врагове, включително разграничението, предразсъдъците, вцепенеността, страха и всички демони на чакрите. Всеки един от тези врагове ни откъсва от изживяването на настоящето, заемайки ценно дисково пространство в операционната ни система. Всеки от тях е защита срещу силата на съзнателното живеене, което изисква и чувствителност, и отговорност. Когато действаме по навик, ние позволяваме на своя ум да се откъсне и вече не сме ангажирани в настоящето. Когато действаме по презумпция, не позволяваме на настоящия миг да се разгърне уникално. Когато сме вцепенени, отрязваме ценна информация и се лишаваме от пълнотата на изживяването. Ако сме нетърпеливи, се втурваме в бъдещето, не осъзнавайки колко богато е настоящето. Ако се страхуваме, не можем напълно да се ангажираме и вместо това свиваме вниманието си.

Вниманието ни дава огромна информация. Неговите врагове ограничават информацията, оставяйки ни с полуистини, погрешни разбирания, частични картини, незнание и погрешни впечатления. Пълната информация е равна на интелигентност. Да живеем интелигентно означава да избягваме страданието и да живеем приятно и леко.

---

<sup>108</sup> В оригинала е използвана думата *mindfulness*, която означава буквално „пълнота на ума“, но се превежда като „внимание, грижливост, старателност“. Подчертавам буквалното ѝ значение, защото е важно за по-доброто разбиране на смисъла на тази част от книгата. (Бел. прев.)

Вниманието не трябва да *прави нищо* – вместо това то е състояние на наблюдение. То не съди, не оценява, не отрича и не одобрява. Просто наблюдава.

### ***Упражнение за откриване на свидетеля***

То може да се извършва в медитация (последвана от писане на дневник) или в разговор с други. Целта е да се освободим от своята нормална командна позиция за достатъчно дълго време, за да разпознаем реалността на същностното Аз под нея.

**Методът на медитацията:** Изберете сцена, история или ситуация, която има емоционален заряд за вас, такава, която ви е причинила трудности. Оставете сцената да се върти в ума ви, сякаш гледате видео и имате дистанционно в ръката си, с което можете да спирате, да връщате или да минавате напред по всяко време. Наблюдавайте драмата с очите на свидетеля.

Просто започнете от началото, наблюдавайки своето основно състояние на битие, и оставете драмата да се разиграва, като в същото време наблюдавате своите реакции. Когато изберете роля, която ви въздейства силно, натиснете въображаемото копче за спиране. Спрете и наблюдавайте реакцията си. Какво става в тялото ви? Какви са чувствата ви? Какви са усещанията ви? Какъв смисъл извеждате от чувствата си? Какви са поривите ви?

В дневника запишете своите отговори, сякаш описвате едно трето лице. „Тя се чувства много нервна. Дланите ѝ са потни и изпитва страх, че някой възнамерява да я критикува. Искане да избяга оттам.“ После можете да се върнете към филма и да пуснете следващата сцена, повтаряйки същите стъпки. Спрете, когато има заряд, и запишете какво изпитвате. Забележете, че свидетелят е този, който прави наблюдението и записва.

След като прегледате сцената, е време да се срещнете със свидетеля. В първо лице запишете гледната точка на свидетеля. Какви наблюдения иска да сподели свидетелят за тази личност? Какво забелязва? Какви истини се виждат тук? Свидателят би могъл да каже: „Изненадан съм, че тя е толкова нервна. Виждам, че се страхува, но искам да ѝ кажа, че не съществува реална опасност. Тя е извършвала успешно тази работа много пъти по-рано.“

Важно е да помним, че свидетелят не е съдия. Ако критикът иска да се появи маскиран като свидетел, просто насочете свидетеля към критика. Например ако откриете, че пишете: „Тя изглежда направо глупаво, като е така уплашена“, тогава знайте, че вашият критик е заел мястото на свидетеля. Тогава накарайте свидетеля да наблюдава и пише за критика. „Виждам, че е необходимо съдене. Виждам, че има някой, който не разбира страха ѝ.“ Можем да наблюдаваме своите свидетели в много обвивки, докато достигнем до едно *обективно сърцевинно Аз*. Това сърцевинно Аз има много мъдрост. Познаваме го, когато го открием.

**С други:** Изберете сцена, история или ситуация, която много ви безпокои. Седнете срещу приятел или терапевт и им разкажете за нея в първо лице, споделяйки своите чувства и мисли. Слушателят само потвърждава, но не прекъсва. Когато свършите, отидете да седнете при приятеля си и преразкажете историята в трето лице, от перспективата на един обективен свидетел. „Тогава тя трябваше да слезе и да се изправи срещу шефа си, и това направо я разгневи. Тя не обичаше да е гневна, защото гневът винаги ѝ причиняваше проблеми в миналото.“

Като финална стъпка приятелят може да попита свидетеля за други наблюдения или



прозрения относно личността и какво може да е изпитал свидетелят, докато е наблюдавал.

## По-висшето Аз

Когато не можем да открием своя път в гората, може да е необходимо да се изкачим на върха на планината, за да получим по-ясен изглед. След като се ориентираме, можем да направим карта на курса, който ще ни отведе там, където искаме да стигнем. Освен това общуването с По-висшето Аз може да ни даде ценно прозрение, когато не можем да видим пътя си в една трудна ситуация. Често е необходима просто промяна в перспективата.

Има много мнения относно това точно какво би могло да е По-висшето Аз. Някои казват, че то общува с божествена интелигентност, Бог или Богиня, с непритежаващи тела учители, които действат като водачи, или с несъзнаван аспект от собствения ни ум. Други казват, че то е просто друг аспект от Аза – такъв, който се появява естествено, когато нуждите и желанията на по-долните чакра-идентичности изчезнат (виж *Трансцендиране на по-долните его* в Глава 7). Не е много важно как ще го дефинираме, защото то си остава недоказуема мистерия. Важно е обаче това, че то е един архетип, който ни позволява да *получим информация*. После тази информация може да бъде използвана за лечение и ръководство, за да ни доведе по-близо до целостността.

*Упражнение за ръководство от по-висшето аз:  
говорене с бог или богиня*

**С приятел или съветник:** Създайте ментален образ на своята представа за божество. Той може да бъде закръглена, снажна Земя Майка, старец с бяла брада, фонтан от светлина или звезден облак. Това няма значение, доколкото той е образ, към *който вие можете да се отнесете*, такъв, който ви носи мъдрост и състрадание. Опишете своя образ на божество на приятеля си.

После помислете за някой труден въпрос, за който търсите ръководство. Изречете своя проблем във формата на въпрос, който може да бъде поставен на това по-висше същество. „Кое е онова, което трябва да разбере в тази трудна ситуация, в която се намирам?“ „Как да открия накъде трябва да се насочи моят път точно сега?“ Полезно е да задаваме по-скоро „зрели“ въпроси, отколкото маловажни въпроси от рода на: „Обича ли ме той?“ В края на краищата говорим с божество и не трябва да му пилеем времето. После кажете на своя приятел въпроса си.

След като сте описали своето божество и назовали своя въпрос, сменете си местата с вашия приятел. Сега си представете, че вие сте този Бог, който сте визуализирали. Действително почувствайте това: потопете се в този опит. Когато се почувствате напълно свързани с този образ, позволете на вашия приятел да зададе на вас, Бога, въпроса, повдигнат преди това от вас. После си позволете да отговорите както би го сторило божеството. Говорете с приятеля си така, сякаш той е вие. Накарайте го да запомни и запише онова, което казвате.

**Сам:** Ако желаете да изпълнявате тези упражнения сам, можете сам да играете и двете роли. Представете си своята представа за Бог и запишете въпроса си на лист хартия. Позволете си да приемете формата на Бога и прочетете въпроса. Отговорете както бихте отговорили в горното упражнение. като или запомните отговора, или го запишете

на магнетофон. После запишете в дневника си преживяното.

## Непривързаност

Много е лесно да се каже, че трябва да практикуваме непривързаността като начин да намалим страданието и да станем внимателни. Но как да правим това, когато сме действително привързани към нещо? Как да се откачим и да се върнем към своята цялостност? Ако се принуждаваме да избягваме да мислим за даденото нещо, само увеличаваме привързаността си поради самото усилие да я избегнем.

### *Упражнение за освобождаване от привързаност чрез водене на дневник*

Затворете очите си и отпуснете тялото си. Помислете за своя обект на привързаност и болката, която изпитвате след неговата загуба. Позволете си да потънете в онова безпокойство, в тъгата, в чувствата, които ви носи това. Влезте в контакт със своя свидетел, когато наблюдавате себе си в тези чувства. Какво забелязва вашият свидетел?

После запишете точно кое е онова, към което сте привързани, и множеството нива на привързаност, които може да вървят с него. Например ако сте привързани към личност, напишете не само името на личността, но и качествата, които са важни за вас. Запишете частите от връзката, към които сте привързани, нещата, от които смятате, че е особено трудно да се откажете. После запишете частите от вас, които се облагоденстват от тези качества, които мислите, че може да загубите. Ако сте привързани към възможност за работа, запишете нещата, които сте очаквали, че ще ви донесе тази работа. Към успеха, парите, престижа или изгодите сте привързани? Коя част от вас особено се нуждае от тези неща?

Можете също така да сте привързани към група чувства. Може би сте привързани към чувството на издевателство и гняв, които дадена ситуация повдига във вас, и сега сте привързани към озлоблението. Може би сте привързани към желанието да сте прав, да побеждавате или да правите дадено нещо по определен начин.

Щом веднъж си изясните точно към какво сте привързани, позволете на вашия свидетел да чуе историите, които си казвате относно тази загуба. Вероятно мислите, че това е единствената възможност да получите нещо, или мислите, че никога няма да бъдете цели без него, че никога няма да бъдете способни да обичате отново, да творите отново, да имате свобода отново. Чуйте тези истории и нека вашият свидетел установи тяхната достоверност. Извадете чувствата от истината. Запишете истината до тези твърдения, когато можете.

