



СИНДИ ДЕЙЛ



МАЛЕНЬКАЯ



КНИГА



ЧАКР



ВСЁ



Синди Дейл

Маленькая книга чакр

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65404242

Маленькая книга чакр: Вось; СПб; 2021
ISBN 978-5-9573-3761-4

Аннотация

Как часто мы обращаем внимание на выющиеся клубы дыма, водовороты в реке, торнадо или пыльные бури? Прочитав эту книгу, вы, вероятно, станете замечать эти естественные процессы гораздо чаще.

Еще сильнее будут привлекать кружащиеся вихри света и звука, исходящие от вас. Эти тонкие энергии, чакры, управляют физическим, психологическим и духовным состоянием. Они взаимодействуют с силами, земными и небесными, и помогают во всех аспектах повседневной жизни.

При посредничестве этих вращающихся тел, пусть они и невидимы, можно реализовывать желания и исцелять себя и других. Можно сглаживать конфликты, устанавливая личные границы и открываться высшей мудрости. В итоге вы можете стать духовным существом, живущим в благодати и радости.

Желаю вам вдохновения, и пусть ваша жизнь всегда стремится в небеса, а ноги крепко стоят на земле.

Синди Дейл

Содержание

Введение	6
Часть первая	15
Глава 1. Что такое чакра?	17
Чакры	18
Семь внутренних чакр	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Синди Дейл

Маленькая книга чакр

© 2017 by Cyndi Dale

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

*** * ***



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.

Введение

Чакры как грани света

В детстве я видела цвета. Конечно, их видит любой ребенок, особенно красноту яблок и зелень листвы. Луна всегда белая, солнце – желтое, а любимые джинсы – небесно-голубые. Я же видела и другие цвета, которых обычно не замечают.

Я знала, что у мамы хорошее настроение, когда ее окружала розовая дымка. Если мой отец был счастлив, желтое сияние окружало область его живота. Когда в семье все было ладно, сердца родителей источали зеленый свет. А вот если они ругались, я пряталась в своей комнате. Красные ломаные молнии сверкали между ними, предвещая беду.

Повзрослев, я с удивлением узнала, что люди вокруг не видят мир настолько же щедро расцвеченным. Я научилась игнорировать собственное странное восприятие, хотя оно никуда не исчезло. Мне было интересно, откуда берутся эти вращающиеся и завихряющиеся оттенки и цветовые блики, равно как и звуки, чувства, информация, которые их часто сопровождали. Последние также не были очевидны для других.

Почему некоторые части моего тела тихонько гудят на особых тонах? Почему у меня горят ладони, когда кто-то бо-

лен? Из-за чего я всегда вспоминаю бабушку за день до его звонка? Эти странности не обсуждались в школе, и уж конечно о них не говорили в церкви. Я росла в норвежской лютеранской семье. В жизни было мало места размышлению, как и раскрашиванию, вне определенных рамок.

Только когда мне было уже за двадцать и я впервые попала на урок по энергетическому целительству, я наконец узнала об источнике экстрасенсорных призм света, звука и информации. Мой мир изменился, когда учитель заговорил о чакрах.

Слово *чакра* пришло из санскрита и обозначает «колесо» или «диск». На этом древнейшем языке слово пишется *sakra*. Учитель объяснил, что чакры были важнейшим явлением в самых разных культурах. Сюда относятся и культуры майя, ацтеков, хопи, чероки, кельтская, египетская, зулу, суфий, тибетская, китайская и индийская, на которой мы особо остановимся в этой книге.

Каждая из этих культур говорила о существовании органов тонкой энергии, также называемых центрами или телами. «Тонкая» означает способность действовать вне и через физичность; работа чакр состоит в том, чтобы управлять всеми началами – физическим, психологическим и духовным.

Первый учитель преподавал классическую индийскую систему чакр, которая состоит из семи центров внутри тела. Они пространственно прикреплены к позвоночнику и связа-

ны со щитовидной железой. Необыкновенная энергия *кундалини* возбуждает эти центры, вскрывая проблемы, эмоции и беды, а также пробуждая духовные силы и запуская целый каскад событий, глубоко меняющих жизнь.

