

Лиза ЭРИКСОН

РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧАКР

*для
женщин*



методы для самостоятельного
исцеления травм
и пробуждения силы



Лиза Эриксон

**Расширение возможностей
чакр для женщин: методы для
самостоятельного исцеления
травм и пробуждения силы**

ИГ "Весь"

2019

УДК 133.4
ББК 86.4

Эриксон Л.

Расширение возможностей чакр для женщин: методы для
самостоятельного исцеления травм и пробуждения силы /
Л. Эриксон — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3740-9

Из книги вы узнаете о двенадцати инструментах для работы с чакрами, которые называются «пробуждениями», потому что каждое предназначено для того, чтобы пробудить в вас разные силы и энергии. Автор обозначает ключевые проблемы, связанные с женской чакральной системой, и предлагает способы их решения. Главы начинаются с визуального образа пробуждения, чтобы вы могли представить, что будет происходить в теле. Далее приводится основная информация о том, какие чакры задействованы в работе, какие внутренние энергии активируются и для каких ситуаций или эмоций вы можете использовать это пробуждение в повседневной жизни. Вот несколько примеров: • корневая чаша – чтобы избавиться от тревоги; • сакральный лотос – чтобы стимулировать творчество и исцелить женское начало; • сердечная звезда – чтобы укрепить связь с близкими и любимыми, обрести эмоциональное равновесие и легче относиться к жизни и др. После прочтения этой книги вы будете двигаться вперед, вооружившись обновленной мудростью и силой, присущей вам от природы.

УДК 133.4
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3740-9

© Эриксон Л., 2019

© ИГ "Весь", 2019

Содержание

Отзывы о книге «Расширение возможностей чакр для женщин»	8
Об авторе	10
Предупреждение	11
Предисловие	12
Вступление	15
Чакральные пробуждения	17
О чакрах	19
Точки доступа к чакрам	20
Как пользоваться этой книгой	23
Глава 1. Корневая чаша: ваша основа	25
Когда вы чувствовали это раньше	28
Этапы активации	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лиза Эриксон

**Расширение возможностей чакр для
женщин: методы для самостоятельного
исцеления травм и пробуждения силы**

© 2019 by Lisa Erickson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Отзывы о книге «Расширение возможностей чакр для женщин»

Лиза создала очень нужный ресурс для женщин, особенно для тех, кто пережил сексуальную травму и хотел бы использовать самостоятельную энергетическую практику в процессе исцеления. Каждая женская история уникальна, и очень важно найти ресурс, который затрагивал бы глубинные причины травмы. Тактичное и всеобъемлющее руководство, которое предлагает Лиза, значительно расширяет эти ресурсы.

Молли Бодер Харрис, основатель и исполнительный директор сообщества *Breathe Network*

Лиза предлагает комплексный способ работы с разумом и телом с помощью энергетической анатомии. Эти упражнения можно практиковать как отдельно, так и в сочетании с другими методами лечения, что позволяет адаптировать их к индивидуальным потребностям. Все женщины, какими бы ни были их личные истории, найдут в этой методике нечто ценное.

Мэдисон Тейлор, соучредитель обучающей программы *DailyOM* и автор книги «Без лекарств: четыре столпа естественного здоровья»

Лиза Эриксон создала поучительное, воодушевляющее и доступное руководство для изучения женской энергетики. С помощью систематического, пошагового подхода она объясняет читательницам, как исследовать, исцелить и разумно использовать свою энергетическую систему. Истинный подарок!

Робин Кинг, автор книги «На острие радости: преобразование жизни с помощью осознания, мудрости и сострадания»

Лиза Эриксон увлекает женщин в путешествие к вершинам мастерства, чтобы, получив свободу, мы смогли подняться на следующий уровень нашего существа. Книга предлагает множество объяснений, аффирмаций, упражнений на визуализацию и других творческих приемов для того, чтобы привести в движение заблокированную энергию наших чакр, и мы все просто обязаны ее прочитать.

Мерил Дэвидс Ландау, автор книги «Воин выиграл»

Я чрезвычайно благодарна Лизе Эриксон за то, что она исследовала исключительно женские энергетические особенности чакральной системы и создала инструменты, которые помогут женщинам исцелиться от последствий насилия и принуждения. Используя прекрасно составленные визуализации, аффирмации и упражнения, после прочтения этой книги женщины смогут двигаться вперед, вооружившись обновленной мудростью и силой, присущей им от природы.

Бекка Чопра, автор книги «Энергетическая чакральная диета: правильное питание, расслабление, йога и упражнения, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше»

Пробуждения чакр не только подлинные и мощные, но и удивительно прагматичные. На мой взгляд, именно исследование реальных случаев из практики делают эти пробуждения такими доступными. Читая истории других

женщин и наблюдая, как работают пробуждения и какую пользу они приносят, вы получаете реальное представление о том, как они могут изменить и вашу жизнь.

Сара Уэстон, автор книги «Как быть счастливым здесь и сейчас: даже когда что-то идет не так»

Посвящается женщинам, которые поделились со мной своими историями: я хочу, чтобы вы были услышаны и обрели уважение и исцеление.

Об авторе

Лиза Эриксон – мастер энергетических чакральных практик, писательница и преподаватель, специализирующийся на женской энергетике и исцелении от сексуальных травм. Более тридцати лет она занималась медитацией, в течение пятнадцати лет – преподаванием как сертифицированный специалист по осознанной медитации и реабилитации жертв насилия.

Лиза – член Международной ассоциации инструкторов по медитации, Американской ассоциации холистической медицины и Ассоциации практиков энергетической медицины. Также ею был создан популярный курс в рамках программы DailyOM под названием «Пробуждение женских чакр». Связаться с Лизой Эриксон онлайн можно на сайте www.ChakraEmpowermentForWomen.com.

Предупреждение

Информация, представленная в этой книге, не предназначена для диагностики или лечения каких-либо физических или эмоциональных заболеваний. По всем вопросам медицинской и психологической помощи просьба обращаться к врачу.

Автор и издатель не несут ответственности в случае каких-либо заболеваний, требующих вмешательства профессионала. Читателям рекомендуется проконсультироваться со специалистом по любым вопросам, связанным с применением или эффективностью методов или идей, представленных в этой книге.