След това направете списък на това какво ви коства тази привързаност. Колко енергия се влага тук и откъде идва тази енергия? Ако можехте да си получите обратно тази енергия, какво би било по-подходящо да се направи с нея? Ако вашата работа ви е откъсвала от семейството, вижте дали можете да си представите как си връщате тази енергия и я влагате в семейството си. Ако вашият навик ви е коствал здравето, представете си, че пренасяте тази енергия върху по-здравословни практики. Ако вашата връзка е пречела на работата ви, представете си, че влагате тази енергия обратно в работата си.

Най-накрая запишете причините защо една по-висша мъдрост е могла да ви откъсне от тази привързаност. Изберете форма на Бог, с която да говорите (*вж. упражнението на По-висшето Аз на Глава 7*), и я помолете да осветли смисъла на тази загуба. Тя може

да разкрива стара рана от детството, която се нуждае от лечение; или може да ви учи на състрадание; може да ви ръководи в друга посока. Как можете да приложите този урок?

Когато свършите със записването в дневника, е време да влезете в медитация и да изтеглите енергията от вашата привързаност и да я пренесете на по-подходящи места. Със затворени очи се върнете за момент към чувството, което сте имали или бихте имали, ако животът ви бе се изпълнил така, както сте го планирали (тоест без загубата на тази привързаност). Пропийте клетките си с това чувство. Забележете кое ви харесва във връзка с него – високата възбуда, чувството на завършеност или важност.

След това пред мисления си взор отдръпнете този обект, личност или събитие от себе си, правейки ясно разделение. Благодарете му за дадения урок. Когато се отдалечи, си представете, че откачате влакната на енергията, както човек откача куката от рибата, за да я хвърли обратно във водата. Замотайте се в тези влакна, издърпвайки енергията обратно в своето непосредствено поле. После повикайте обратно образите на нещата, от които се нуждаете, за да ви дадат енергия. Вижете своето семейство, работа, здраве или онова, което е най-подходящо, за да получите нови количества енергия от себе си. Вкарайте тези неща в своето поле и накарайте влакната енергия да се свържат с тях вместо това. Ако все още има чувство на празнота, помислете за начини, по които бихте могли да я запълните – дейности, практики или други хора, с които можете да прекарвате времето. Позволете да се върне доброто чувство, с което сте започнали, като си представяте тези други елементи в своя живот. Пропийте клетките си с това чувство и от това място на сила кажете сбогом на онова, от което трябва да се освободите. Сега сте в по-голямо, по-пълно място. Ти си Това! (С леко адаптиране тази медитация и упражнение за водене на дневник могат да се използват в еднаква степен и за избягване на привързаност, тъй като са две страни на една и съща монета.)

## Трансцендиране на по-долните его

Отварянето на теменната чакра прилича на събличане на дрехите и усещане на радостта да си гол. Дадената по-долу медитация ни помага да свалим обвивките на идентичностите, свързани с по-долните чакри, и да приемем своята универсална идентичност.

Седнете спокойно в удобна медитативна поза. Вдишайте няколко пъти дълбоко и си позволете да премахнете външните разсейвания. С всяко вдишване обръщайте вниманието си навътре към себе си. С всяко издишване се освобождавайте от външния свят – от всичко, което ви безпокои, от всичко, което не е част от този опит или част от настоящия момент. Когато се почувствате удобно центрирани, можете да започнете.

**Стъпка първа:** *Махнете всичко, което не е вашето тяло.* Тялото живее в сегашно време и е граница между вътрешните и външните светове. Като махнете всичко, което не е вашето тяло, вие позволявате вашата осъзнатост да дойде напълно във вашето тяло. Почувствайте неговата дължина, неговата солидност, неговата здравина. Почувствайте краищата и границите му отвътре и отвън. Почувствайте го като дома, в който живеете, като мантията на духа и душата, която ги кара да се чувстват на топло и защитени.

Сега почувствайте частта, която усеща вашето тяло. Почувствайте присъствието на пребиваващия в тялото ви жител. Позволете си да го прегърнете, да приемете неговата енергия, неговото съществуване. Помислете как вашето тяло е променяло формата си през годините и как жителят е оставал винаги. Забележете как те не са едно и също. Помолете жителя да дойде с вас на пътешествие. Благодарете на тялото, че ви носи, и

си позволете да отидете по-надълбоко.

**Стъпка втора:** Сега си позволете да почувствате емоциите вътре във вашето тяло. Какво чувствате точно сега? Почувствайте вихрушката на копнежи и страхове, на радост и болка, и наблюдавайте за момент обхвата на всички емоции, които изпитвате в течение на един ден, седмица, година или през целия живот. Почувствайте личността вътре във вас, която изпитва тези емоции. Представете си, че тези емоции са като алея в увеселителен парк, пълна с издигания и пропадания. Почувствайте пребиваващия вътре дух като човек, който върви по алеята, но е отделно от самата алея. Почувствайте избора, който може да се направи във връзка с ходенето по алеята. Позволете си да кажете „не“ на алеята, да се откъснете от нея и да отидете на ново място, да тръгнете по нова алея. Прегърнете вътрешното Аз и накарайте емоционалното тяло да се уталожи във физическото тяло. Пригответе се да се придвижите по-нататък.

**Стъпка трета:** Сега си позволете да гледате, както се гледа филм, дейностите, които вършите през живота си. Вижте се как изпълнявате задачи в работата си, как правите вечеря, как ходите на разходка. Вижте се в своите действия и реакции. Позволете си да видите личността, която реагира. Вижте колко от тези реакции са автоматични, колко са базирани на емоции, колко са просто физически навици. Вижте колко е закачено егото за тези действия. Кой е този, който върши тези неща? Позволете си да видите личността, която действа и реагира, като отделна от самите действия. Вижте действията като избори. Позволете си да изберете недействие. Прегърнете пребиваващия вътре във вас дух и оставете действията да изчезнат. Пригответе се да се придвижите по-нататък.

**Стъпка четвърта:** Вижте себе си как взаимодействате с другите. За един момент се вижте така, както те ви виждат, сякаш наблюдавате от техните очи. Каква личност виждате? Каква е ролята, която тя или той е склонен да играе? Има ли много различни роли? Сега вижте себе си отвътре, като кукловод, работещ с конците на куклата, управляващ персоната. Вижте как личността зад ролята не е съвсем същата като самата роля. Кой е този, който играе онази роля? Прегърнете кукловода и оставете персоната да изчезне. Пригответе се да се придвижите по-нататък.

**Стъпка пета:** Сега вижте пред себе си нещата, които сте създали през живота си. Вижте училищните проекти, украсата и интериора във вашия дом, артистичните опити, бизнес-проектите, събитията, които сте създали, и дори ситуацияите, които сте създали. Вижте *Аза*<sup>109</sup>, който е свършил работата по тези творби, независимо дали са добри, или лоши. Вижте *Аза* като генератор, който може да създава много повече неща, но като нещо отделно от самите творби. Признайте всичко, което сте направили, и си позволете да оставите тези творби зад себе си. Пригответе се да се придвижите по-нататък.

**Стъпка шеста:** Сега се вижте как плавате по море от архетипови енергии, носейки се по вълните, като всяка една се издига и пада, отнасяйки ви със себе си. Вижте архетиповите енергии, които са преминали през живота ви – културните енергии на мъжкото и женското, присъствието или липсата на сянката, танца на архетиповете във вашето семейство, във вашите отношения. Почувствайте как културата е повлияла на формата на този архетипов поток. Почувствайте как вие на свой ред се опитвате да го оформите. Вижте тласък на вашия живот като част от един архетипов порив за завършеност – може би като Героя, Учителя, Бунтовника или Любовника. Вижте как сте приели този архетипов мотив и как сте го поддържали, как ви е поддържал той. Вижте как тези архетипови мотиви са повлияни от културата – че културата е морето с неговите вълни,

---

<sup>109</sup> В оригинала тук е използвана думата *I*, а не *Self*. (Бел. прев.)

издигащи се и падащи с различните периоди от историята. Осъзнайте, че въпреки това вътре има друго присъствие, което е пътувало в това голямо пътуване – такова, което е отделно от архетиповата енергия, такова, което може да се е носило по много различни вълни в продължение на хилядолетия животи, такова, което може да избира на коя вълна да се носи. Позволете си да оставите тези енергии и да излезете от морето. Пригответе се да се придвижите по-нататък.

**Стъпка седма:** Почувствайте присъствието, което е вървяло заедно с вас през това пътешествие. Почувствайте лекотата, която настъпва, когато тялото, емоциите, действията, персоната, проектите и архетиповите сили отпаднат. Позволете си да се разширите отвъд Земята, отвъд Слънчевата система, отвъд галактиката, и почувствайте връзката си с цялото творение. Почувствайте се като божествена интелигентност, като Бог или Богиня. Вижте колко малки изглеждат другите идентичности, погледнати от тази перспектива. Прегърнете Аза, който все пак остава. Това е вашата последна действителност. *Ти си Това.*

## **Проверяване на нашите системи на вярване**

*Психиката и светът образуват по-скоро неделимо  
единство, отколкото непримирима дуалност.*

К. Г. Юнг

С разширяването на нашето съзнание системите ни на вярване растат и се разширяват. Най-големият враг на това разширяване са ограничаващите вярвания, които носим, като например „Не мога да направя това. Това никога няма да стане. Това е невъзможно, нелогично, не го заслужавам. Ти не можеш. Аз никога и пр., и пр., и пр.“ Онова, което фактически откриваме, е, че всичко е възможно. Невъзможността отрича безкрайния потенциал на духа.

За да проверим своите системи на вярване, трябва да проследим своите мисли от вярването назад до неговия източник. Когато проверявам своите вярвания, мога да се запирам: „Кога ми дойде за първи път тази идея?“ И после: „Откъде произлязоха тези мисли тогава? А мислите преди тях?“ Еwentуално преглеждаме влиянията на родители, връстници, литература или любим човек върху нашия път, при което се пита: „Това действително ли е вярване, което построих на базата на собствения си опит?“ По-нататък можем да попитаме кои аспекти от нашия опит са довели до това вярване и ако опитът ни му противоречи, кое е по-подходящо вярване? Освен това що за вярвания сме внесли тогава в онзи опит, които може да са повлияли на нашата интерпретация? Процесът може да бъде наистина като преминаване през лабиринт, но еwentуално ни довежда до по-дълбок опит. Освободени от булото на вярвания и интерпретации, ние сме по-пряко свързани с вътрешната истина.