Учитель подчеркивал, что чакры межпространственны, хоть и расположены внутри. Вихревая форма позволяет чакре связываться с разными аспектами реальности. Уникальность же каждой из них состоит в том, что они вибрируют на различных частотах.

В этот момент и пришло озарение: учитель сказал, что каждая частота – или чакра – связана с тоном, элементом, формой или иным качеством, включая цвет.

Цвет! *Теперь* я знала, почему родительские сердца лучились зеленым, когда они ладили. Зеленый – цвет четвертой чакры, которая расположена в сердце и отвечает за любовь. Стало ясно, почему их гневные выпады стреляли красным. Первая чакра завязана на красный цвет на вибрационном спектре и отвечает за страсть, уверенность и эмоции, среди которых была и ярость. Необыкновенные цвета, сопровождающие их чувства и предвидения, которые я ощущала всю жизнь, не были беспричинными – так выражалась работа их чакр.

К концу первого занятия я влюбилась в чакры. Я не только познала саму себя, чакры осветили по-иному всю реальность. Они не только описывают человека (и, к слову, любое живое существо), но также демонстрируют божествен-

ную природу человека, которую мы стремимся осознать.

С того момента, как я впервые соприкоснулась с этим удивительным и хрупким миром, мое обучение и эксперименты как с чакрами, так и со схожими с ними концептами продолжались. Я путешествовала по Азии, Северной Африке, Европе, Северной, Южной и Центральной Америкам. Я прилежно изучала древние учения, межкультурные писания, даже научные труды и учебники, постоянно изыскивая для себя и для других более глубокое объяснение этим граням жизни. Я использую знания и концепции, которые изучала десятилетиями, чтобы помочь примерно 60 тысячам людей улучшить свою жизнь.

Возможно, вы поймете, как счастлива я была стать автором этой книги о чакрах, которая входит в серию сборников, посвященных исследованию чудес и таинств этого мира. На собственном опыте я познала невероятную силу этих энергетических сущностей и хочу, чтобы вы также приобщились к ней.

Лично я каждый день сознательно привлекаю чакры к работе. Они придают мне сил, чтобы выполнить все намеченное и при этом наслаждаться жизнью, в которой я и занятая мама, и владелица собаки, и деловая женщина, и учитель, и автор. Я полностью полагаюсь на вдохновение, которое получаю с помощью тонких материй, и применяю методы, изложенные в последней части этой книги, чтобы чувствовать себя здоровой, счастливой и побеждать стресс.

Я работаю интуитивным и энергетическим целителем и применяю знания о чакрах, чтобы помочь людям добиться следующих целей.

- Вытащить на поверхность потенциальные причины жизненных загадок и затруднений.

- Поддерживать лечение и выздоровление после болезни, психологических травм, а также других физических и ментальных трудностей.

- Высвободить подавленные эмоции.

- Выражать чувства легко и плодотворно.

- Превратить работу в удовольствие.

- Решить финансовые и карьерные трудности.

- Успокоить сердце и создавать более теплые отношения.

- Создавать мирную и благополучную атмосферу.

- Настроиться на духовное руководство.

И знаете что? Все перечисленные достижения доступны и вам. Коротко говоря, чакральная мудрость поможет оживить мечту, а не только жить мечтой.

Чтобы добиться этого, я приглашаю вас в волшебное и таинственное путешествие по миру чакр, начиная с первой части. Эти главы призваны помочь ответить на вопрос, что такое чакра. Начало простое, но будет достаточно сложно в целом, потому что понятие чакры многогранно. Вот почему так важно понять их важнейшие функции, структуру, историю, научность и типологию. Именно об этом пойдет речь в

первой главе.

Из первой главы мы узнаем, что чакры – это тонкие энергетические материи, которые влияют на все сферы: физическую, психологическую и духовную. Вы увидите, по какой причине эти энергетические рули, выглядящие как вихри, являются ключом к высшему жизненному потенциалу.

Особое внимание будет уделено энергии, поскольку чакры – это в основе своей энергетические тела. Поскольку чакры состоят из тонкой и неуловимой энергии, а не из физической и поддающейся измерению, они сами по себе экстрасенсорные органы. Тонкая энергия лежит в основе всей физической реальности, и это та подпорка, на которой действуют все физические энергии. При сдвиге тонких энергий меняется и физическая реальность. Это означает, что, воздействуя на чакры, вы можете задать направление жизни и взять ее под контроль.