Все случаи из практики и описания людей были изменены полностью или частично с целью исключить вероятность узнавания. Любое сходство с реальными людьми, живущими или умершими, абсолютно случайно.

Предисловие

Много лет назад я проходила обучение у одного белизского шамана. Однажды он долго объяснял лечебные свойства тропических растений, а после улыбнулся и наклонился ко мне, не обращая внимания на моих товарищей-мужчин.

– Я учу только мужчин, – шепнул он. – Ты женщина. Ты знаешь, о чем я говорю.

Я была озадачена и спросила шамана-травника, что он имел в виду.

– Женщины и так все знают. Мужчинам приходится всему учиться, – он замолчал и указал на мой живот. – Вот почему. У тебя есть сила Матери – сила всех матерей.

С того дня мое осознание сокровенной магии, которой наделены все женщины, постоянно росло. Книга Лизы чудесным образом обращается к этой реальности, к традиции женственности, которая произрастает из мистики, мастерства и чудес. Наша личная сила сосредоточена не в первой чакре, центре тонкой энергии, которая управляет первобытными инстинктами, а во второй чакре, обители эмоций, творчества, чувственности и бесконечной мудрости.

Лиза говорит, что все женщины, независимо от того, как проявляется их сексуальность, подобны лотосу, цветку, олицетворяющему вторую чакру. Лотос – священный цветок Индии. Его лепестки распускаются на длинных стеблях над мутной водой. Лотос – символ чистоты, способной возвыситься над темными желаниями, которые тянут нас вниз, ради служения высшим формам любви. Каждый цветок открывается лучам солнца, луны, звезд и впитывает капли небесной мудрости, и с ее помощью мы можем изменить мир. Мой учитель из Белиза с давних пор знал об этом. Его племя понимало: поскольку женщинам принадлежит вторая чакра – пространство матки, – внутри каждой из нас живет мини-вселенная. Через каждую женщину проходит знание Млечного Пути.

Проблема, и огромная, заключается в том, что этим знаниям мало обучают даже в энергетической медицине. Почти в каждом атласе энергетической анатомии сложное расположение чакр, каналов и полей, составляющих тонкое тело, указывает на первую чакру – мужской центр силы – как на основу. Пока не появилась книга Лизы, иное положение средоточия женской силы в значительной степени игнорировалось. Это означает, что утешение, исцеление и возрождение, которые обещают системы, основанные на учении о чакрах, были недоступны тем, кто больше всего в них нуждается, – женщинам.

Настойчивая потребность в ориентированной на женщин энергетической системе и во всем, что с ней связано, не имеет ничего общего с предвзятостью или сексизмом. Это необходимость. Общество лишило женщин чувства самобытности, самоуважения и защищенности. Именно женщины приводят в мир новых людей, и теперь их способность возвыситься над жестокостью нужна, чтобы спасти тот самый мир, который их унизил. Не имеет значения, родила ли женщина ребенка из плоти и крови. Сила чрева наделила всех женщин даром творения.

Появление сакральных знаний и упражнений, описанных в книге Лизы, назрело давно. В конце концов, на протяжении тысячелетий женщины были унижены и обездолены. Все это время женщины по большей части считались собственностью мужчин, которые могли распоряжаться ими по своему усмотрению. Неудивительно, что в описаниях энергетических систем ничего не говорится о женщинах. Не менее тревожно и то, что во многих странах женщины по-прежнему считаются экономическим и политическим товаром, их силу подавляют, а их достижения не признают. К сожалению, когда у бога в зеркале мужское лицо, протестовать против насилия, жестокости или домогательств означает пытаться плыть против течения. Эти факторы делают восстановление и обновление нашей тонкой системы еще более важным делом.

В последнем предложении я специально употребила слово «восстановление». Как следует из слов белизского шамана, наши предки, по-видимому, воспринимали женское и мужское начала как эквивалентные проявления божественного, эманации творца, сочетающего в себе оба набора качеств. В сбалансированном представлении все дети должны получать равную заботу независимо от их пола или сексуальных предпочтений, поскольку все гендеры заслуживают уважения. Когда отдается должное различиям и сходствам, появляется возможность для развития уникальности каждого человека. Пора, и давно пора, воскресить то, что изначально было для нас непреложной истиной, и мы обращаемся к книге Лизы, чтобы совершить этот прорыв.

Я могу засвидетельствовать оригинальность книги *«Расширение возможностей чакр для женщин»*, поскольку меня считают экспертом в анатомии тонких энергий. Я написала двадцать пять книг на эту тему и вела уроки по всему миру. Одна из моих книг насчитывает тысячу двести страниц, и во второй части книги представлены чакральные системы всего мира. Так вот: ни одна из систем, которую я исследовала или изучала, так и не смогла объяснить различия между женской и мужской тонкой анатомией. То, что когда-то было продиктовано «свыше», было просто вымарано.

Среди нас были те, кто указал путь, включая таких авторов, как Дайана Штайн. Я тоже обращалась к женским вариантам энергетической системы в нескольких книгах. Но помимо описания женской чакральной системы книга Лизы важна еще и тем, что в ней говорится о том, что женщины, подвергшиеся насилию, нуждаются в исцелении. Более того, она показывает им, как это сделать. Это книга, о которой хочется кричать во весь голос. Эту книгу было бы полезно прочитать всем женщинам, и не просто прочитать, а применить на практике.

Для меня эта истина очевидна не только потому, что я понимаю, что такое энергия. Я получила степень по английской филологии, а значит, прочла много книг. Еще на первых курсах университета я начала понимать, что женская природа действительно отличается от мужской и женщины нуждаются в особом отношении и поддержке из-за уникальных особенностей своего пола. Я осознала эту истину во время семестра, посвященного женской литературе.

Нас было тридцать женщин, мы сплотились в обособленную группу и не ходили ни на какие другие занятия. Мы просто внимательно изучали произведения, написанные женщинами. Многие приходилось буквально воскрешать из могил, вырытых учеными мужами, философами и политиками. Иногда это были древние книги, например, труды Хильдегарды Бингенской, немецкой монахини, жившей около тысячи лет назад. Сколько людей знает, что эта женщина была одной из основоположниц естествознания и в то же время философом, целительницей, травницей, композитором, мистиком и эрудитом? Другие сочинения были более современными, включая страстные заявления Вирджинии Вульф, которая утверждала, что мир станет лучше, если у каждой женщины в нем будет «личное пространство», пространство для творческого самовыражения.

