



Чакра- медитации

Пробудите свою
исцеляющую силу
с помощью медитации
и визуализации

АПРИЛ ПФЕНДЕР

Април Пфендер
Чакра-медитации. Пробудите
свою исцеляющую
силу с помощью
медитации и визуализации
Серия «Чакры. Семь
ступеней к гармонии»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63420476

*Чакра-медитации : пробудите свою исцеляющую силу с помощью
медитации и визуализации / Април Пфендер ; [перевод с английского И.
Собакиной] : Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-116517-8*

Аннотация

Чакры являются жизненно важными энергетическими центрами всего тела, и их здоровье может влиять как на физическое, так и на психическое благополучие. Април Пфендер – наставница и мастер Рейки, инструктор по медитации, основательница центра Santa Monica Healing, специализирующегося на практиках Рейки и квантового исцеления, руководстве по медитации, продвинутых методах

исцеления Акаши, звуковом исцелении и священных семинарах и ретритах, собрала сотни лет знаний в одной книге, чтобы показать вам, как медитации по чакрам способны трансформировать разум, тело и душу.

Узнайте, как разблокировать свою энергию с помощью серии медитаций, каждая из которых предназначена для лечения определенной чакры. Независимо от того, новичок вы в медитации или имеете некоторый опыт, эта книга предлагает вам все необходимое для достижения внутреннего баланса и начала лечения уже сегодня.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	8
I. Пробуждение вашей исцеляющей силы	11
Глава 1	13
Центры вашей жизненной энергии	14
Когда энергия заблокирована	15
Как происходит блокировка энергии?	17
Как энергетические блоки влияют на организм	17
Что такое энергия?	18
Разблокировка чакр	20
Сила медитации	21
Почему для исцеления чакр нужна медитация?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24



Април Пфендер Чакра-медитации: пробудите свою исцеляющую силу с помощью медитации и визуализации

*Посвящается всем богиням мира, которые
вдохновляют меня каждый день, и моему Высшему
«Я» за рождение этой идеи.*

*Пусть эта книга пробудит ваше Высшее
сознание и исцеляющую силу.*

April Pfender

Essential Chakra Meditation: Awaken Your Healing Power
with Meditation and Visualization

Text © 2019 Callisto Media All rights reserved. First
published in English by Althea Press, an imprint of Callisto
Media, Inc.

© Собакина И., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Гаятри-мантра

О, земля, воздух, небеса!

(О) том Савитаровом наилучшем

Сиянии Божественном размыслим!

Мысли те наши (Он) (да) вдохновит!

Введение



Один из первых вопросов, который я задаю пациентам, пришедшим на Рейки-терапию и балансировку чакр: «А вы медитируете?». Хотя, как правило, уже знаю ответ, потому что при чтении чакр видно, регулярно ли человек медитирует. Энергетические центры у тех, кто медитирует, гораздо

более сбалансированы и открыты, чем у тех, кто этого не делает.

Обычно отвечают: «Мало», «Недостаточно», «К сожалению, у меня мало времени!», «Да, но не уверен(а), правильно ли». Если вам это знакомо, вы не одиноки. И обратились по адресу.

Как учитель Рейки, инструктор по медитации и организатор сакральных ретритов и мастер-классов, я работала со многими пациентами, любознательными людьми и практикующими специалистами, которые весьма серьезно относятся к собственному росту и развитию. Кроме того, я проходила обучение и стажировку у лучших учителей в Лос-Анджелесе – настоящей мекке для тех, кто трудится в индустрии здорового образа жизни и ухода за собой. Я часами занималась практикой (медитация – это практика, а не то, что нужно совершенствовать!) и знаю по личному опыту, что медитация приносит реальные жизненные перемены, после которых вы увидите дальнейший быстрый рост.

В своей книге *Chakra Balance (Балансировка чакр)* я рассказала о том, как определить, проработать и исцелить ваши чакры, используя разные методики, в зависимости от того, что нравится вам и работает на вас (поможет именно вам). Самое лучшее в медитации – то, что она доступна всем и позволяет каждому исцелить самого себя.

Цель этой книги – помочь вам раскрыть и развить ваши

собственные медитативные способности посредством внимательного изучения техник и инструментов медитации, которыми я пользовалась при работе с пациентами. Я считаю эти инструменты исключительно важными для исцеления и балансировки всей вашей системы чакр.