## Образование и информация

Цел на функцията на мисленето, съзнанието, мъдростта и разбирането е да ни даде *информация*, така че да водим по-добре живота си. Седмата чакра се храни с информация, точно както първата чакра се храни с храна и допир, а четвъртата чакра с любов. Ако чакрата е недостатъчна, тогава тя има нужда да бъде нахранена. Ако намираме, че сме объркани и невежи, неспособни да мислим сами или незнаещи кой път да поемем, тогава може би се нуждаем от повече информация.

Информацията може да идва по различни начини. Може да идва от учители, които срещаме по пътя, от нашето По-висше Аз, от книги, институции, опит и изследване. Но главният подтик на жизнената сила – всъщност на самата еволюция (казано опростено) – е да стане по-качествена, да обхваща повече и повече информация и да включва тази информация във все по-сложни системи на разбиране.

Следователно е необходимо да храним себе си с информация като начин за усилване на теменната чакра. Започнете ново следване или прочетете няколко нови книги. Заловете се с въпрос, който ви интересува, и научете всичко, което можете, за него. Работата върху тази книга или някой добър терапевтичен курс е начин да научим повече за себе си и да разгадаем мистериите вътре в нас. Знанието на света около нас и света вътре в нас са пътища към *себепознание то*, цел на седмата чакра.

## Религия и духовност

*Психична цялостност възниква само когато енергията,  
вложена по-рано в едно външно божество, бъде изтеглена  
и върната към своя източник в психиката.*

К. Г. Юнг

Думата *религия* идва от латинския глагол *релиigare*, който означава повторно свързване. Идеално погледнато, нейната цел е да облекчи повторното свързване с духа, с душата и виталните и вечни аспекти на живота. Религията е психичната структура, която мнозина са избрали за средство за свързване, за главна операционна система, която поддържа светоглед и набор от указания за отнасяне към света. Религията може да бъде дейността на теменната чакра в смисъла, в който ходенето на работа всеки ден може да бъде дейността на първата чакра. Тя е колективният израз на нашите духовни стремежи.

Макар че адекватното обсъждане на въпроса за религията е твърде голяма задача за тази глава, споменавам я тук, защото тя е едно от многото венчелистчета на седмия лотос, мощна психическа структура, която или освобождава, или затваря в затвор теменната ни чакра. Тъй като е система на вярване, религията може да затъмни опита ни или да ни отвори към по-широки перспективи.

Подтикът към религията възниква от всяка чакра. За някои той може да се поражда от потребността за сигурност (първата чакра) или за емоционална реализация (втората чакра), или за чувство на сила, общност или творчески израз (третата, четвъртата и петата чакри). За други тя носи просветление или шанс за контакт с върховния източник, независимо как го изживяваме (шестата и седмата чакри).

Макар че уважавам правото на седмата чакра на избор на собствена форма на религия, чувствам, че е необходимо да спомена, че в контекста на всяка религия човек може да

адаптира външната структура на религията като защита. Религията отрича духовността, когато става структура за отричане на нашите чувства, за избягване на предизвикателствата на живота, за контролиране на другите или за повишаваща егото праведност. Това са капаните на религията, демоните на привързаността, които парадират като морална издръжливост и затъмняват истинската духовност.

От своята положителна страна, религията ни дава структура и което е дори по-важно, практика, чрез която можем да се отпуснем и отворим за по-дълбоки състояния на опит, осъзнатост и разбиране. Освен това тя ни дава общност и подкрепа, която идва от приятели, вървящи по подобен път. Тази подкрепа може да бъде ценна в периоди на криза и трудности или когато пътят ни изглежда най-неясен. Практики като медитация, пеене в хор, ритуали, *пуджа* (приношение), йога или комунално служене заземяват религиозните ценности в опита на реалния живот. Те са *ходенето, което върви с говоренето*, костите, които позволяват на тялото да има смислена и здрава форма. Религия без практика е само набор от идеи и схващания. Религия с практика (или дори практика без религия) е активен опит, който може да подпомогне еволюцията на душата и света, в който тя живее.

### ***Препоръчителна литература***

#### **Медитация:**

*Wherever You Go, There You Are.* John Kabat-Zinn. New York: Hyperion, 1994.

#### **Съзнание:**

*Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness.* Satprem. New York: Harper & Row, 1968.

*Frontiers of Consciousness: The Meeting Ground Between Inner and Out Reality.* John White, Ed. Julian, CA: Julian Press, 1974.

*Yoga and Psychotherapy, The Evolution of Consciousness.* Swami Rama, Rudolph Ballantine, M.D., and Swami Ajaya, Ph.D., Honesdale, PA: Himalaya International Institute of Yoga Science and Philosophy, 1976.

*The Highest State of Consciousness.* John White, Ed. New York: Anchor Books, 1972.

#### **Духовно малтретиране:**

*The God Game: It's Your Move.* Leo Stillpoint, 1994.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА СВЕЩЕНОТО

## Множеството сенки на дъгата

*Просветлението или пробуждането не е създаване  
на ново състояние на нещата, а разпознаване  
на онова, което вече е.*

Алън Уотс

По време на нашето пътуване от раждането ни до сегашния момент се сблъскваме с препятствия и трудности. Травмите и малтретиранията, от които сме страдали като деца, липсата на съзнание, с което да действаме, мъртвите точки в нашата култура – всичко това обслужва затварянето ни и изместването на нашия път от неговия основен курс. Да, архетипът на Аза съдържа програмата за това как да станем цели, твърде подобно на начина, по който семето съдържа програмата как да стане цвете. Винаги, когато работим върху част от своето минало, ние се връщаме към първичния модел и възобновяваме своя еволюционен процес там, където е бил прекъснат. Възстановяваме част от реалността на своето тяло и така възстановяваме част от храма. Разрушаваме бариерите, които ни пречат да изпитваме любов, бариерите, които затъмняват истината за нашата божествена природа. Разрушаваме илюзиите, които ни пречат да виждаме ясно, да разбираме дълбоко.

Всяка част, която възстановяваме, разгръща венчелистче от чакра. Някои части разгръщат по няколко венчелистчета и ни носят дълбоко възстановяване. Всяка част ни позволява да живеем по-пълнен и по-богат живот – давайки ни по-дълбок смисъл за нас самите и за света, в който сме вложени.

Това не означава толкова да се опитаме да отидем някъде, колкото да отстраним онова, което ни пречи да видим, че вече сме там. Целта не е да се изкачим до теменната чакра колкото може по-бързо, мислейки, че нашето пътуване стига до някакъв край и някакво концептуално просветление, а да съзнаваме колкото можем цялото пътуване – да внесем колкото можем повече дълбочина и мъдрост на всяко равнище. Дори да успеем да открием препятствията, които ни пречат да постигнем космическата реализация на нашето божествено и универсално Аз, дори да успеем да открием някакъв вид просветление за мигове, дни или години, после какво? Нима около нас няма свят, изгубен в отчаяние и нуждаещ се от мъдрост? Нима няма живот, жадуващ да бъде напълно изживян?



## Обратният път

*Психичната реализация или откриването на душата  
тогава не е краят за търсеция, то е само малкото начало  
на друго пътуване, което се състои от съзнание, а не от незнание.*

Шри Ауробиндо

След като сме се изкачили до върха в нашето пътуване, сега започваме *спускането* на съзнанието. Това, както помним, е нашият проявяващ ток. Както всички знаем, пътепоказателите по обратния път изглеждат малко по-различно от първия път. Като разгръщаме чакрите в тяхното развитие, от основата до върха, нашата енергия се разгръща във все по-действени и комплексни равнища. На всяко равнище се натъкваме на вид осъзнаване: малкото дете постепенно осъзнава, че е отделно същество; любовникът осъзнава, че неговият партньор има реалност, различна от неговата; визионерът получава внезапен проблясък на интуиция и осъзнава някаква нова перспектива.

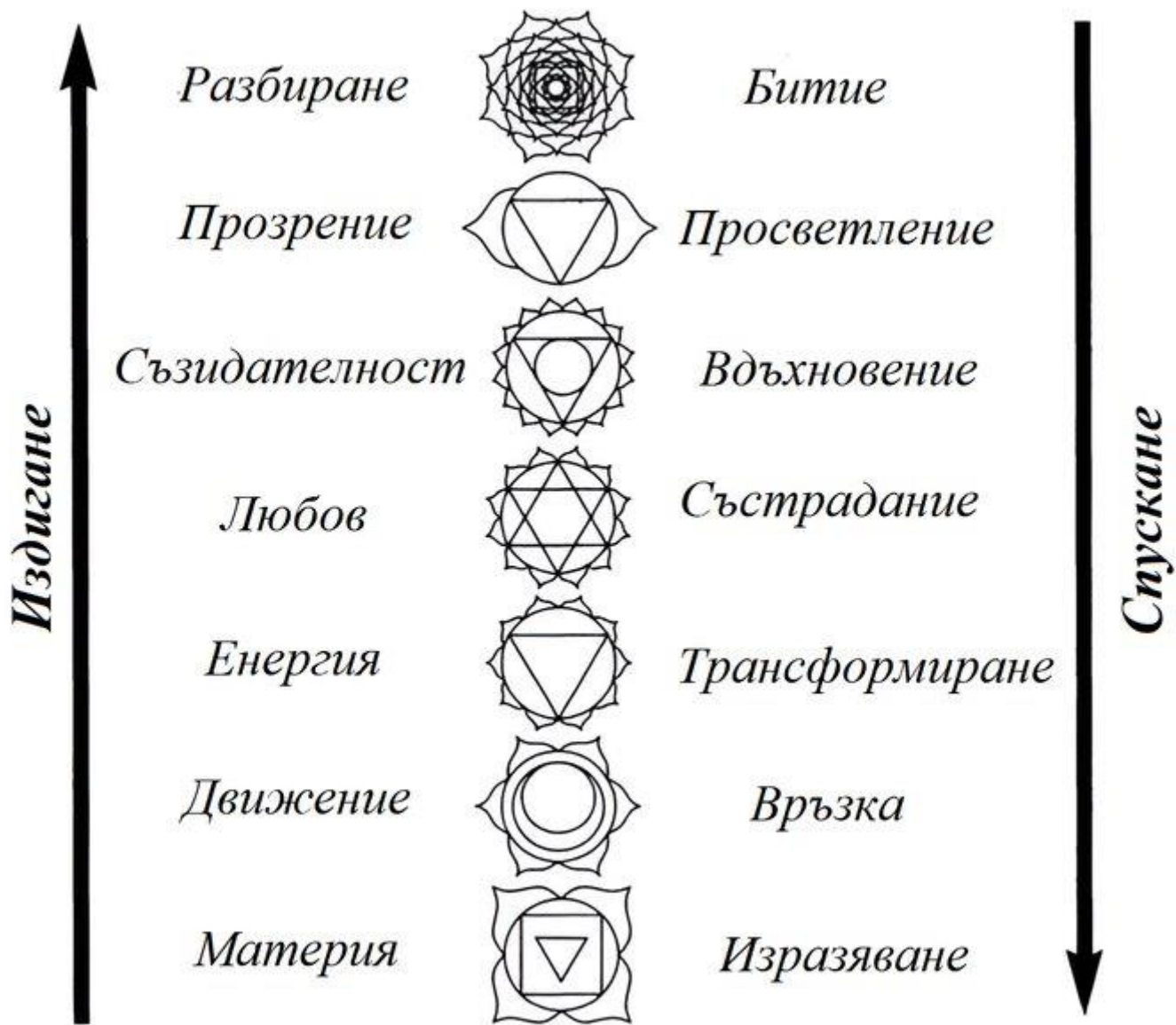
Когато *израстваме*, в същото време се сблъскваме с енергия, спускаща се надолу от върха. Вече казахме как чистото съзнание се среща с тялото и ни позволява да действваме с него, казахме, че визуалната осъзнатост стимулира движението и желанието и че езикът ни позволява да контролираме своите действия и да концептуализираме едно Аз отвъд непосредствените нужди и импулси. По какво се различава това при обратния път?