В конце концов нашу аудиторию заполнили символы из мира женщин. Красные ткани напоминали нам о крови, пролитой бесчисленными женщинами, которые были изнасилованы или убиты, став военной добычей или жертвами домашнего насилия. Глиняные вазы олицетворяли изначальный образ Богини, над которой возобладали боги-воины. Голубые и пурпурные цвета символизировали священные знания и видения женщин, сначала оклеветанные, а после украденные многими поборниками веры. Но декор играл второстепенную роль. Главный вывод заключался в том, что голоса женщин, которые долго подвергались осуждению, должны быть услышаны.

В книге *«Расширение возможностей чакр для женщин»* Лиза озвучивает то, что женщины знали всегда и о чем они не могли не слышать. Она открыто говорит об уникальности женского опыта и об отличиях нашей тонкой анатомии. Она говорит о нашем праве на исцеление и о его необходимости.

Время пришло.

Каждой женщине, где бы она ни была, пора пропеть свою песню, расцвести, закружиться в диком танце, самозабвенно творить, с радостью распахнуть объятия, отчаянно зарыдать или посвятить себя материнству. Пора осознать свою внутреннюю вселенную и положить начало своему величию.

Синди Дейл

Вступление

В последние несколько лет мы наблюдаем всплеск осознанной активности, направленной на расширение прав и возможностей женщин в социальной и политической сфере: женские марши, #MeToo, рекордное количество женщин баллотируется на выборные должности. Наряду с внешними сдвигами возникла потребность в соответствующих внутренних изменениях и инструментах, которые могли бы их поддержать. Эта книга – один из таких инструментов. Это путеводитель по женской энергетической практике – технике, которой вы владели всегда, которая будет способствовать духовному росту и исцелению. Я убеждена, что право ее использовать дано вам от рождения.

Сегодня, когда все больше людей обращается к йоге, медитации и другим методам исцеления и оздоровления ума и тела, многие знают, что такое чакры. Как энергетические центры, объединяющие разум, тело и дух, чакры предоставляют разнообразные точки доступа к ним, и, соответственно, существует множество методов работы с чакрами. Однако до сих пор уделялось относительно мало внимания тому, как женщины могут работать чакрами отлично от мужчин. Наши физические тела различаются так же, как и энергетические, и умение работать с этими особенностями может изменить жизнь женщин. В этой книге я разработала методы работы с чакрами с учетом этой специфики – то, что я решила назвать женской энергетикой.

Интерес к женской энергетике возник у меня с появлением на свет первого ребенка. К тому моменту я уже пятнадцать лет ежедневно практиковала чакральную медитацию и исследовала другие свойства чакр, занимаясь энергетическими целительскими практиками. Но с рождением дочери мое энергетическое тело, как и мое восприятие чакр, резко изменилось. Мне была нужна новая информация, чтобы понять произошедшие со мной перемены и как с ними можно работать. Углубившись в тексты о тантре, «утробной мудрости» и энергетических методах лечения женских заболеваний, я обнаружила особенности в расположении чакр и потоков энергии в женском энергетическом теле. Я начала экспериментировать с чакральными упражнениями, основанными на этих различиях, чтобы разработать собственные методы.

Примерно в то же время заметно увеличилось число женщин, которые обращались ко мне за помощью вследствие сексуальных посягательств и насилия. Исследования показывают, что каждая пятая американская девочка подвергается сексуальным домогательствам в возрасте до семнадцати лет, а каждая шестая взрослая женщина становится жертвой сексуального насилия. Я отметила гораздо больший процент в обоих случаях среди моей – преимущественно женской – клиентуры. Для меня это было важным наблюдением, поскольку исследования неоднократно показывали высокую зависимость между сексуальными домогательствами, насилием и последующими проблемами физического и психического характера. Хотя я твердо верю в силу терапевтической беседы и других форм психологической и медицинской помощи, я искала возможность дополнить эти методы энергетической практикой, основанной на принципах женской энергетики, которая была предметом моих исследований.

Со временем я написала бесплатную электронную книгу *«Энергетическая практика при сексуальной травме»*, которой воспользовались тысячи женщин. Затем я подготовила теле-семинар из четырех сеансов, посвященный исцелению от сексуальной травмы, в котором за последнее десятилетие приняли участие сотни женщин. Также я разработала более общий курс по женской энергетике для DailyOM, веб-сайта о холистической медицине и осознанной жизни, и продолжаю заниматься частной практикой и делиться рекомендациями в своем блоге *Mommy Mystic*.

Эта книга родилась из моей практики, историй тысяч женщин, с которыми мне посчастливилось работать, а также основана на моем личном опыте. Когда я писала эту книгу, у меня было пять целей – пять принципов.

♦ **Практично.** Я хочу, чтобы вы *использовали* чакры в повседневной жизни. Это практическая, а не теоретическая книга. Моя цель – снабдить вас нужными энергетическими инструментами, и неважно, недавно вы познакомились с чакрами или работаете с ними уже много лет.

♦ **По существу.** Единственное, что можно сказать обо всех женщинах, – они очень *заняты*. В этой книге я представляю двенадцать «пробуждений» в деловой, последовательной и легкодоступной форме.

♦ **Специально для женщин.** Методы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, взяты из учений о женской энергетике, основанных на знаниях о женском энергетическом теле и жизненных циклах.

♦ **Помощь в исцелении от сексуальной травмы.** Учитывая, сколько женщин пережили сексуальную травму, я считаю, что все мы в какой-то степени подвержены влиянию культурного багажа, из-за которого это стало возможным, поэтому я отдельно рассматриваю способы, которые могли бы дать энергетическую поддержку.

♦ **С любовью.** Я хотела, чтобы эта книга была написана с любовью. Я люблю чакры, я люблю женщин, с которыми мне выпала честь работать, и я с любовью наблюдала за их исцелением, возрождением и пробуждением, которое совершалось у меня на глазах.