Неважно, новичок вы или уже имеете какой-то практический опыт исцеления чакр – я надеюсь, что когда вы будете работать с некоторыми из этих техник, пусть даже всего несколько раз в неделю, то достигнете долговременного улучшения состояния тела и разума.

Хочу вдохновить вас взглянуть в себя и получить удовольствие от знакомства с самим собой. Так вы сможете найти свою правду и открыть более глубокий уровень собственной души. Я хочу, чтобы вы знали, вы – исключительное создание.

Все начинается внутри вас самих.

I. Пробуждение вашей исцеляющей силы

Introduction

When patients come to me for Reiki healing and chakra balancing, one of the first questions I ask is, “Do you meditate?” I can usually guess what they’re going to answer because it’s obvious during a chakra reading whether a client regularly meditates. The energy centers of those who meditate are much more balanced and open than those of individuals who don’t.

The typical responses include “Not enough,” “Wish I had more time!” and “I do, but I’m not sure if I’m doing it right.” If you can relate to any of these responses, you aren’t alone. But you are in the right place.

As a Reiki master teacher, meditation instructor, and sacred retreat and workshop facilitator, I’ve worked with and alongside many clients, seekers, and practitioners who care deeply about their personal expansion and evolution. I’ve also studied and practiced with some of the best teachers in Los Angeles – a veritable mecca for the wellness and self-care industries. I’ve spent countless hours practicing (meditation is a practice, not something to perfect!), and I speak from experience when I say

that meditation delivers real change that quickly builds on itself.

In my book *Chakra Balance*, I talked about how to identify, work with, and heal your chakras from a few approaches to see what you like and what works for you. What I like about meditation is that it is available to everyone, and through it, you can become your own healer.

The goal of this book is to help you uncover and empower your own meditation capabilities through a deep dive into techniques and meditation tools with which my clients and I have worked. I consider these tools vital to healing and balancing your entire chakra system.

Whether you're just starting out or you already have a few years of chakra healing under your belt, my hope is that when you work some of these techniques into your practice – even a few times a week – you'll achieve lasting results for your mind-body betterment.

I want to inspire you to look inward, to delight in getting to know yourself better, so you can find your truth and uncover a deeper level of your being. I want you to know you are extraordinary.

It *all* starts from within.

Глава 1

Связь между чакрами и медитацией



В этой главе мы исследуем работу чакр в части, касающейся медитативных практик и ваших энергетических центров. Тем из вас, кто является новичком в медитации, и тем,

кто уже сделал свои первые шаги в освоении этой практики, книга поможет расширить знания о медитации. Мы начнем с краткого обзора энергетических центров, сильной практики медитации и причин, по которым связь между вашими энергетическими центрами и медитацией является столь важной.

Центры вашей жизненной энергии

Нам посчастливилось родиться людьми на этой планете. Телесная чувствительность позволяет легко определить ощущения, которые вы испытываете на тактильном уровне сознания. Это истинное удовольствие: наблюдать за движениями тела во время танца, игры и отдыха – так они согласованны и гармоничны! В этой оболочке вы можете легко двигаться, дышать и даже отдыхать, потому что это заложено в вашем телесном устройстве и сознании. Все ваши системы работают слаженно, связывая воедино произвольные и непроизвольные (рефлекторные) функции.

Совсем как ваше физическое тело – ваше энергетическое тело (даже если вы его не видите) тоже вносит свою лепту в эту высшую гармонию. Это многослойное энергетическое тело, которое иногда называют тонким телом или аурой, связано с вашей системой чакр.

Когда кто-то говорит, что может чувствовать вашу энергию, то это значит, он чувствует либо астральные, либо эфирные слои вашего тонкого тела. Сердечная чакра соеди-

няет астральное тело с эмоциональным состоянием, тогда как корневая чакра соединяет эфирное и физическое тела. Когда при встрече с кем-то вам кажется, будто вы уже давно знакомы, значит, вас что-то привлекает в энергетическом теле этого человека. Мы – чувствительные существа и инстинктивно воспринимаем энергию, что нас окружает, сначала через наши чакры.

В этой книге мы коснемся семи основных чакр: корневой, сакральной, солнечного сплетения, сердечной, горловой, третьего глаза и коронной. Хотя в организме человека есть большое количество мелких чакр, именно эти основные чакры действуют как маленькие энергетические воронки, обеспечивающие движение энергетических потоков, входящих в тело и выходящих из него. Эти чакры коррелируют с физическими и метафизическими функциями тела и оказывают огромное влияние на состояние здоровья и физическую форму человека. Примечательно, что каждая чакра – это часть единой энергетической системы. Проще говоря, если повреждается или ослабевает одна из чакр, это влияет на остальную часть психофизической системы.