При пътуването нагоре имаме достъп до суровите качества на чакрите като например зрителното възприятие или езика, но още не сме *организирани* на тези равнища. Нашият център не работи от това състояние. Бебето вижда, но няма склад от образи, на базата на които да извежда смисъла на онова, което вижда. Прохождащото дете бърбори, но още не мисли какво казва. Детето обича, но още не разбира сложностите на отношенията. Бихме могли да кажем, че достъпът до горните чакри е несъзнателен – енергия прониква, но не можем да живеем там. Имаме чек от собственика, но не притежаваме компанията.

Пътуването нагоре ни позволява да достигнем до по-високи равнища на организация и сложност, като всяко от тях е ново осъзнаване, промяна на перспективата, трансформация. В пътуването надолу обаче ние внасяме тази по-висока осъзнатост в дейностите на нашите по-долни чакри. Вместо да формираме решенията си по чувства, можем да ги базираме на принципи. Вместо да повтаряме движения от нагони модели, можем да измислим стратегия. Вместо просто да *откриваме* кои сме, можем да *създадем* това, което сме. Нашите принципи, стратегии и творения включват по-долните равнища, като по-скоро ги украсяват, отколкото отричат.

Енергията, издигаща се от основата, е динамична и експанзивна. Това е енергията, натрупана в материята, пълна с потенциал за трансформиране в топлина, светлина, дейност. Енергията, спускаща се от върха, е систематична и спокойна. Тя организира, подрежда, управлява. Но ако няма енергия, която да се издигне от дъното, няма какво да се организира, няма какво да се управлява. Ако няма енергия, която да се спусне от върха, енергията на основата се превръща в хаос и се разпръсва в дреболии.

Фигура 8-1 показва как биха могли да се разкрият чакрите, щом се извърши пълна реализация.



**Фигура 8-1. Завършеното пътуване**

Теменната чакра не е просто състояние на разбиране, а състояние на битие. Съзнанието не е нещо, а е опит. Когато сме достигнали напълно до това равнище, без да отричаме или прескачаме равнищата под него, ние сме достигнали до напълно съзнателно състояние на битие. Тогава онова, което можем да спуснем в шестата чакра, не е просто способност да виждаме, а просветление. Просветлението прилича на използване на осветление над главата вместо светкавица: така виждаме цялото, а не само една част. С разбирането, добито в седмата чакра, не само виждаме цялото, но и знаем какво да правим с него. Както казва моят приятел и колега Джек Ингърсъл, „виждането превръща илюзията в очарование“.<sup>110</sup> На базата на просветлението създаваме вярно виждане.

Просветлението носи вдъхновение на нашата съзидателност. Вместо да развиваме своя творчески процес по метода на опита и грешката, ние творим от едно място на виждане. Думите ни имат мъдрост, яснота и цел. Знаем онова, което искаме да съобщим. Разбираме казаното на архетипово и буквално ниво.

<sup>110</sup> Лична кореспонденция.

Когато спуснем своето събудено съзнание в сърдечната чакра, ние внасяме разбирането, необходимо за състраданието. Разбирането ни позволява да виждаме отвъд собствените си потребности в една връзка. Способни сме да въведем обективния свидетел в процеса на нашите мъки или в негодите на другия. Мъдростта да създаваме трайни връзки сме добили от опит и работа върху собствения ни материал. Спокойствието, което настъпва, когато осъзнатостта на горните чакри се спусне надолу, внася стабилност в нашата обич. Центрирани и балансирани в себе си, ние изискваме по-малко от своя партньор.

Когато внесем съзнание в своята сила, имаме не само дейност, но целенасочена трансформация. Вместо да действаме сляпо по метода на опита и грешката, сега използваме своята интелигентност, за да създадем стратегия. Правим план, за да ръководим действията си. Имайки виждане, вдъхновение, общуване и любов, ние можем да енергизираме този план и да го изпълняваме с ясно намерение.

Сега можем да внесем нова осъзнатост в своите емоции и сексуалност, да задълбочим текстурата на своя опит и да разширим разбирането си. Посрещаме емоциите със състрадание. Изразяваме сексуалността си с любов и общуване. Сега импулсът да се протегнем може да направи здрава връзка с емоционалната хармония, сетивната осъзнатост, нови равнища на емпатия.

И най-накрая в базисната чакра тези качества стават част от нашата способност за проявление – където нашата концепция, виждане, вдъхновение, състрадание, трансформация и връзка влизат във физическата реалност. Внасяме една експанзивна осъзнатост дълбоко в тялото с любов, връзка, чувство и живост. Защото това е действително съзнание, което прави тялото напълно живо, и тяло, което дава място за живот на съзнанието.

Може би мислите, че всичко това е твърде идеално. Колко хора достигат до цялостно съзнание? Трябва ли да чакаме просветлението, за да имаме някое от тези качества? Надявам се, че не, или това би било много обезкуражително.

Просветлението идва на части. То се случва по малко всеки ден. Винаги, когато имаме дори малко прозрение, имаме разширение на съзнанието, което после може да бъде приложено където е необходимо. Винаги, когато до съзнанието идва дадено чувство, когато един образ предава смисъл, когато връзката ни дава урок, или пък успехът или провалът ни дава обратна връзка за нашите действия, добиваме частица мъдрост, която можем да спуснем по чакрите си. Макар че говорихме за чакрите индивидуално, помнете, че те са завършена невидима система. Онова, което въздейства на една част, въздейства на цялото.

## Обобщение

Когато сте чели тази книга, може да сте си казали: „Ей, аз действително трябва да работя върху това.“ „Това ми напомня за моята съпруга или съпруг; той има такава и такава прекомерна чакра.“ Ако е така, вероятно вече сте поработили, за да получите представа за това къде са проблемите. Може би имате чувство за това къде сте блокирани или силни, кое е прекомерно или недостатъчно. Сега трябва да разгледате всяка чакра във връзка с останалите. Време е да приемете цялото.

## Направете оценка

По-долу е описан метод за оценяване на това кои чакри са прекомерни или недостатъчни и за записване на проблемите, които трябва да се разгледат.

Като начало вземете лист хартия и го разделете на четири колонки, озаглавени *Проблеми*, *Силни страни*, *Прекомерност* и *Недостатъчност*. После прегледайте списъците в началото на всяка глава и запишете думите, които ви подхождат. Можете да запишете проблеми, които не са били дадени в списъка, но които чувствате, че принадлежат към дадена чакра. Чувствайте се свободни да наблягате или окачествявате където е подходящо. Това е вашето твърдение – не е стандартизиран личностен тест.<sup>111</sup> За да проверите двойно своите резултати, нека ваш приятел, който ви познава добре, също ви направи оценка, после сравнете.

Това не само ви дава анализ на общите ви модели, но и осигурява ясен списък на въпросите, върху които трябва да работите, включително силните ви места, на които можете да се опирате, докато вършите тази работа.

Ето един примерен списък на доброволец:

Чакра	ПРОБЛЕМИ	СИЛНИ СТРАНИ	ПРЕКОМЕРНОСТ	НЕДОСТАТЪЧНОСТ
<b>Първа</b>	Доверие	Добро здраве	Складиране на комплексни задачи	Проявление
	Семейство	Практичен		Фокус и дисциплина (?)
	Граници	Заземен		Неорганизиран
<b>Втора</b>	Нужда	Добри социални умения	Емоционален	Страх от секс
	Движение	Емоции като съюзници		Зависимост?
	Тромав			
<b>Трета</b>	Самоуважение	Отговорен	Нужда да бъде прав	Пасивен
	Сила/его	Надежден		
<b>Четвърта</b>	ВСИЧКИ!	Отдаване	Съзависимост	Изоляция
	Отношения	Любов и доверие	Слаби граници	Нарцисизъм
	Интимност	Сърцето	Прилепване	
	Любов към себе си	Емпатичен	Ревнив	
	Грижи		Прекалено жертващ се	
<b>Пета</b>	Намиране на собствения глас	Добър слушател	Прекалено говорене	Страх от говорене?
		Добър певец	Прекъсване	
	Болки във врата	Мога да пиша добре	Твърде шумен	
<b>Шеста</b>	Не помня сънища	Може би най-добрата ми чакра!		Късоглед
	(дължи се на възрастта?)	Интуитивен		Памет?
	Имагинативен	Перцептивен		
	Мога да мисля символно			
	Чудесна памет			
<b>Седма</b>	Добър във визуализирането			
	Никои	Добра система на вярване		Прекалено интелектуален
	Обича иманентността и трансцендентността	Може би измамлив		
	Обича отвъдното			
	Присъствие на божественост			

Като погледнете тази оценка, много неща веднага ви стават ясни. Има много повече характеристики, записани за чакрите от четвърта до седма, така че цялата енергия е по-силна в горните чакри. Шестата и седмата чакра са очевидно най-силни, така че тези

<sup>111</sup> Ако някой е създал по-стандартизиран личностен тест, бих била много любопитна да го видя.