Эта книга для вас. Надеюсь, что и вам она принесет исцеление, возрождение и пробуждение.

Чакральные пробуждения

В этой книге вы узнаете о двенадцати инструментах для работы с чакрами, которые я назвала «пробуждениями», потому что каждое предназначено для того, чтобы пробудить в вас разные силы. Вы узнаете, как пробудить эти силы с помощью визуализации, устных аффирмаций и памяти. Сначала я рекомендую активировать каждое пробуждение в спокойном уединенном месте, но со временем в случае необходимости вы сможете делать это быстро в будничных ситуациях. Вот несколько примеров, как можно использовать каждое чакральное пробуждение.

Корневая чаша: чтобы избавиться от тревоги, стать тверже и восстановить жизненные силы.

Сакральный лотос: чтобы стимулировать творчество, решить проблемы и исцелить женское начало.

Пупочный огонь: чтобы обрести уверенность, решимость и повысить концентрацию.

Сердечная звезда: чтобы укрепить связь с близкими и любимыми, обрести эмоциональное равновесие и легче относиться к жизни.

Горловая матрица: чтобы стать общительнее, искреннее и научиться слушать собеседника.

Третий глаз: чтобы пробудить интуицию, воображение и обрести проницательность.

Коронная связь: чтобы обрести веру, избавиться от неуверенности в себе и раскрыться духовно.

Вторая кожа: чтобы установить границы и защититься от потери энергии.

Сеть света: чтобы укрепить отношения и освободиться от ненужных связей.

Целебные лучи: чтобы исцелиться физически и эмоционально.

Женский путь: чтобы принять изменения и научиться работать с женскими циклами и фазами.

Радужное изобилие: чтобы проявить наивысший потенциал.

В каждом случае, научившись активировать пробуждения, вы сможете использовать их в любой момент, чтобы при необходимости быстро пробудить ту или иную энергию, а также практиковать их ежедневно в течение определенного времени, чтобы добиться устойчивых изменений. Например, можете активировать корневую чашу, чтобы успокоиться перед собеседованием с работодателем; пупочный огонь, чтобы зарядиться энергией перед спортивными соревнованиями; сердечную звезду перед трудным разговором со своим ребенком-подростком. Можете привлечь силу целебных лучей, чтобы быстрее вылечить простуду; вторую кожу, чтобы установить границы перед большой семейной встречей, или сеть света, чтобы разорвать изжившие себя отношения. Возможности безграничны.

Активируя чакральные пробуждения, вы сможете контролировать энергию и состояние осознания в различных ситуациях. Если чувствуете хроническое ослабление энергии, связанной с определенной чакрой, или находитесь в той фазе жизни, когда эта энергия ослаблена, можете ежедневно практиковать соответствующее пробуждение в течение определенного времени, чтобы восстановить силы. Например, вы можете ежедневно в течение месяца использовать сакральный лотос, если вы писательница и наступил творческий кризис; каждый день использовать горловую матрицу, если работаете над общением с супругом, или регулярно активировать коронную связь, если чувствуете себя потерянной и необходимо духовное руководство. Можете сочетать женский путь с радужным изобилием, когда работаете над достижением большой цели, воплощением заветной мечты.

Все пробуждения основаны на работе энергетического тела женщины. В каждой главе я буду обозначать ключевые проблемы, связанные с женской чакральной системой, а также пред-

лагать идеи о том, как работать с каждым пробуждением, если эти проблемы имеют отношение к вам. Также я расскажу, каким образом каждое пробуждение помогает в процессе исцеления от последствий сексуального насилия, домогательств или травмы. В последних главах речь пойдет об использовании некоторых пробуждений во время менструации, беременности, менопаузы и в связи с другими женскими циклами и переходными периодами.

О чакрах

Хотя это скорее практическая, чем теоретическая книга, для начала нужно познакомиться с азами учения о чакрах и с чакральной картой, на которую я ориентируюсь. Простыми словами, чакры – это энергетические центры, точки пересечения энергетических потоков внутри нас. Чтобы получить к ним доступ, мы указываем их расположение в физическом теле, но было бы не совсем верно утверждать, что они находятся «внутри» физического тела. Чакры – это точки пересечения разума, тела и духа. Можете как угодно определять для себя дух, но, познакомившись с чакрами, со временем вы начнете чувствовать их энергию так же явно, как сейчас ощущаете пять физических чувств.

Чакра – это санскритское слово, которое обычно переводится как «колесо», а иногда как «колесо света». Хотя наиболее известные чакральные карты происходят из Индии, схемы расположения энергетических центров были и есть во многих мировых традициях. Поразительно, что у большинства систем, возникших независимо друг от друга (а во многих системах вообще нет термина «чакра»), есть много общего.

В этой книге я использую слово «карта», так как считаю, что чакральную систему лучше всего представлять в виде карты разнообразных потоков энергии, которые определяют человеческую жизнь и сознание. Карта – это не само место, а инструмент для навигации. Тип карты зависит от целей. Если вы отправляетесь в Калифорнию, может понадобиться дорожная, геологическая карта, карта пешеходных маршрутов или источников пресной воды. Все эти карты относятся к Калифорнии, но ни одна притом не является самой Калифорнией. Каждая из них дает представление о Калифорнии в зависимости от того, что вы там собираетесь делать.

То же самое можно сказать о картах энергетического тела, собранных со всего мира и сделанных для определенных целей. В медитативных традициях карты создавались для достижения просветления или получения мистического опыта. В энергетической медицине основное внимание уделялось пробуждению энергии в физическом теле для достижения баланса, ускорения регенерации или выздоровления. Энергетические или чакральные карты были частью традиций, которые пытались управлять мировыми энергиями для того, что можно назвать магией. Все они отображают действительность, как и все карты Калифорнии, но нужно выбрать ту, с которой предстоит работать для достижения наших целей.