В первой главе также будет затронута тема семи чакр, находящихся в теле человека. Она соответствует классической индуистской чакральной системе (см. рис. 1). Во второй главе мы изучим систему личной чакры и ее место на так называемом «семейном древе», то есть в трехчастной тонкоэнергетической семье, созданной из различных путей и полей. Вы встретитесь здесь с известной энергией кундалини, божественной искрой, которая воздействует на изменения через чакры.

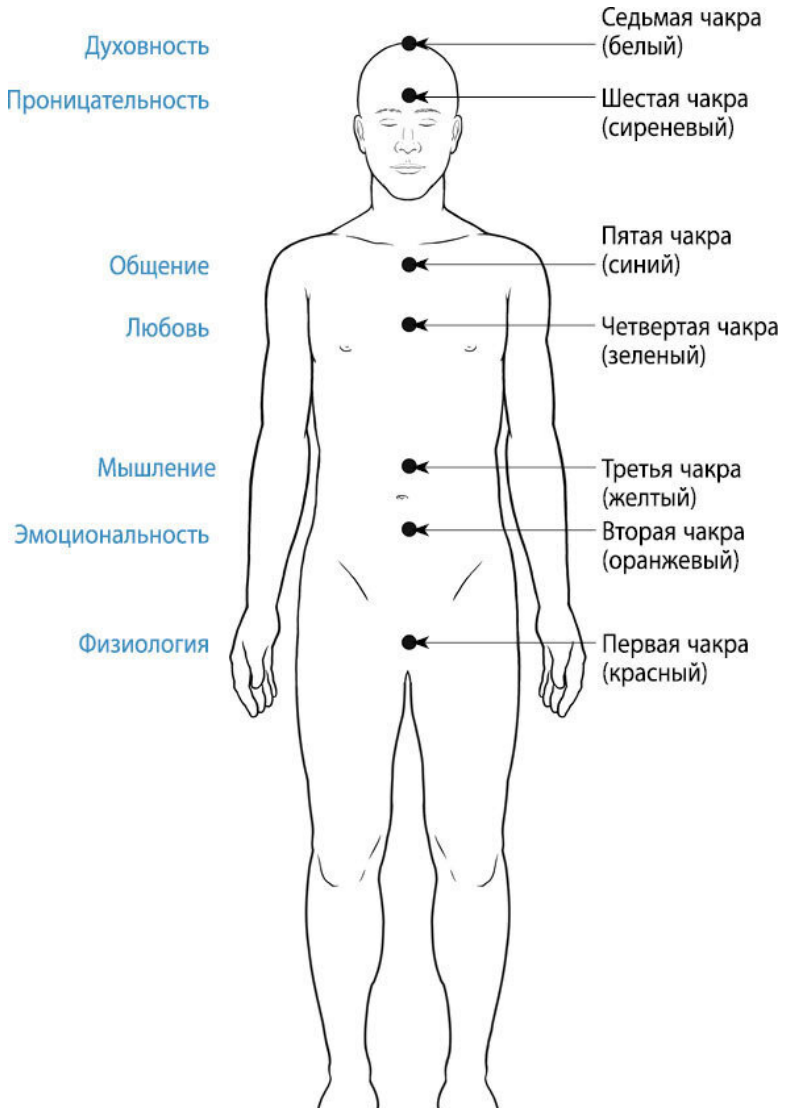


Рис. 1. Семь внутренних чакр

В третьей главе общее знакомство с чакрами расширяется при помощи детальной визуализации, которая включает подробное описание каждого центра, информацию об индуистском названии чакры, ее местонахождении, цвете, звуке, связи с планетарной системой, архетипом, а также с ее физическим, психологическим и духовным воздействием.

А теперь, приверженцы чакр, закатываем рукава! Вторая часть – это практика. В этих главах описаны многочисленные методы, которые помогают при взаимодействии с чакрами. В четвертой главе вы познакомитесь с основными принципами чакр и научитесь находить их. В пятой главе основной акцент приходится на упражнения по оценке чакр, а в шестой речь пойдет о том, как лечиться и очищаться при их помощи.