силни страни могат да бъдат използвани в работата върху долните чакри. Долните чакри са по-слаби, с ясно изразени избягващи и компенсиращи реакции на недостатъчност и прекомерност.

Тази личност не *живее* много в долните си чакри. Тъй като долните чакри са по-слабо развити, а горните чакри са силни, не е изненадващо, че главните проблеми се центрират около сърцето, където горните и долните чакри търсят баланс. Тя може да открие, че проблемите на сърцето се решават повече чрез усилване на долните чакри, отколкото чрез работа пряко върху сърцето, тъй като то е вече прекомерно. С други думи, чрез влизането си в тялото тя може да се почувства по-удобно в мига, да се страхува по-малко от секса и да стане по-утвърдителна, като всичко това ще подпомогне балансирането в склонността ѝ към прилепване, емоционална зависимост или слаби граници.

След като приключите с тази част от оценката, може да пожелаете да си водите дневник за чувствата, ситуациите или материала на развитието, отнасящ се до тези чакри, както и да се заемете с някои предложени ви лечебни дейности. Тук моето намерение е да ви представя информация, която можете да използвате по начин, който намирате за най-подходящ, но очевидно не мога да предпиша пълен план на лечението. Няколкото общи принципа обаче могат да ви осигурят език, с който да говорите за цялата структура.

### **Отгоре надолу, отдолу нагоре, отвътре навън и отвън навътре**

*Накъдето е отправено намерението, натам  
със сигурност ще се отправи и останалата енергия.*

Оценяването на нашите модели показва къде е най-силна и най-слаба енергията в нашата система. Подобно на Робин Худ, който крадял от богатите, за да дава на бедните, ние трябва да използваме прекомерната енергия, за да изградим недостатъчната енергия. Ако сме прекомерни в шестата чакра, можем да използваме този излишък, за да визуализираме едно здраво тяло или една по-добра връзка. Ако сме силни комуникатори, можем да използваме това умение, за да увеличим чувството си на сила или да подобрим отношенията си. Ако сме високо дисциплинирани, можем да използваме тази дисциплина, за да правим физически упражнения или да изпълняваме медитативни практики.

В допълнение към петте основни характерови структури има и четири основни модела на разпределение на небалансираната енергия през чакрите. Те са наименувани по посоката, в която *трябва да се движи* енергията на въпросния човек, за да се постигне баланс (прекомерност спрямо недостатъчност). Трябва да подчертая, че даденото по-долу описание е стереотипно и че вашите модели може да са по-фини.

### ***Системите отгоре надолу***

Ако живеете в главата си, занимавайки се с тялото си и с физическия свят само когато сте абсолютно принудени да го направите, тогава вероятно имате чакра-система, насочена отгоре надолу. Вашата оценка ще разкрие прекомерни горни чакри и недостатъчни долни. Тези хора са обикновено *мислещо-интуитивни типове*. Те първо мислят и после действат (ако изобщо го правят) и често се затрудняват да бъдат спонтанни и игриви.

След много обмисляне *решават* как да се чувстват относно дадено нещо. Често са много сложни и интелигентни хора.

Естествената тенденция на този тип хора е да движат енергията нагоре, но техният *растеж и баланс* идва от нейното придвижване надолу и свързването ѝ с тялото. Например шизоидните/креативните индивиди, които имат навика да придвижват енергията си нагоре, могат да бъдат разглеждани като тип система „отгоре-надолу“, защото енергетически са силни във върха и ще имат най-много полза от развиване на долните си чакри.

Този тип хора обикновено страдат от трудности от ранното детство, които ги изтеглят от телата в главите им. Те имат склонност да избират работи, които са интелектуални или аналитични – учителство, компютърно програмиране, писане, адвокатстване и неизпълнителски изкуства като например рисуване. Ориентирани са към *себерефлексия* и *себеизразяване*.

### *Системите отдолу нагоре*

Тези хора за разлика от горните са енергетично силни долу. Тяхната тенденция е да остават в повтарящите се, познати им модели на долните чакри, докато растежът им идва от придвижването на енергията нагоре в тока на освобождението. Те са *чувстващи / усецащи типове*, които е по-вероятно да бъдат управлявани от емоции и инстинкти, отколкото от когнитивен процес. По-малко вероятно е да обсъждат решенията си с другите и нямат склонност да поставят много въпроси за живота си, предпочитайки вместо това да държат нещата в постоянно състояние и да не „клатят лодката“. Склонни са да имат прости очаквания от живота и се задоволяват с прилепване към рутинности.

Стереотипите на този модел могат да се видят в спортиста, който живее заради физическата активност и омаловажава курса по медитация на жена си, или работника, който само иска да работи през деня, да гледа телевизия нощем и да чака пенсионирането си, за да си купи лодка. Това може да е човекът, който обича живота на открито, но слабо се интересува от нещата, свързани с интелекта. При жените това може да бъде празноглавката, главният интерес на която е физическият вид, или класическата домакиня, която е доволна да си стои въщи и да поддържа дома, и слабо се интересува от въпросите отвъд светското.

Типовете „отдолу нагоре“ обикновено обичат физическата активност като например упражнения, сексуалност, правене на неща със собствените им ръце, готвене или масажиране. (Това не означава, че всеки, който обича тези неща, спада към този модел.) Работят неуморно, склонни са към конформизъм и са предсказуеми и надеждни. Структурите „отдолу нагоре“ се занимават главно със *самосъхранение* и *себеудовлетворяване*. Ръководени от несъзнаваното, те често не знаят защо правят онова, което правят, и може да функционират по импулс, следвайки пътя на най-малкото съпротивление. Може дори да не поставят под въпрос импулсите си или да се замислят за смисъла на живота. Тяхната енергия има тенденцията да остава в долните чакри, ако не бъде стимулирана от външни влияния като например дадена връзка, криза, болест или повреда.

Тази структура е най-вероятно да се създава в резултат от строг родител, който намалява естествената експанзивност на детето. „Стой тихо. Прави, което ти се казва. Бъди спокоен. Дори не си помисляй да направиш това.“ Техните родители може да са наказвали, осмивали или ограничавали творческото поведение и експериментиране. Някои

семейства моделират този вид структура, учейки детето, че житейските награди се намират само в усиления труд, послушното поведение и свеждането на очакванията до един минимум.

### ***Системите отвътре навън***

Системите „отвътре, навън“ са енергетично центрирани в средните его-центрове и техният растеж идва от разширяването на тази енергия надолу в по-дълбокото Аз и нагоре към духа и интелекта. Те имат общ баланс между горните и долните чакри, но са слабо свързани с краищата. Имат тенденция да смятат телата си за подарени и да избягват интроспекцията.

Ако средните чакри са блокирани, енергията се задържа в средата на тялото и не може да стигне до периферията. Това се вижда в структурата на издръжливца, който се затруднява да намери основата си или да доведе чувствата си до съзнанието и който държи енергията си вързана във волята. Ако средните чакри са отворени, тогава тези типове са склонни да бъдат ориентирани към егото и действието екстроверти, които обичат да бъдат ангажирани с живота социални работници, изпълнители, средни ръководители или бюрократи. Те нямат особен интерес нито към телата си, нито към духовните въпроси. Повече се интересуват от външния свят на политиката, бизнеса, отношенията или изпълнителските изкуства. Те са извършителите, които намират своята идентичност в активността, но може да не съзнават вътрешния си живот. Реализаторът и предизвикателят/защитникът могат да попаднат в тази категория.

Много такива хора смятат телата си за подарени, ако не стане нещо нередно, и може да нямат интерес към духовността, докато някоя криза не ги принуди да търсят и питат. Тези типове е по-малко вероятно да са резултат на трудности в детството, тъй като имат тенденцията да формират себе си около общите ценности на културата.

### ***Системите отвън навътре***

Тези системи може остро да съзнават както главата, така и тялото си, но двете да нямат връзка помежду си. Има голяма бездна от празнота по средата, особено в сърцето. Те може да са високо чувствителни физически, с алергии, възпаления или хронични болки, или дори по някакъв начин да са обсебени от тялото си, например да се занимават с диети или да страдат от хипохондрия. Горните им чакри имат тенденцията да са високо развити и тези хора са интелигентни, креативни и интуитивни. Откъснат от интегративната среда, този тип е склонен към интроверсия. Може да има травми, които са потиснати от паметта, или сериозни рани в сърцето. Растежът им възниква от установяването на дълбоки отношения, от отварянето им нагоре и протягането им.

Оралната структура може да попадне в тази категория, тъй като този тип хора са деформирани в сърцето, макар че оралните могат да попаднат и в горните категории – в зависимост от тяхната защитна система. В крайните случаи тази конфигурация може да сигнализира за сериозни дисоциации. Виждала съм я в разстройствата на множествената личност, манийните натрапчиви разстройства и промеждутъчните личностни разстройства.

## **Балансирани системи**

Възможно е да бъдем относително балансирани в чакрите, без да сме просветлени учители. Хора, които са изпълнили голяма част от своята лечебна работа или са имали късмет във възпитанието си, могат да са относително балансирани. Как би изглеждало това?

Личността, която е балансирана в разпределението на енергията в своите чакри, би била добре заземена и в контакт с тялото си, и би показвала относително добро здраве и жизненост. Тя би съзнавала своите чувства, без да бъде управлявана от тях, би била сексуално доволна, без да бъде пристрастена. Имайки балансирана трета чакра, тя би имала увереност и цел, без да доминира над другите. Сърцето ѝ би било състрадателно и любящо, но центрирано и спокойно. Такава личност би могла да предава чувствата или идеите си с подходяща истинност и яснота, и би била способна да слуша другите. Горните ѝ чакри биха носели въображение, мъдрост и лична връзка с духа.