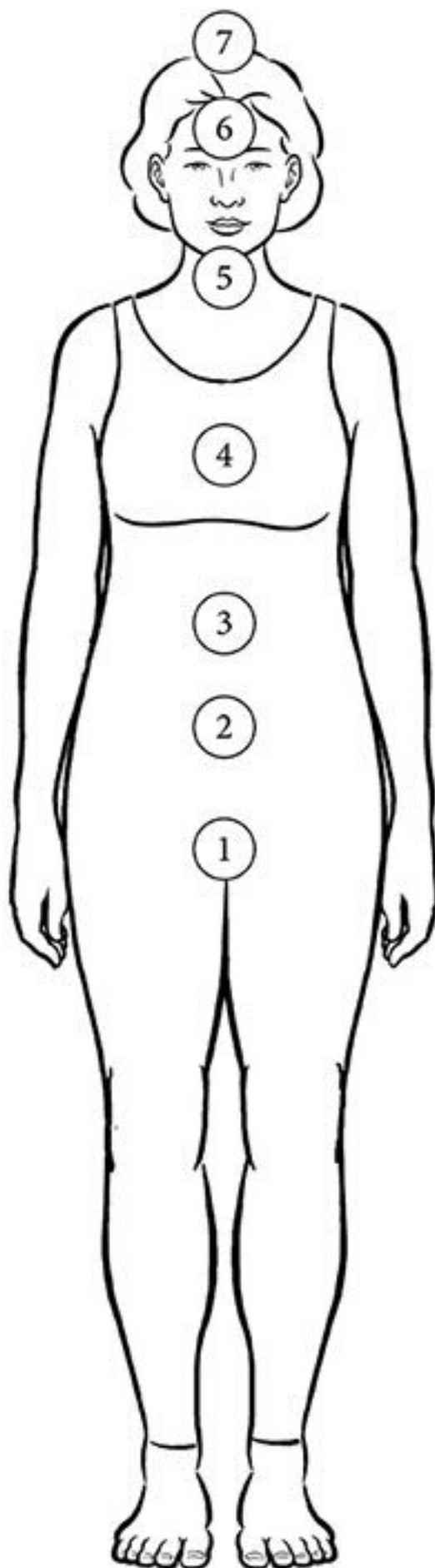
Хотя для личной практики я выбрала несколько карт энергетического тела, пробуждения, описанные в этой книге, основаны на хорошо известной на Западе системе семи чакр. Однако даже в этой системе имеются расхождения, особенно в отношении основных точек трех нижних чакр. Я использую расположение, которое лучше всего отвечает потребностям женщин. Почему – объясню позднее, когда вы будете читать следующие главы.

Ниже приведено расположение основных физических точек чакральной системы, которые нам понадобятся, а также некоторые ключевые слова, описывающие тип энергии, связанной с каждой точкой.

Точки доступа к чакрам

Чакра	Основные точки	Энергии
1. Корневая	Копчик	Безопасность, устойчивость, жизнеспособность
2. Сакральная	Таз	Креативность, эмоции, чувственность
3. Пупочная	Непосредственно под пупком	Личная сила, воля, «Я»
4. Сердечная	Центр верхней части груди	Сострадание, равновесие, любовь
5. Горловая	Центр шеи	Самовыражение, искренность, ясность
6. Третий глаз	Над серединой межбровья	Проницательность, интуиция, воображение
7. Корона	Верхняя часть затылка	Духовность, вера, цель

Изучая пробуждения, вы многое узнаете о каждой чакре, поэтому пока не будем вдаваться в подробности; просто помните, что есть множество способов установить связь с чакрами и работать с ними. Здесь мы будем осуществлять этот процесс визуально и вербально с помощью эмоций через слова – последнее в форме аффирмаций, которые вызывают эмоции, связанные с каждой чакрой. Также мы обратимся к возможностям памяти – я помогу вспомнить, когда вы уже ощущали энергии и состояния, которые мы пытаемся вызвать с помощью пробуждений. Если вы привыкли работать с чакрами другими методами, такими как йога, пранаяма, рейки, исцеление звуком, кристаллы, можете легко комбинировать их с различными этапами чакральных пробуждений. Пробуждения основаны на визуализации и аффирмации, что облегчает доступ к ним в тот момент, когда нужно немедленно пробудить определенную энергию. Однако вначале вы будете практиковаться в более медитативной обстановке и в это время при желании комбинировать их с другими методиками.



Основные энергетические различия между женским и мужским энергетическим телом относятся к первой и второй чакрам. Их точки расположены в нижней части тела и в области таза – в том месте, где находятся основные анатомические различия между мужчинами и женщинами. Главная особенность состоит в том, что у мужчин энергетические тела привязаны к первой чакре, а у женщин – ко второй. Это влияет на движение энергетических потоков во всем тонком теле и на то, как мы воспринимаем энергию, поступающую в тонкое тело извне и от людей вокруг. В дальнейшем мы подробнее поговорим о проявлении этих различий.

Энергетические различия следует воспринимать как часть широкого спектра, а не как абсолютную разницу. Можете отчасти соглашаться с тем, что я говорю о женском энергетическом теле, другие аспекты могут показаться спорными. Сегодня вообще непопулярно говорить о различиях между мужчинами и женщинами, потому что в прошлом они служили поводом для дискриминации женщин как слабого пола. Кроме того, сейчас мы понимаем гендер как социальный конструкт, поскольку все больше людей причисляют себя к трансгендерам, гендерно-изменчивым и гендерно-нейтральным. Истина в том, что гендер всегда был спектром, а не фиксированным признаком.

Чтобы говорить о разнообразии вариантов энергетических тел в контексте энергетической практики, нужна некая основа. Поскольку энергетическое тело выступает как посредник между физическим телом и психологическим «Я», пол играет важную роль. В процессе работы с клиентами я заметила, что гендерная идентичность, в отличие от биологического пола, – наиболее важный фактор с точки зрения функции чакр. Если вы идентифицируете себя как женщину, вероятно, вы по большей части отождествляете себя с тем, что я говорю о женской энергии. Если вы идентифицируете себя как мужчину, возможно, в меньшей степени.

Тем не менее все это очень индивидуально, и я хочу, чтобы в этом вопросе вы полагались на собственный опыт и интуицию. Я говорю именно о женской энергетике, чтобы устранить дисбаланс, который на протяжении веков существовал в большинстве учений о чакрах. Все они были сосредоточены в основном на мужском опыте работы с чакрами, потому что в дошедших до нас традициях и учениях, сохранившихся в доступной форме, доминировали мужчины.