Седьмая глава посвящена тому, как снижать уровень стресса путем управления чакрами. А что лучше помогает снятию стресса, чем сон? Достижению этого прекрасного дара посвящена восьмая глава.

Естественно, мы не в состоянии исключить из жизни все неприятности, заставляющие понервничать; мы контролируем не весь мир, а только себя. Как вы узнаете из девятой главы, управление чакрами – это один из наилучших способов создавать преграды для стресса.

Без тонких барьеров энергия очень легко растрачивается

в пользу других людей, без этой защиты вы принимаете на себя чужие чувства, ощущения и даже болезни.

Теперь о другой стороне медали – о проявлении. Упрощенно говоря, исцеление включает высвобождение ненужной или вредной энергии, и проявление привлекает желательные или полезные энергии. В десятой главе я покажу, как применить чакры, чтобы привлечь желаемое. В конце книги, в одиннадцатой главе, я приведу к одному из самых прекрасных даров, который могут получить поклонники чакр – к дару духовного озарения.

Готовы к путешествию? Оно ждет. По мере осознания граней радости, называемых чакрами, вы поймете, что главная цель – познать себя. И если сможете усилить внутренний свет, то сделаете весь мир ярче.

Часть первая

Понимаем чакры. Круг за кругом

Не надо изобретать велосипед.
Чак Клоуз

Только подумайте, как много энергии мы тратим на постановку целей и их достижение. Конечно, все это требует настойчивости, а также, как многие бы сказали, капельки удачи. Однако невероятно мало людей знает, что энергия, зарождающаяся внутри нас, может облегчить борьбу и приблизить к цели.

Гранями этой энергии являются чакры, тонкие энергетические органы. Тонкое не подразумевает слабое, ведь тонкие энергии направляют и даже преобразуют физическую энергию. Вы узнаете, что чакры, которые выглядят как вихревые потоки света или круги, просто созданы, чтобы помочь управлять вашей жизнью.

Во второй части рассказывается о методах, которые помогут сознательно управлять этими потоками. Подчеркну, что успех на этом поприще зависит от понимания самих чакр, их функции и воздействия. Главы первой части призваны помочь обрести это знание.

Из первых двух глав первой части вы узнаете об основных функциях и системе чакр, их любимых родственниках, то

есть прочих тонких системах, с которыми взаимодействуют чакры. Вы узнаете, что чакры управляют физической, психологической и духовной составляющими, а также что они имеют и научное объяснение. Вы познакомитесь более подробно с классической индуистской системой, которую составляют семь внутренних чакр (см. рис. 1). Именно это знание делает возможными изменения, детально описанные в части 2.

Как только будете готовы взаимодействовать с этими чудесными гранями света, придет и понимание того, что нет необходимости полностью переосмысливать жизнь, чтобы добиваться каждой конкретной цели. Чакральные вихри совместно с долей особой удачи всегда были с вами.

Глава 1. Что такое чакра?

Наши предки постоянно исследовали человеческое тело в поисках таинства жизни. Представьте себе их удивление при обнаружении вращающихся потоков света и энергии, исходящих из передней и задней сторон позвоночника. Те же спирали проявлялись в потоках воды и воздуха, в клубках пыли и сверкающих молниях. Подобные формы определяли изгиб раковины и волнообразное движение звезд. Наши предки пришли к заключению, что эти вихри должны сообщать нечто невыразимое, динамичное и бессмертное человечеству – и они были правы.

Когда вы смотрите в зеркало, вихрей не видно. Естественно, о них не упоминается и в школьном учебнике по биологии. Не нужно ходить в расстегнутом пальто, чтобы светиться изнутри. Но эти вихри там, на месте – и слава богу!

Вихри в теле называются чакрами, и в этой главе вы узнаете, что они из себя представляют, как действуют и почему так важно понимать их. Я наглядно представлю самую известную систему чакр – семь внутренних чакр, составляющих классическую индуистскую систему. Эти внутренние чакры гарантируют способность действовать как динамичное и многомерное существо, которым вы и являетесь. Чем пристальнее мы будем изучать эти таинственные и невидимые, но абсолютно реальные источники энергии, тем больше

вы будете познавать собственное тело, ум, душу, поскольку именно в чакрах объединяются эти три начала.