Това е идеал, към който можем да се надяваме да се стремим. Чрез използването на нашите силни страни, за да противодействаме на слабостите си и да поддържаме себе си в любящо състрадание и разбиране, ние имаме средствата, с които да го постигнем. Необходимо е само време, търпение и отдаденост.

## **Използване на оценката**

Тази оценка трябва да ви даде добра представа за това къде в системата има най-много енергия и къде е необходимо тя да се придвижи, за да се постигне баланс. Много хора са ми съобщавали, че са постигнали дълбоки резултати само с визуализирането или кинестетичното придвижване на енергията им в нова посока. Това е особено вярно за незаземените типове, които никога не са се занимавали с изпращане на енергията си надолу.

## **Когато се съмнявате, работете от основата нагоре**

Когато работя с някой нов, обикновено започвам с упражнения по граундинг и продължавам нагоре. Това е по принцип сигурен подход, който ни помага човекът да достигне до тялото си и ни учи на някои основни начини да създаваме вкореняване и сигурност. С упражненията по граундинг установявам граници, добивам чувство къде е блокирана енергията и фокусирам жизнената енергия на личността в конкретни места, така че да можем да работим с нея.

Полезно е и рисуването на тялото или диалогът с тялото от *Седмичното пътуване* (Вж. Глава 1).

Ако личността е така уплашена да прави нещо с тялото си, че не може да се концентрира върху упражненията, тогава започването с граундинг е противопоказно. В този случай използвам разговор, за да установя доверие и да събера исторически материал. Моля личността да си *представи* корените, вкореняващи я в земята, или определям физически задачи за изпълнение въпреки като например работа в градината, получаване на масаж или правене на прости упражнения по протягане.



Щом основата започне да се свързва, посоката, в която е необходимо да тръгне работата, обикновено се разкрива сама. Може да възникнат емоции; мисли може да донесат асоциации със съответния материал от миналото; могат да се проявят телесни усещания. Сънищата през седмицата могат също да дадат посока. Ако имам колебания, чакам да видя какво ще се появи. Не налагам насила „дневния ред на лечението“ на моите клиенти, а следвам техните собствени модели на развитие, като ги подкрепям и окуражавам където е нужно.

На този етап работата зависи изцяло от структурата на личността и стила на терапевта. Надявам се, че в тази книга ще откриете подходящи методи и техники. Основното е да помним, че тялото, душата, умът и духът заедно със седемте чакри са една невидима цялост. Дори когато работим с една част, присъстват и участват и всички останали части. Винаги трябва да имаме предвид цялото като водещия архетип на Аза.

## Събуждането на Кундалини

*Както човек отваря вратата с ключ,  
така и йогинът трябва да отвори вратата  
към освобождението с Кундалини. Тя носи на йогина  
освобождение, а на глупака вериги.*

Хата Йога Прадипика

Бенджамин мислеше, че жена му Марлена полудява. Оплакваше се, че го държала буден, като с удряне и ритане събаряла всички завивки от Леглото. „Гърчи се – казваше той, – сякаш някой периодично и прави шокови удари. Казва, че не може да направи нищо срещу това.“ Тя се оплакваше, че лявото ѝ стъпало и крак са изтръпнали и я болят, и изпитваше силна горещина в цялото си тяло. Периодично целият ѝ торс неволно се разтърсваше, понякога за няколко секунди, понякога за близо час. „И е прекалено емоционална – продължаваше той. – Понякога е уплашена и се вкопчва в мен като малко момиченце. Друг път изпитва блаженство. Казва ми, че вижда цветове и светлина, когато затвори очите си, и понякога издава тези странни звуци. Не мога да определя какво става и съм наистина разтревожен.“<sup>112</sup>

Класическите патологисти биха се опитали да кажат, че Марлена наистина има психотично нарушение. Психосодатичните гърчения и болки, гласовете, халюцинациите, кранните обрати на настроението и дисоциацията – всичко това изглежда сочи сериозно нарушение. Но когато бъдат погледнати от една различна светлина, тези симптоми могат да разкрият коренно различна диагноза – Марлена *би могла* да изпитва събуждане на Кундалини.

В индуистката митология Кундалини е богиня змия, който лежи заспала в основата на гръбначния стълб, завита три и половина пъти около първата чакра. Пълното ѝ име е Кундалини-Шакти и тя представя разгръщането на божествената енергия Шакти, енергизацията потенциал на самия живот, жива Богиня, която вдъхва живот във всички неща. При определени обстоятелства енергията Кундалини се събужда и започва да се

---

<sup>112</sup> Тази особена история се състои от типични симптоми на Кундалини, взети от документиранни случаи от различни източници.

изкачва по тялото, пробуждайки и отваряйки чакрите, докато се движи по своя вълнообразен змиеподобен начин. Когато освобождава натрупаните и блокирани енергии, нейното движение може да бъде много интензивно, понякога болезнено, и често води до ментални състояния, които могат да изглеждат като несвойствени за този свят. Обстоятелствата, които могат да стимулират събуждането на Кундалини, са много и разнообразни, но обикновено се отключват от такива неща като продължителни периоди на медитация, йога, постене, стрес, травма, психеделични дроги или близки до смъртта състояния.

Дори светски опитности могат да отключат тази непредсказуема богиня. Преди около седемнадесет години, след като паднах от кон и си натъртих опашната кост, имах своите първи преживявания с Кундалини. Бях практикувала йога и медитация в продължение на няколко години, така че бях донякъде подготвена. Преживяването ми не беше твърде силно, но включваше няколко месеца сън само по четири часа нощем, силно желание за продължително медитиране, нехарактерна за мен липса на интерес към секса и период на повишена чувствителност и съзидателност. По онова време бях ходила на трениране на ясновидството и имах невероятен скок на психичните си способности. Имала съм по-меки и по-кратки преживявания на Кундалини след гледане на страшен трилър, който стимулира моята чакра на оцеляването, или при липса на хранене за по-дълго време от нормалното. Изпитвала съм енергията на Кундалини и когато бях бременна със сина си, най-вече през първото тримесечие.

Кундалини е една съгъстена първична сила, подобна на потенциалната енергия, намираща се в материята. Когато бъде освободена, тя създава вертикална връзка между чакрите, отваряйки фините канали, известни като *нади*, и най-вече централния канал, който се издига нагоре по гръбначния стълб и е известен като *сушумна*.<sup>113</sup> Ако пуснем вода през малък маркуч с много високо налягане, крайт на маркуча ще се завие като змия. По подобен начин се завива в тялото интензивната енергия на Кундалини, когато се изкачва през чакрите.

Кундалини може да бъде разглеждана и по-скоро като резултат, отколкото причина на свързването на чакрите една с друга. Теоретически когато чакрите се уголемят, въртенето на едната може да увеличи въртенето на чакрата над или под нея. Всяко енергийно завъртане в края на една чакра би могло да бъде издигнато нагоре (или спуснато надолу) в едно серпентинообразно движение от чакрите, тъй като тяхното въртене променя посоката от движение по часовниковата стрелка в движение обратно на часовниковата стрелка<sup>114</sup> (вж. фигура 6-2).

Кундалини е по принцип лечебна сила, макар че въздействията ѝ понякога могат да бъдат направо неприятни. Такива въздействия могат да траят минути, дни, месеци или дори години, както е документирано в добре известния случай с Гопи Кришна, който прекарал години в занимания с Кундалини.<sup>115</sup>

Ако откриете, че имате работа с неприятни симптоми на Кундалини, дадените по-долу предложения и източници могат да ви бъдат от полза.

---

<sup>113</sup> Езотеричната литература разглежда няколко вида издигане на Кундалини, които минават през различни нади. Сушумна е главният, централният канал и характеризира природата на вертикалното издигане.

<sup>114</sup> Има много несъгласие относно въртенето на чакрите. Някои казват, че те се въртят по посока на часовниковата стрелка (Brennan, 1987), (Bruyere, 1989). Мисля, че това е енергетически нереалистично, тъй като противоречи на редуващото се движение на надите Ида и Пингала.

<sup>115</sup> Gopi Krishna, *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man* (Boston: Shambala, 1971).

1. *Внимавайте за тялото.* Пречистете тялото, доколкото е възможно, като се въздържате от вещества като възстановяващи дроги, тютюн, алкохол и кофеин. Това може да включва и изобщо предписването на дроги. Наблюдавайте диетата си и избягвайте хранителни прибавки, много сладки или мазни храни. Яжте добре, със силен фокус върху протеина, който е по принцип заземяващ. Правете масаж и енергични упражнения, ако е възможно.

2. *Намалете стреса.* Може би ви предстои основна духовна трансформация. Ако е така, е необходимо да направите известно пространство за нея. Може би е необходимо да направите нужните промени в живота си. Може дори за определени периоди да бъдете негодни. Може да е необходимо да посветите повече време на своята духовност или тяло. Ако е възможно, включете в графика си духовно оттегляне – период, през който напускате обичайния си живот и през който можете да позволите на енергиите на Кундалини да вървят по своя път, и през който имате свободно време, за да обмислите техния смисъл.

3. *Намерете подкрепа.* Намерете други, които имат знание за този опит, и приятели, с които се чувствате духовно близки. (Вж. Източници в Заключение в края на книгата)

4. *Образовайте се.* Четете за Кундалини. Разучете духовната система на йога. Учете за чакрите.

5. *Лекувайте основните психологически проблеми.* Тъй като Кундалини изважда нерешени въпроси (което ще стане със сигурност), това е чудесно време, за да се заемете с тях. Това ще направи колелото много по-спокойно. Намерете терапевт, с когото можете да работите, или подкрепяща група.

6. *Проверете духовните си практики.* Може да е необходимо да спрете да медитирате за известно време, ако това увеличава неприятните симптоми на Кундалини. Нека процесът, който вече се е събудил, се захване с вашето тяло и психика. Ако не сте практикували медитация, йога или някоя друга духовна практика, може да е време да започнете. Доказателството е в „пудинга“ – вижте кое увеличава или намалява неприятните въздействия.

7. *Практикувайте граундинг.* Кундалини е най-затруднена, когато енергията се движи нагоре, без да има за баланс достатъчно енергия, движеща се надолу. Вижте упражненията по граундинг в тази книга и в *Седмичното пътуване* и ги практикувайте всеки ден. Проучете дали проблемите на първата чакра не трябва да бъдат решени, за да имате по-здрава основа.