Одним из результатов мужского влияния стало непонимание того, как сексуальное принуждение, насилие, домогательства или любой другой вид сексуальной травмы влияет на тонкое тело женщины. Мы живем в исторический момент, когда происходят реальные культурные перемены, а вместе с ними появляются новые возможности для исцеления. Хотя существует множество методик помощи женщинам, пережившим сексуальную травму, я поняла, что работа с чакрами может быть для них очень полезна. В каждой главе я предлагаю способы работы с конкретным пробуждением в контексте исцеления от сексуальной травмы. Пробуждения предназначены для того, чтобы дополнить, а не заменить другие методы лечения, такие как терапия, группы поддержки, массажные практики или медицинские и общеукрепляющие процедуры.

Конечно, мужчины тоже становятся жертвами сексуального принуждения и насилия. Хотя пробуждения, о которых говорится в этой книге, предназначены для женщин и основаны на том, как работают наши тонкие тела, для меня процесс исцеления в общем смысле касается всех и каждого из нас. Работая с чакрами, с кристальной ясностью понимаешь одну вещь – на энергетическом уровне мы все связаны между собой. Когда один человек занимается практикой, это приносит пользу всем, вызывая ответные колебания в энергетической сети, которая нас объединяет. Расширение прав и возможностей женщин означает свободу и для мужчин – свободу от культурных и исторических ограничений, которые накладывают отпечаток на их психику и опыт. Поэтому пробуждения – это мой дар нашим братьям, отцам и сыновьям, как и всем нам, сестрам, матерям и дочерям.

Как пользоваться этой книгой

Каждая глава начинается с визуального образа пробуждения, чтобы вы могли представлять, что будет происходить в теле. Эти визуальные образы представлены на двухцветном шмуцтителе и изображены в тексте в виде типичной женской фигуры, сидящей со скрещенными ногами, но вы, если хотите, можете стоять или сидеть на стуле. Когда научитесь активировать пробуждение, сможете делать это в любой обстановке: в припаркованной машине, в туалетной кабинке, за рабочим столом или даже в комнате, полной людей, – с помощью так называемого снимка памяти. Последовательные этапы активации помогут развить эту способность.

Под изображением пробуждения в начале каждой главы вы найдете основную информацию о том, какая чakra или чакры задействованы в пробуждении, какие внутренние энергии оно активирует и для каких ситуаций или эмоций вы можете использовать это пробуждение в повседневной жизни.

Помимо иллюстраций и описания пробуждения в каждой главе вы найдете следующие разделы.

- ♦ **Общий обзор:** общее описание пробуждения; чакры, к которым оно относится; энергии, которые вы задействуете в процессе активации, и как их можно использовать.

- ♦ **Когда вы чувствовали это раньше:** примеры ситуаций, в которых вы уже чувствовали энергию этого пробуждения. Эти воспоминания помогут в процессе активации.

- ♦ **Этапы активации:** пошаговое руководство по активации пробуждения. Аудиогид по активации каждого пробуждения также можно скачать в формате mp3 на сайте книги.

- ♦ **Когда у вас есть блок:** примеры того, как блоки в этой чакре или в нескольких чакрах могут проявляться в жизни.

- ♦ **Как использовать это пробуждение:** примеры повседневных ситуаций, в которых вы можете активировать пробуждение, и фазы жизни, в которых прибегать к этому средству можно регулярно, чтобы что-то изменить.

- ♦ **Женская энергетика:** способы, которыми это пробуждение работает с женским энергетическим телом, а также соответствующие принципы женской энергетики. В этом разделе также рассматриваются характерные для женщин чакральные блоки, связанные с этим пробуждением.

- ♦ **Исцеление от сексуальной травмы:** блоки или нарушения в работе чакр, связанных с этим пробуждением, вследствие сексуальных домогательств, насилия или травмы, а также то, как вы можете использовать пробуждение в процессе исцеления, если оно необходимо. Прочтите этот раздел, даже если чувствуете, что у вас нет сексуальной травмы, хотя бы по той причине, что мы все подвержены влиянию одной и той же культурной обусловленности и работа с пробуждениями поможет освободиться от нее.

Помимо этих разделов в каждой главе вы найдете два конкретных примера того, как можно использовать каждое пробуждение. Эти примеры взяты из жизни реальных женщин, с которыми я работала, поэтому все узнаваемые детали были намеренно изменены, а в некоторых случаях для наглядности я объединила в одном примере несколько историй. В эту книгу я включила рассказы о женщинах в разные периоды жизни, в том числе о тех, кто пережил сексуальную травму.

Очень важно, чтобы, работая с каждым пробуждением, вы прислушивались к собственным ощущениям, особенно если вы пережили травму. Я разработала пробуждения так, чтобы они могли воздействовать на любую травму, и при необходимости вы можете их адаптировать. Если какой-то этап активации неприятен или пробуждает тяжелые воспоминания – например, когда вы закрываете глаза или произносите утверждение, – измените его, как считаете нуж-

ным. Визуализация для всех представляет определенную сложность, поэтому не спешите и помните, что для пробуждения не требуется идеальная визуализация. Пробуждения связаны в основном с *чувством* — визуализация, аффирмация и воспоминания только помогают его развить. Кроме того, все мы по-разному реагируем на различные аспекты активации.

Можете определять для себя, что такое чакры, исходя из собственных духовных или психологических представлений. Некоторые воспринимают чакры не как энергию, а как архетипы различных аспектов психики. Если вы именно так относитесь к пробуждениям, они будут работать не менее эффективно. Что касается религии, я считаю, что работа с чакрами как общедоступная техника выходит за рамки одной конкретной традиции, поэтому в этой книге я стараюсь не проецировать на нее какие бы то ни было религиозные или духовные ограничения. Вы, безусловно, можете добавить религиозный аспект, и в определенные моменты я подскажу, как это сделать.

Важно изучить пробуждения по порядку и поработать с каждым из них, прежде чем двигаться дальше. Первые семь пробуждений связаны только с одной чакрой и составляют основу для последующих пробуждений. Я предлагаю изучать и практиковать по одному пробуждению в неделю в течение двенадцати недель. Однако если после прочтения книги вы почувствуете, что хотите особо сосредоточиться на одном или двух пробуждениях, это тоже хорошо. Все пробуждения составлены таким образом, чтобы их можно было практиковать по отдельности.