Когда энергия заблокирована

Представьте себе чистую извилистую реку, разветвленную на множество мелких притоков. Упавшее дерево или оползень приведет к затоплению окружающих районов и в

конечном счете – к изменению русла или даже к прекращению подачи жизненно важной влаги в районы ниже места затора. Река не может свободно течь по своему первоначальному руслу, а это влияет на всю экосистему ниже по течению. Нечто подобное происходит в человеческом организме при блокировке и скоплении энергии.

Если вы когда-либо чувствовали себя подавленно, вяло, или было ощущение, будто вы заболеваете, вполне возможно, что причина заключалась в энергетической блокировке. Если в системе чакр достаточно различных так называемых преград, то энергия теряет способность течь свободно и со временем, если не решить проблему, скапливается в одном месте.

Это может произойти в одной или в нескольких чакрах, но у человека, как и у природы, есть различные способы саморегулирования. Например, если вы подвергаете себя физической нагрузке, занимаясь бегом, танцами, дыхательными техниками или Рейки, вам, возможно, удастся избежать образования энергетических блоков.

Медитация – один из самых эффективных инструментов для восстановления естественного потока энергии. Но чтобы овладеть практикой энергетической «расчистки», нужны упорство и дисциплина.

Как происходит блокировка энергии?

Не существует никакой единой причины блокировки энергии. Люди склонны накапливать энергетический «багаж», основанный на жизненном опыте. Самые большие блоки – те, которые люди носят с собой всю жизнь.

Горе, страдания и личные потери, разбитое сердце, одиночество или какие-либо притеснения – вот общие причины образования энергетических блоков в основных чакрах. Есть много других причин, и все они неразрывно связаны с конкретными чакрами. Поскольку блокировка энергии проявляется в качестве неестественных физических состояний или симптомов примерно через два года, то вы можете легко восстановить в памяти все свои действия и понять причины многих физических нарушений, связанных с чакрами.

Как энергетические блоки влияют на организм

Высока вероятность того, что у всех нас есть энергетические блоки, но ваши, скорее всего, отличаются от тех, что есть у вашего супруга или супруги, брата или сестры. Блокировка энергии может быть результатом элементарных, но глубоких заблуждений, которые вызывают большую энергетическую токсичность. Возможно, вас учили, что можно за-

служить любовь родителей, если хорошо учиться. А может быть, ожидалось, что вы пойдете по определенному пути: например, женитесь или выйдете замуж и заведете детей, а вы решили иначе и теперь чувствуете себя виноватым или виноватой. Убежденность в том, что вы, такой (такая), какой (какая) вы есть, не заслуживаете любви, является самой распространенной причиной образования энергетических блоков.

Более значительные травмы или регулярный стресс также могут вызвать блоки, которые могут проявляться в виде беспокойства, бессонницы, усталости, головной боли или даже осложнений, связанных с фертильностью. Иногда появляются и физические изменения, такие как болезни, недуги, травмы или недомогания.

Симптомы могут проявляться гораздо более хитроумными способами. Возможно, было такое, что вы чувствовали себя немного «не в своей тарелке». Либо возникали проблемы в общении с друзьями или при формулировании ваших мыслей. Все это может быть связано с нарушениями в работе ваших чакр, но их всегда можно исправить, научившись слушать свое тело.

Что такое энергия?

Это вы. Ваша внутренняя энергия – движущая сила ваших клеток. На молекулярном уровне она питает вашу ДНК,

нуклеотиды и электроны. Но энергия есть и вокруг вас, ее можно найти везде и всюду.

Сама Земля есть энергия – просто посмотрите на деревья, растения, реки и горы. От далеких галактик, которые схлопываются в черные дыры, до звездных систем, образовавшихся в результате термоядерного синтеза, и пространств между ними, известных как темная материя, – все это энергия. Даже воздух, которым вы дышите, наполнен фотонами, которые представляют собой частицы световой энергии.

Мы можем видеть энергию – и чувствовать ее. Задумайтесь на минутку о людях, с которыми вы встречаетесь: ведь они тоже «выделяют» определенный тип энергии. Возможно, среди ваших знакомых есть люди, после встречи с которыми вы чувствуете себя «выжатыми». Я называю их энергетическими вампирами.