#### Източници:

<b><i>Spiritual Emergence Network</i></b> (издават и вестник) 930 Mission St. #7 Santa Cruz, CA 95060 (408) 426-0902	<b><i>Kundalini Research Network</i></b> (информация, не консултации) P. O. Box 45102 2482 Yonge St. Toronto, Ontario, Canada M4P 3E3
--	---

#### Книги:

*The Kundalini Experience.* Lee Sannella, M. D. Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987.  
*Kundalini, Energy of the Depths.* Lilian Silburn. New York: State University of New York Press, 1988.  
*Kundalini: The Arousal of Inner Energy.* Ajit Mookerjee. New York: Destiny Books, 1982.  
*Kundalini, The Evolutionary Energy in Man.* Gopi Krishna. Boston: Shambala, 1971.  
*Energies of Transformation.* Bonnie Greenwell, Ph. D.

## Шива: съответствието на Кундалини-Шакти

*Принципът на Шива е оста на проявлението, развиваща се  
от точката (бинду), центъра на вселената.*

Ален Даниелу

Кундалини-Шакти е насоченият нагоре ток, който разбива ограничената материя и се движи към безкрайното Шива, нейното съответствие, е източник на насочения надолу ток. Той индуисткият бог на разрушението, партньор на великата Майка Кали. Шива унищожава незнанието, привързаността и илюзията. В това дело той носи реализация на вечното съзнание в онова, което не може да бъде унищожено.

Шива подобно на много архетипове и богове има тъмна и светла сила. В своя активен принцип той се нарича Рудра, ревача – жесток унищожител, изгарящ незнанието само с един поглед със светкавица, излизаща от третото му око. Но Рудра е и Бог на песента, лечението, жертвоприношенията и благополучието, разглеждан в същото време и като отстранител на болката. В по-късния му аспект на Рудра било дадено името Шива, означаващо *Бог на съня*, представящ „недуално, свободно от различия състояние на покой“.<sup>116</sup> В тази форма той е върховното трансцендентно божество на цялото знание, сливането на индивидуалното с божественото, представляващо безгранично блаженство.

Когато бъде активиран от Шакти, Шива се движи към проявлението си като *танца* (Шива Натараджа) и често го изобразяват танцуващ върху труп, който представя забравата. Казват, че без Шакти Шива е само един труп. Когато Шакти му вдъхне живот, „танцът на Шива напомня за първичния ритъм на божественото Сърце, чиято пулсация полага начало на всяко движение във вселената.“<sup>117</sup> Заедно Шива и Шакти са първичните еманации на самия живот, космическите родители, свойствени на всяко творение.

В тяхното съчетаване Шива е чистото съзнание, което среща и умирява суровата жизнена енергия на Шакти. Шива е статичният мъжки принцип, който се движи към форма и ред, докато Шакти е динамичното женско, движещо се към свобода и хаос.<sup>118</sup> Често почитан като Шива лингама (мъжкия символ на творението), Шива представя пробуждащата природа на съзнанието, което оплодява търсача със силна осъзнатост.

Шива може да бъде обуздаваща сила за насилническото разорение на Кундалини-Шакти. Спускането на съзнание от върха означава успокояване и внасяне на ред в нейните хаотични енергии. Когато се занимаваме с Кундалини, имаме работа с трудни, непечистени и несъзнателни енергии. Когато Кундалини се издигне, тя „сготвя“ по-грубите равнища в пречистването на по-горните чакри. Шива обаче е това пречистване. Той внася ред и покой в останалата ѝ дивост. Вероятно Кундалини е най-буйна, когато жадува за своя партньор.

---

<sup>116</sup> Alain Danielou, *Gods of India* (1995).

<sup>117</sup> Lilian Silburn, *Kundalini: Energy of the Depths* (1988).

<sup>118</sup> Има различни мнения по това. Тъй като обърнатият надолу триъгълник представя женския символ йони, а обърнатият нагоре триъгълник лингама на Шива, някои (Mookerjee, 1977) казват, че Шакти е насоченият надолу ток, а Шива – насоченият нагоре. Това противоречи на класическата интерпретация на Кундалини Шакти като издигаща се сила и поставя дома на Шива в основата на гръбначния стълб, което противоречи на основните атрибути на Шива – чистото съзнание. Но в класическите изображения на Муладхара чакра лингамът на Шива е насочен нагоре, а около него змията Кундалини е завита три и половина пъти.

Да призовем енергията на Шива означава да призовем трансцендентното блаженство на теменната чакра и да го спуснем надолу по тялото. Това призовава тока на проявлението, който носи форма, простота и заземеност. Съединяването на тези две сили синтезира космическите принципи мъжко и женско, горно и долно, форма и хаос, трансцендентност и иманентност в една единна динамична същност.

## Тантра: среща в сърцето

*Така йогинът, който чрез разбъркването на енергията  
пребивава постоянно във връзката на двойното движение  
на еманация и поглъщане, се връща в първичното  
единство, във вибрацията на универсалното сърце.*

Лилиан Силбърн

Философията на Тантра, за която повечето хора погрешно мислят, че се занимава само със секс, всъщност се занимава с тъкане. Думата *тантра* буквално означава *тъкачески стан*, а думата *тан* означава *протягам*. Тантра е духовната практика за втъкване в едно на противоположни енергии и особено на насочените нагоре и надолу потоци на Шакти и Шива. Сексуалността като подгрупа на Тантра е свещен акт, който въплъщава това единство на физическото равнище. Най-висшият баланс на тези две сили обаче става, когато ги преведем през всички чакри и ги балансираме в сърцето.

Тантра се стреми да добие просветление не чрез отречение, а чрез приемане на целия опит на живота. Тантра се наслаждава на сетивата, желанията и чувствата и е фокусирана върху разширението на съзнанието, което идва от една динамична, сетивна връзка с живота. Тантра не ни съветва да прекъснем действието, а да трансформираме делата си в творческа еволюция. Тантра е хармоничното втъкване на първичните противоположности: смъртно и божествено, мъжко и женско, Шива и Шакти, дух и материя, Небе и Земя.

Казахме, че сърдечната чакра е централната интегрираща камера на чакра-системата. Чрез обвързващата сила на любовта всички неща евентуално намират своя път към връзката и целостността. Върхът ни дава *реализация* – разбирането, което ни позволява да приемем цялото. Тялото е храмът, където всички неща постигат отмора и плод. Без обединение храмът е празен и духът е бездомен. Така сърцето в качеството му на обединител е най-висшият център на Аза.

Какво означава да стигнем до центъра на сърцето?

Това означава, че чувстваме своите тела и техните потребности и емоции и въвеждаме тези чувства в едно място на мъдрост и разбиране. Означава, че виждаме въздействията на своите действия върху другите, но запазваме едно съзнаване на индивидуалното Аз. Означава, че въплъщаваме своята мъдрост не чрез сляпо приемане на вярвания, без да ги проверим с истината на тялото. Означава, че се отнасяме към всеки живот – в Аза и с другите – със състрадание и любов. Означава, че пребиваваме в едно място на покой и баланс, живи, но спокойни, променящи се, но стабилни.

Вярвам, че в този момент от историята ние сме отчаяно призовани да се издигнем до равнището на сърцето от своята колективна слятост в третата чакра. Понастоящем световните проблеми са центрирани около силата и агресията. Живеем в сянката на потенциален ядрен холокост. Почитахме търсенето на Героя. Постигнахме технологическа смелост.

Сега е време да се обърнем към следващия етап от търсенето на Героя: *Завръщането*. То е там, където плодовете на индивидуалността и силата се донасят вкъщи, за да принесат благо на общността – едно особено движение от третата чакра към четвъртата. Трябва да разберем, че като индивиди нашите възможности са ограничени, но като съзнателни членове на една по-голяма общност имаме безграничен потенциал. В търсенето на просветление най-висшата отговорност е да се върнем в света и да станем част от *еволюционната система*.

Само любовта може да ни издигне от насилието, агресията и студения индивидуализъм, типични за нашето време. Само любовта може да изтъче отново в нас и сред всички други първичната тъкан на целостността, която бе прекъсната. Това е жизнено важната част от Моста на дъгата, която трябва да подчертаем сега. Тъй като мостът се създава от всеки един от нас, само ние, бидейки съзнателни, интегрирани индивиди, можем да отворим сърцата си, за да направим връзката между Небето и Земята жива действителност.

## Храм за боговете

*Духовността е събуждането  
на божествеността в съзнанието.*

Хариш Джохари

В нордическата митология гигантите построили двореца Валхала като обиталище за боговете. До Валхала се стигало чрез Моста на дъгата. Но гигантите поискали като възнаграждение за труда си Фрея, богинята на любовта. Ние не можем да накараме друг да построи нашия храм, нито можем да платим за него със самопожертвователна любов. Ако искаме да повикаме божествени енергии, които да се проявяват в нас, тогава трябва да изградим свой собствен храм.

В обсъждането на седмата чакра описахме съзнанието като универсално поле, до което се достига чрез индивидуалната психика. Отбелязахме също, че количеството съзнание, до което можем да достигнем, зависи от нашата интелигентност и състояние на ума. Божественото обаче е нещо повече от съзнание. В своя пълен спектър божественото е и красота, звук, любов, енергия, чувство и форма – елементи, отразени във всяка чакра. За да достигнем до *пълния* спектър на божествеността, трябва да построим храм в себе си, който да е способен да приема и предава всяка една от тези честоти. Само тогава можем да имаме пълен достъп до множеството равнища, на които се проявява божествеността.

Всяка чакра представя изключително важна стая в храма на Аза. Всяка една е дом за аспект от свещеното и е необходима за цялостността. Колкото повече почистваме и по-подходящо украсяваме храма, толкова повече присъствие на божественото добиваме.

Храм за боговете строим, като създаваме, почистваме и възстановяваме всяка „стая“ на чакрите. Само когато построим основа и възстановим своята жизнена сила от основата, сме истински способни да действаме с проявленията на божественото съзнание. Колко пълно можем да развием божествеността зависи от това колко пълно развиваме седемте „стаи“ вътре в нас. Щом се отворим за боговете, тогава нашата работа е да ги изнесем напред чрез собствения ни свещен живот и усилим пътуването за другите. Само като сами тръгнем на път можем да ръководим другите. Така пътуването през Моста на дъгата става свещено търсене на еволюцията на човечеството.