Важно помнить, что ни одно из пробуждений не заменяет медицинскую помощь, психологическую консультацию или участие опытного духовного наставника. Пробуждения могут стать дополнительным ресурсом, особенно если вы практикуете их в процессе исцеления от сексуальной травмы. В этом случае убедитесь, что есть необходимая поддержка. В то же время речь идет о пробуждении личной силы; у вас гораздо больше скрытых ресурсов, чем вы думаете, и чакральные пробуждения отчасти помогут получить доступ к этим ресурсам.

Последний совет

Начните прямо сейчас! Эта книга о непосредственном опыте, об обучении методом полного погружения в работу с чакрами. Во вступлении я постаралась кратко изложить полезную информацию, но ключ к пробуждениям в ваших руках. На глубинном уровне вы и так уже знаете, как их использовать. Со своей стороны я могу предложить только руководство, которое необходимо, чтобы привести их в действие и прийти к исцелению. Экспериментируйте и доверяйте себе.

Глава 1. Корневая чаша: ваша основа

Чакры: корневая, или первая, чакра.

Энергии: заземление, защищенность, безопасность, поддержка, присутствие, сила жизни, твердость, жизнестойкость.

Когда используется: тревога, неустойчивость, психическая перегрузка, пустота и одиночество, раздвоенность, отсутствие поддержки, усталость.



Корневая чакра – это энергетическая основа, как фундамент дома. Ее важнейшая функция – поддерживать ощущение, что вы в безопасности в собственном теле. Когда мы не чувствуем себя в безопасности, нами овладевает страх – и остается только на него реагировать. Обычно мы воспринимаем это состояние как физическую опасность – если на вас вот-вот нападет тигр, тело и психика реагируют одним из трех способов: драться, убежать или замереть. Но эти реакции проявляются и в повседневной жизни, даже если нет никакой смертельной угрозы. В результате они ограничивают способность эффективно и продуктивно реагировать на ситуацию.

Скажем, коллега критикует вашу работу в присутствии руководителя, кажется, что она пытается подорвать ваш авторитет. Вы чувствуете угрозу, и это вызывает чувство тревоги. При следующей встрече с коллегой эти чувства усиливаются, и вы становитесь злой и агрессивной (деретесь), косноязычной и робкой (замираете) или пытаетесь не попадаться ей на глаза (убегаете). Ни одна из этих реакций не помогает реагировать самым эффективным образом – общаться с коллегой с точки зрения зрелого и стратегического подхода.

Чувство защищенности лежит в основе способности давать эффективную обратную связь на любую ситуацию. Чувство защищенности дает возможность *выбора*. Благодаря ему мы можем откликаться осознанно, то есть выбирать правильную реакцию. Убежденность в том, что мы способны выбрать правильную реакцию, в свою очередь, служит основой жизнестойкости и уверенности в своих силах. Когда мы уверены в силах, мы бесстрашно смотрим на мир. Мы верим, что преодолеем все трудности, которые встретятся на пути.

Уверенность в себе, вера в стойкость создают прочную основу не только для психики и психического здоровья, но и для тела и физического здоровья. Сегодня мы знаем, что хронический стресс и тревога наносят огромный вред. Тело реагирует на стресс повышением уровня определенных гормонов, которые помогают организму быстро и активно реагировать на реальную опасность, но постоянный высокий уровень этих гормонов чреват многими проблемами со здоровьем. Способность сохранять спокойствие в сложных жизненных ситуациях, основанная на уверенности в себе и вере в стойкость, помогает организму предотвратить запуск стрессовой реакции. Если вы пережили травму, может быть гораздо сложнее вернуть себе чувство безопасности и веру в себя, что увеличивает риск возникновения проблем, связанных со стрессом.

Цель пробуждения корневой чаши – в любой момент почувствовать уверенность, а в долгосрочной перспективе – укрепить энергетическую и психологическую основу. Когда основа прочна, мы получаем доступ к другим корневым энергиям, в том числе к тем, которые влияют на способность ставить перед собой цели. Корневая чакра связана с созиданием и свершениями. Все начинается с идеи, с чего-то в нашей голове, и чтобы идея воплотилась в жизнь и стала реальностью, мы должны создать для нее *основу*. Энергии первой чакры в определенном смысле помогают пустить корни.

Корневая чаша – это основополагающее пробуждение. Оно генерирует энергию, которая создает чувство защищенности, необходимое для укрепления веры в свою стойкость, и дает возможность выбора. Оно помогает сохранять спокойствие и здоровье в трудных ситуациях и воплощать в жизнь цели и мечты.

Лорен было двадцать семь лет, она была полна энтузиазма, но, сменив несколько бесперспективных работ, так и не добилась финансовой стабильности. Лорен легко находила работу, и поначалу на новом месте все шло хорошо, но затем возникал личный конфликт с коллегой или начальством, что отражалось на ее продуктивности. Она начинала опаздывать или уходить раньше времени, отношения с коллегами портились, и в конце концов Лорен увольнялась сама или ее увольняли раньше, чем она планировала.

Вместе с Лорен мы решили выяснить, что она чувствовала, конфликтуя с коллегами. Малейшая неприятность вызывала тревогу, и она часами рассуждала, что ей следовало сказать в ответ или насколько несправедливой была ситуация. Хотя в личной жизни Лорен избегала конфликтов, на работе она постоянно с кем-то ссорилась.

Лорен начала практиковать пробуждение корневой чаши по десять минут в день, сосредотачиваясь на чувстве защищенности и стойкости. Затем она продол-

жила на работе, уединяясь в туалете на несколько минут после любого инцидента, который вызывал у нее тревогу или гнев. В конце концов, она стала активировать корневую чашу всякий раз, когда чувствовала беспокойство или занимала оборонительную позицию. Она работала над способностью сохранять спокойствие и выбирать правильную реакцию. Когда Лорен не удавалось избежать ссоры, она активировала корневую чашу и снова подходила к человеку, чтобы попытаться решить проблему.