Энергия имеет тенденцию вибрировать на разных частотах. Все зависит от таких факторов, как ваше настроение, активность, окружение, нрав и стресс-факторы. Когда ваша энергия находится на высокой частоте, вы, по закону притяжения, привлекаете другие высокочастотные частоты. Это явление позволяет вам задействовать свой самый высокий энергетический потенциал в этой жизни (в этом воплощении).

Разблокировка чакр

Чтобы быстро соединиться со своим Высшим «Я», вы можете воспользоваться простыми техниками; для этого не обязательно обладать знаниями «энергетической медицины». Рейки, йога, кристаллы, эфирные масла, изменения в образе жизни и другие техники (см. раздел «Дополнительные способы исцеления» на стр. 26) могут стимулировать и восстанавливать баланс жизненной энергии, известной также известной как ци или ки (в японском варианте), в вашем физическом и тонком теле, или ауре.

Одна из техник возобновления движения застойной энергии и открытия чакр – простая и бесплатная и требует только времени, желания и целеустремленности. Важно, что эта техника служит дополнением к любой практике, погружая вас в состояние трансцендентности путем увеличения важной бета- и тета-активности мозговых волн. Она также может повысить вашу способность ощущать спокойствие, благодарность, радость, признание и милосердие.

Если вы еще не догадались, то эта техника – медитация: искусство погружения в ощущение того, что происходит в данный момент. Это ваша личная эволюционная задача: двигаться или плыть вместе с потоками энергии разного типа, которые вы ощущаете внутри и вне вас.

Сила медитации

Лучше всего определить медитацию как простое искусство присутствия и адаптации к тому, что происходит в данный момент. Многие из нас упускают из виду необходимость заботиться о сосуде, который удерживает нашу энергию. Мы склонны сосредотачиваться на том, что нам мешает, – на нашей боли – и оставлять в стороне все другие аспекты жизни.

Если вы хотите развиваться и работать над преодолением любых проблем со здоровьем или эмоциональной боли, вы первым делом должны научиться владеть своей энергией с помощью медитации. При этом, для начала нужно отделить вашу личность (индивидуальность) от личной истории, которая находится под влиянием историй множества других людей: то есть, в конечном итоге, избавиться от прошлого и освободить ваш дух для исцеления.

Научившись работать со своим разумом и дыханием, вы сможете взять на себя функции наблюдателя: того, кто обрабатывает энергию, прежде чем ответить (отреагировать). Самое потрясающее путешествие, которое вы можете совершить, – это самопознание. И такое путешествие обязательно должно долго длиться только для того, чтобы вы могли почувствовать себя успешным. Каждый день вы можете продлевать сеанс самопознания, но не более чем на 30 секунд. Если вы по-прежнему не уверены, что справитесь с задани-

ем, то хорошая новость в том, что медитация – это все равно что езда на велосипеде; вы всегда можете возобновить ее позже, если хотите, к примеру, сделать перерыв.

Как люди, мы склонны считать свои эмоции частью нас самих. Но на самом деле, вы – это не ваши мысли и не ваши эмоции. Во время практики осознания или медитации осознанности вы начнете понимать, что мысли и эмоции возникают вне того, что есть вы. Медитация поможет вам сделать такое открытие, опираясь на ваш личный опыт, которого больше нет ни у кого на Земле.

Почему для исцеления чакр нужна медитация?

Медитация – это первый шаг, когда речь идет об исцелении чакр, потому что она может помочь правильно определить области, нуждающиеся в особо пристальном внимании. Иногда тело само весьма громко сигнализирует о том, что нуждается в помощи: боль в животе или спине, спазмы, головная боль или ухудшение зрения (нечеткость зрения). Иногда мы испытываем эмоции или симптомы, которые не позволяют так явно определить их источник, например: утомляемость, беспокойство, неуверенность в себе или обиды (задетые чувства). Так как симптомы блокировки чакр могут меняться, то важно выяснить, в каких именно областях вы ощущаете ограничение или сжатие.

Медитация – это безопасный способ исследовать связь между разумом и телом, чтобы экстраполировать информацию, необходимую для того, чтобы пройти путь к исцелению. В этом случае самое лучшее лекарство – то, что приготовлено вами, а самый лучший лекарь – вы сами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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