Чакры

Ваши органы тонкой энергии

Явления природы зачастую находят отражение и в нашем теле. Воронка из стекающей воды, которую вы видите в сливном отверстии ванны, водовороты на горной реке, кружащиеся листья – все это присутствует в теле. Чакры – это органы тонкой энергии, которые управляют всеми сферами жизни.

На первичном уровне чакры схожи с физическими органами. Как печень и сердце, каждый чакральный орган имеет собственное местоположение и функции. Чакры, как и физические органы, связаны друг с другом и призваны поддерживать оптимальный уровень здоровья. Если какая-то чакра подверглась угрозе, возможно обрушение всей системы. В отличие же от печени или сердца, чакра многофункциональна, поскольку выполняет не только физические, но и психологические, а также духовные функции.

К примеру, у вас гепатит С (хроническая инфекция печени). Врач, настроенный лечить физически, скорее всего пропишет лекарства. Подход, основанный на чакральной системе, поможет выявить эмоциональные составляющие, влияющие на болезнь, привлечет благотворное и целительное отношение, укрепит положительный эффект медикаментов

(возможно, даже уменьшит побочные эффекты) и свяжет с духовной направляющей. Чакра состоит из тонкой, нефизической энергии, а потому способна на такие действия.

Все состоит из энергии. Энергия – просто информация, которая вибрирует и двигается. Тем не менее есть два основных ее типа. Это физическая энергия и тонкая энергия, определяемые как измеряемая и неизмеряемая соответственно. Разница между ними и объясняет различие между физическими органами и чакрами. Поскольку чакры являются тонкими, не физическими органами, они способны выполнять все перечисленные ниже задачи.

- Обслуживать части тела, включая нервное сплетение и/или эндокринную железу.

- Регулировать физические элементы, создавая здоровое взаимодействие с внешним миром.

- Определять восприимчивость, иммунитет и выздоровление в отношении многих болезней, зависимостей, аллергий, травм и прочего.

- Управлять эмоциональными и психическими проблемами.

- Создавать психологические конструкции, побуждающие к успеху в работе и личных отношениях.

- Запускать духовные и интуитивные способности.

- Получать сообщения из внешнего мира и интерпретировать их.

- Делиться сообщениями с внешним миром и влиять на

обратный ответ.

● Сохранять воспоминания и извлекать их по мере необходимости.

● Питать духовную сущность.

Все эти подвиги Геракла им под силу, поскольку тонкая энергия лежит в основе физической, влияет на нее, преобразует и даже сама может стать ею. Далее в этой главе мы рассмотрим вопрос связи между этими энергиями. Эта информация станет более понятной, если вы уже нашли собственные основные чакры и познакомились с их невероятной силой. В процессе поиска не забывайте, что чакры вас уже нашли и давным-давно помогали создавать личность.

Семь внутренних чакр

Каркас вашего тела, разума и души

Большинство представителей западной культуры знакомы с семью внутренними чакрами, которые составляют ортодоксальную или индуистскую модель. Классическое индуистское воззрение в целом состоит в том, что чакры способствуют освобождению от телесного якоря и единению с Богом или Божественным началом, в индуистской культуре известным как Брахма. Другими словами, чакры возносят от физической реальности к поднебесной.

Есть множество чакральных систем. В некоторых насчитывают десятки чакр, в других – лишь несколько. Есть си-

стемы, помещающие чакры как внутрь тела, так и вне его, определяя их как главные и второстепенные. Популярность классической индуисткой модели объясняется в том числе наличием известного учения о чакрах – ведическими текстами, самым почитаемым писанием в индуизме.

Само слово *чакра* впервые появляется в Ведах, древнейшем священном литературном документе в мире. Четыре изначальных ведических канона возникли в долине Инда, населенной пойменной равнине вдоль реки Инд. В настоящее время эта территория частично принадлежит Афганистану, Пакистану и северо-западной Индии. Этим текстам около 8000 лет, они стали основой для сотен схожих писаний, которые, в свою очередь, явились стержнем восточно-индийского мира и нашего знания о чакрах. Ведические и неведические тексты породили представления о чакрах, связанные как с тантрой (философским и практическим учением, ведущим к просветлению), так и с йогой (практиками, включающими контроль дыхания, медитацию, применение различных поз).