Лорен поняла, что способна сопротивляться негативу, противостоять нападкам и изменить манеру общения с людьми. Также она обратилась к психологу, чтобы понять, как сформировались эти паттерны. По мере того как росла ее уверенность, Лорен понемногу разобралась в себе и научилась расслабляться в конфликтных ситуациях, не думать о них после или эффективно с ними справляться. Наконец она смогла проработать на одном месте достаточно долго, чтобы получить повышение и перспективу финансовой стабильности.

Многие женщины испытывают трудности в случае конфликта или негативного отношения из-за желания поддерживать образ «хорошей девочки». Если в прошлом была история жестокого обращения, проблема усугубляется, потому что вы стремитесь к безопасности, пытаетесь задобрить окружающих. Если вы энергетически чувствительны, иногда трудно противостоять негативным энергиям и эмоциям в конфликтных ситуациях. Возможно, в качестве защитной реакции вы злитесь, пытаетесь избежать ситуации или мечетесь из одной крайности в другую, как в случае с Лорен.

Работа с корневой чашей пробуждает энергию безопасности, защищенности, жизнестойкости и уверенности в себе, необходимую для изменения этого паттерна. Также могут помочь и другие пробуждения из книги, например «Вторая кожа» и «Пупочный огонь». В дальнейшем мы рассмотрим, как некоторые пробуждения могут работать вместе.

Когда вы чувствовали это раньше

Ключевой момент каждого чакрального пробуждения – умение использовать силу воспоминаний о тех моментах, когда вы уже испытывали это чувство. В конце концов, чакры работали каждую секунду вашей жизни, а не просто ждали, когда вы их заметите! Сила воспоминаний поможет вызвать чувства, знакомые из прошлого, и быстрее активировать пробуждение.

Например, у вас есть кто-то, с кем вы чувствуете себя в полной безопасности и кому доверяете? Человек, с которым не нужно притворяться кем-то другим? Вы чувствуете, что рядом с ним можете быть просто собой и, что бы ни случилось, он будет опорой. Если в жизни есть такой человек, это может послужить хорошим примером расслабления, легкости и безопасности, которые дает корневая чаша. Во время активации вспоминайте, каково это – быть рядом с этим человеком.

Другой способ активировать корневую чашу – любые воспоминания о тех моментах, когда вы наполнялись силой и уверенностью в своем теле. Если вы профессионально занимаетесь спортом, просто любите упражнения или танцы (даже если танцуете в гостиной, напевая про себя, что я настоятельно рекомендую) и во время этих занятий ощущаете, что полностью владеете телом или «ловите кураж», используйте это чувство. Это моменты абсолютного доверия к телу, спонтанные переживания физического ощущения *безопасности*. В такие моменты вас покидает тревога.

Это ощущение владения телом и чувство абсолютного присутствия часто возникают на природе. Один из распространенных способов работы с чакрами – с помощью стихий, а корневая чakra связана со стихией Земли. Единение с природой, особенно там, где много земли и здоровых деревьев или других растений, пробуждает мощную энергию корневой чакры. Физическая активность на открытом воздухе, такая как альпинизм и каньонинг[1], скорее, чем какая-либо другая, поможет ощутить эту энергию, поскольку предельное сосредоточение на физическом теле сочетается в ней со стихией Земли, а вместе они пробуждают чувства, связанные с корневой чакрой.

С зависимостью корневой чакры от стихии Земли тесно связана концепция *заземления*. Заземление энергетического тела очень похоже на электрическое заземление – оно означает, что энергия подключается к некой стабилизирующей силе и закрепляется с ее помощью. Когда мы заземлены, то полностью присутствуем в теле и настроены на него. В такие моменты разум не блуждает бесконтрольно. Мы не думаем о прошлом или будущем. Мы переживаем настоящий момент и все происходящее здесь и сейчас – неважно, считаем мы его прекрасным или ужасным. Если можете вспомнить те моменты, когда чувствовали себя заземленными и ощущали абсолютное присутствие, – это сильное воспоминание, которое можно направить на активацию корневой чаши.

Ничего страшного, если не можете вспомнить ни одного примера. Воспоминания – полезный инструмент, но ни одно из них в полной мере не отражает силу полностью пробужденной корневой чаши. Если можете вызвать одно или два воспоминания, аналогичные этим примерам, запишите их и используйте в процессе активации, описанной в следующем разделе. Если не можете вспомнить ни одного случая, следует какое-то время регулярно работать с корневой чашей, о чем мы поговорим в следующем разделе.

Этапы активации

Поскольку это наша первая активация, вот несколько советов о том, как лучше к ней подготовиться (они применимы ко всем пробуждениям).

- ◆ Сядьте в тихом уединенном месте.

- ◆ Сядьте на стул или на подушку, максимально выпрямив позвоночник. Положите под спину подушку для опоры.

- ◆ Если опираетесь на воспоминания из раздела «Когда вы чувствовали это раньше», вызовите их в памяти. Можете положить рядом с собой листок, на котором записаны воспоминания.

- ◆ Если используете в качестве руководства аудиозапись с сайта книги, поставьте ее в очередь на воспроизведение.

- ◆ Внимательно рассмотрите изображение корневой чаши на вкладыше, пока не запомните его как следует, и полностью прочтите эту инструкцию.

- ◆ Большинство считает, что для эффективной визуализации на каждом этапе нужно закрывать глаза, но если вам некомфортно сидеть с закрытыми глазами, то можете их приоткрыть и зафиксировать взгляд на полу перед собой, ни на чем не фокусируясь. Визуализация происходит перед мысленным взором, поэтому приоткрытые глаза не мешают.

- ◆ Будьте терпеливы и не осуждайте себя. Может потребоваться некоторое время, чтобы по-настоящему почувствовать или представить корневую чашу и понять, как ее активировать. С опытом станет получаться лучше и быстрее, и в итоге будет достаточно секундной визуализации или одного утверждения, чтобы почувствовать, что корневая чаша полностью активирована.

- ◆ Прислушивайтесь к чувствам. Если обнаружите раздражение, беспокойство или дискомфорт, сделайте перерыв, внесите изменения в процесс активации или попробуйте в другой раз. Не бойтесь адаптировать этот процесс или использовать только самые эффективные шаги. Это ваш процесс, поэтому доверьтесь интуиции и решите, что именно вам подходит.

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.