# Библиография

- Adamson, Sophia. *Through the Gateway of the Hearth*. San Francisco: Four Trees Publications, 1985.
- Ahsen, Akhter. *Basic Concepts on Eidetic Psychotherapy*. New York: Brandon House, 1973.
- Aranya, H. *Yoga Philosophies of Patanjali*. New York: State University of New York Press, 1983.
- Assagioli, Roberto. *The Act of Will*. New York: Penguin Arkana, 1974. Assagioli, Roberto. *Psychosynthesis*. New York: Penguin Arkana, 1976.
- Avalon, Arthur. *The Serpent Power*. New York: Dover Publications, 1974.
- Berman, Morris. *The Reenchantment of the World*. New York: Bantam Books, 1984.
- Blair, Lawrence. *Rhythms of Vision*. New York: Schocken Books, 1976.
- Bly, Robert. *Iron John*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1990.
- Boldt, Lawrence. *Zen and the Art of Making a Living*. New York: Penguin Arkana, 1991.
- Bradshaw, John. *Bradshaw on The Family: A Revolutionary Way of Self-Discovery*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1988.
- Bradshaw, John. *Healing the Shame the Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1988.
- Bradshaw, John. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. New York: Bantam, 1990.
- Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*. New York: Bantam, 1987.
- Brennan, Barbara Ann. *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*. New York: Bantam Books, 1993.
- Bruyere, Rosalyn L. *Wheels of Light: A Study of the Chakras. Vol. 1*. Sierra Madre, CA: Bon Productions, 1989.
- Bynum, Edward Brude, Ph. D. *Transcending Psychoneurotic Disturbances: New Approaches in Psychospirituality and Personality Development*. Binghamton, NY: Harrington Park Press, 1994.
- Carotenuto, Aldo. *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*. Toronto: Inner City Books, 1989.
- Carotenuto, Aldo. *The Vertical Labyrinth: Individuation in Jungian Psychology*. Toronto: Inner City Books, 1985.
- Conger, Steven P. *Jung & Reich: The Body as Shadow*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1988.
- Covey, Steven R. *The Seven Habits of Highly Effective People*. New York: Simon and Schuster, 1989.
- Cunningham, Donna, and Andrew Ramer. *Further Dimensions of Healing Addictions*. San Rafael, CA: Cassandra Press, 1988.
- Davis, Mikol, and Earle Lane. *Rainbows of Life: The Promise of Kirlian Photography*. New York: Harper Colophon, 1978.
- Dourley, John P. *A Strategy for a Loss of Faith: Jung's Proposal*. Toronto: Inner City Books, 1992.
- Eliade, Mircea. *Shamanism*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1964.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton, 1964.
- Evola, Julius. *The Yoga of Power: Tantra, Shakti, and the Secret Way*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1992.
- Feuerstein, Georg. *Wholeness or Transcendence? Ancient Lessons for Emerging Global Civilization*. New York: Larson Publications, 1992.
- Garnder-Gordon, Joy. *The Healing Voice: Traditional and Contemporary Toning, Chanting, and Singing*. Freedom, CA: Crossing Press, 1993.
- Gawain, Shakti. *Living in the Light*. New York: Bantam, 1993.
- Gibran, Kahil. *The Prophet*. New York: Knopf, 1951.
- Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*. Boston: Shambala, 1983.
- Hil, Gareth. *Masculine and Feminine: The Natural Flow of Opposites in the Psyche*. Boston: Shambala, 1982.
- Hunt, Valerie. "A Study of Structural Integration from Neuromuscular Energy Fields and Emotional Approaches" Boulder, CO: Rolf Institute. Reprinted in *Wheels of Light*, Volume I, by Rosalyn L. Bruyere. (Sierra Madre, CA: Bon Productions, 1989).

- Jacobi, Jolande. *The Psychology of C. G. Jung*. Translated by K. W. Bash. New Haven, CT: Yale University Press, 1951.
- Jacobi, Jolande. *The Way of Individuation*. New American Library, 1965. English Translation 1967.
- Jantsch, Erich. *Design for Evolution: Self-Organization and Planning in the Life of Human Systems*. New York: George Braziller, 1975.
- Jantsch, Erich, and Conrad H. Waddington. *Evolution and Consciousness: Human Systems in Transition*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 1976.
- Jantsch, Erich. *The Self-Organizing Universe: Scientific and Human Implications of the Emerging Paradigm of Evolution*. New York: Pergamon press, 1980.
- Johari, Harish. *Chakras: Energy Centres of Transformations*. Rochester, VT: Destiny Books, 1987.
- Judith, Anodea. *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*. St. Paul, MN: Llewellyn, 1987.
- Jung, Carl Gustav. *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton, NJ: Princeton University press, 1959.
- *The Archetypes and the Collective Unconscious*, CW 9.1. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959.
- *Dreams*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974.
- *Memories, Dreams, Reflections*. Edited by Aniela Jaffe. New York: Vintage Books, 1965.
- *The Practice of Psychotherapy*. CW 16. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1966.
- *Psychology and the East*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1978.
- *Psychology and Religion: West and East*, CW 11. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1958.
- *Psychological Types*, CW 6. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971.
- *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1960.
- For Your Own Good. Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. Translated by Hildegard Hannum and Hunter Hannum. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1983.
- Montagu, Ashley. *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Harper & Row, 1971.
- Mookerjee, Ajit. *The Tantric Way: Art, Science, Ritual*. Boston: New York Graphic Society, 1977.
- Moore, Thomas. *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*. New York: HarperCollins, 1992.
- Mumford, John. *A Chakra and Kundalini Workbook: PsychoSpiritual Techniques for Health, Rejuvenation, Psychic Powers & Spiritual Realization*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1994.
- Mussen, Paul Henry, John Janeway Conger, Jerome Kagan, and James Geiwitz. *Psychological Development: A Life-Span Approach*. New York: Harper & Row, 1979.
- Neumann, Erich. *The Origins and History of Consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1954.
- Newman, Barbara M. and Philip R. Newman. *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Chicago: Dorsey Press, 1975.
- Ornstein, Robert E. *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: Penguin Books, 1972.
- Ott, Jonathan. *Pharmactheon: Entheogenic drugs, Their Plant Sources and History*. Kennewick, WA: Natural Products Co., 1993.
- Papalla, Diane E. and Sally Wendkos Olds. *A Child's World: Infancy through Adolescence*. New York: McGraw-Hill, 1986.
- Piaget, Jean and Barbel Inhelder. *The Psychology of the Child*. Translated by Helen Weaver. New York: Basic Books, 1969.
- Piaget, Jean. *The Grasp of Consciousness: Action and Concept in the Young Child*. Translated by Susan Wedgewood. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1976.
- Pierrakos, John. *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal*. Mendocino, CA: Life Rhythm Publication, 1987.
- Ratsch, Christian, ed. *Gateway to Inner Space: Sacred Plants, Mysticism, and Psychotherapy*. Dorset, England: Prism-Unity Press, 1989.
- Reich, Wilhelm. *Character Analysis*. Translated by Theodore P. Wolfe. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1949.
- Reich, Wilhelm. *Children of the Future*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1983.
- Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm: The Discovery of the Orgone*. New York: World Publishing Co., 1971.



- Roberts, Elizabeth, and Elia Amidon. *Earth Prayers from Around the World*. San Francisco: Harper San Francisco, 1991.
- Sell, Emily Hilburn. *The Spirit of Loving*. Boston: Shambala, 1995.
- Small, Jacquelyn. *Transformers: The Therapists of the Future*. Marina Del Rey, CA: De Vorss & Co., 1982.
- Smith, Curtis D. *Jung's Quest for Wholeness: A Religious and Historical Perspective*. New York: State University of New York Press, 1990.
- Spiegelman, J. Marvin and Arwind Vasavada. *Hinduism and Jungian Psychology*. Scottsdale, AZ: Falcon Press, 1987.
- Starhawk. *Truth or Dare: Encounters with Power, Authority, and Mystery*. San Francisco: Harper & Row, 1987.
- Steiner, Claude. *The Other Side of Power: How to Become powerful without Being Power Hungry*. New York: Grove press, 1981.
- Stone, Hal. *Embracing Our Selves: The Voice Dialog Manual*. Novato, CA: Nataraj, 1993.
- Teilhard de Chardin. *The Phenomenon of Man*. New York: HarperCollins, 1959.
- Thouless, Robert H. *An introduction to the Psychology of Religion*. 3rd Edition. London: Cambridge University Press, 1971.
- Walsh, Roger N., M. D., Ph. D. and Frances Vaughan, Ph. D. *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980.
- Washburn, Michael. *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. New York: State University of New York Press, 1988.
- White, John, ed. *Kundalini, Evolution and Enlightenment*. New York: Anchor/Doubleday, 1979.
- Whitfield, Charles L., M. D. *Alcoholism and Spirituality: A Transpersonal Approach*. Rutherford, NJ: Thomas Perrin, Inc., 1985.
- Whitmont, Edward. *The Symbolic Quest: Basic Concepts in Analytical Psychology*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969.
- Wilbur, Ken. *Sex, Ecology, and Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambala, 1995.
- Wilbur, Ken. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to personal Growth*. Boston: Shambala, 1985.
- Wolkstein, Diane and Samuel Noah Kramer. *Inanna: Queen of Heaven and Earth*. New York: harper & Row, 1983.
- Woodman, Marion. *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*. Toronto: Inner City Books, 1982.

*Енодия Джудит*

# ИЗТОЧНО ТЯЛО, ЗАПАДЕН УМ

**Психология и система  
на чакрите като път към Аза**

Превод от английски  
*Жана Ненова*

*ANODEA JUDITH  
EASTERN BODY, WESTERN MIND*

*Copyright © 1996, 2004 by Anodea Judith c/o Anthea Rights*

© к.и.н. Жана Ненова, *преводач*

© Пенко Гелев, *художник*

Иглика Богоева, *предпечатна подготовка*

Веска Захова, *коректор*

© ГУТОРАНОВ И СИН, 1998

<https://4eti.me> – *безплатни книги*

ISBN 954-507-111-7