Принимая во внимание, что сегодня чакры считают духовными сущностями, забавно, что слово *cakra* ранее обозначало обод у тележки, колеса повозки, диск, способ полива при помощи железного колеса; также оно служило символом динамичности («*Британская энциклопедия*»). В более поздней литературе чакры изменили форму и стали тонкими органами, царственно сверкающими внутри сложной

тонкой энергетической анатомии, описываемой в следующей главе. Постепенно чакры стали основой широкого спектра религий, таких как буддизм, сикхизм, даосизм; кроме того, они были привлечены к тысячам духовных и оздоравливающих методик, таких как йога, цигун, тай-чи, медитация, боевые искусства и так далее. Какими различными ни были бы эти методики, большинство признают основные семь чакр (и их аналоги) как самые доступные и воздействующие.

Каждая из семи внутренних чакр, называемая также центром, телом, узлом и точкой, служит трем главным составляющим личности. Большинство знает, что у нас есть тело, разум и душа. Тело – это физическая составляющая. Разум – выражение чувств и мыслей, которые создают эмоции и верования. Душа же – вневременная составляющая, которая находится в поисках познания себя, окружающего мира и божественной сути путем опыта. Чакры управляют функциями этих трех составляющих следующим образом.

ФИЗИЧЕСКИ (СЛУЖИТ ТЕЛУ): в пространственном отношении каждая из семи внутренних чакр прикреплена к нервному сплетению, то есть ответвлению, состоящему из связанных между собой нервов и кровеносных сосудов; кроме того, каждая чакра связана с эндокринной железой, вырабатывающей гормоны; также каждая чакра управляет определенной частью организма. Это означает, что они ответственны за конкретный набор физических состояний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ (СЛУЖИТ РАЗУМУ): каждая из

чакр управляет своим набором чувств и мыслей. Все вместе они создают основу для эмоций и верований. Некоторые из последних положительны, ведут к добру и успеху. Другие же разрушительны или как минимум нейтральны. Эти эмоции загоняют в ловушку подавляющих, депрессивных и тревожных психологических состояний. Чакры способны формировать любые психологические построения, которые, в свою очередь, влияют на взгляды, деятельность и отношения с другими людьми.

ДУХОВНО (СЛУЖИТ ДУШЕ): каждая из чакр поддерживает духовное благоденствие и способность показать миру нашу божественную сущность. Этому способствуют разнообразные духовные и интуитивные начала, связанные с каждой чакрой. Они помогают получать ориентиры, развивать сознательность и делиться внутренним светом.

Как взаимосвязаны функции чакр? Позвольте привести пример из жизни.

Несколько лет назад я была матерью-одиночкой с тремя детьми и пятью животными. Было нелегко одновременно работать, выгуливать собак, полоть сорняки и готовить разнообразные блюда, которые требовались детям разного возраста и вкусовых предпочтений. Я решила поработать над чакрами.

Вы позже узнаете, что каждая из внутренних чакр отвечает за свой набор проблем. Поскольку я нуждалась в новых людях в своей команде, то сосредоточила пожелания на чет-

вертой чакре, которая отвечает за отношения. Затем я легла в постель и медитировала над областью сердца, где расположена данная чakra, пока не заснула. Во второй части книги мы изучим разные техники, которые помогают концентрироваться на определенной чакре.

Во сне я увидела ангела, который указал на мое сердце. Вокруг него я заметила броню. Внезапно меня осенило, что само мое сердце не принимает помощь. Я также осознала причину. Мой отец вырос в годы Великой депрессии и постоянно поучал и меня, и моих сестер.

– Никогда не принимайте помощь, – настаивал он. – Если можете справиться сами, то и должны это делать.

В детстве отец сильно стыдился того факта, что его семья приняла соцобеспечение, чтобы свести концы с концами. Естественно, это событие повлияло на мою чакру, отвечающую за отношения, заблокировав ее на психологическом уровне, и мне было неловко принимать помощь. Теперь осознание пришло, и во сне я попросила ангела убрать эту жесткую и такую бесполезную защиту.

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.