



ШАЙ ТУБАЛИ

СЕМЬ  
Д Н Е Й  
С ЧАКРАМИ

РАБОТА С ЭНЕРГИЯМИ  
ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ЖИЗНИ

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ



ВСЬ

Шай Тубали

**Семь дней с чакрами. Работа с энергиями для сбалансированной жизни. План на неделю**

ИГ "Весь"

2021

УДК 159.9  
ББК 88.6

### **Тубали Ш.**

Семь дней с чакрами. Работа с энергиями для сбалансированной жизни. План на неделю / Ш. Тубали — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-3838-3

Современный образ жизни сопряжен с постоянными стрессами. И главная проблема заключается в распределении времени – возникает ощущение, будто мы гоняемся за собственным хвостом, стремясь преуспеть во многих, порой противоречащих друг другу, аспектах жизни. В результате мы либо чрезмерно сосредоточиваемся на одной или двух областях, игнорируя все остальные, либо разбрасываемся настолько, что на самом деле успеваем очень мало. Методика семи дней работы с чакрами отвечает глубокой потребности в целостном образе жизни, благодаря которому мы сможем уверенно справляться с требованиями реальности. Назначая каждой чакре – и, следовательно, стороне своей жизни – определенный день, вы освобождаетесь от невыполнимой задачи сделать все сразу. И при этом начинаете замечать те моменты, которые нуждаются в совершенствовании. Следуя предложенному в книге плану, вы каждую неделю в определенной последовательности будете пробуждать свое тело, ум и дух. И по завершении цикла увидите, как начинают распускаться все цветы сада вашей жизни. Шай Тубали

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3838-3

© Тубали Ш., 2021

© ИГ "Весь", 2021

## Содержание

Предупреждение	8
Введение	9
Основная работа с чакрами	11
Целостный путь, охватывающий все стороны жизни	13
Как пользоваться книгой	16
Маленькие шаги на большом пути	20
1. Исследуем чакры и неделю	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Шай Тубали

## Семь дней с чакрами. Работа с энергиями для сбалансированной жизни. План на неделю

**Shai Tubali**

**7 Day Chakras: Daily Energy Work to Balance Your Life**

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA.  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2021 by Shai Tubali

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. 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.

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

## **Предупреждение**

Эта книга не может служить справочником для медицинских или психологических консультаций, а также не заменяет рекомендаций и лечебных советов вашего врача. Перед тем как садиться на любую диету, всегда консультируйтесь с врачом или другим квалифицированным медицинским работником. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за то, что может произойти с любым человеком, прочитавшим или воспринявшим информацию из этой книги.

## Введение



Когда в Древней Индии более двух тысяч лет назад открыли чакры, их поначалу считали мощными энергетическими центрами, которые можно запускать с помощью визуализаций и мантр. Со временем многие экстрасенсы и знатоки тонких энергий человека значительно развили эту простую концепцию семи внутренних сил. В наше время в чакрах довольно часто видят весьма сложную систему, которая оказывает глубокое воздействие на все уровни нашего существа, включая физическое здоровье, эмоциональное развитие, душевную уравновешенность и способности к медитации. На самом деле, чем глубже исследователи и ученые изучают чакры, тем больше мы понимаем, что они открывают нам целостную внутреннюю карту наших психологических и духовных сфер, чтобы мы могли наилучшим образом в них ориентироваться.

Сам я, изучая на протяжении двух десятилетий системы чакр (на что меня подвигли собственные разработки, традиционные обряды посвящения, древняя и современная литература и работа с чакрами тысяч людей), стал понимать чакры как некие органы, с помощью которых люди общаются с разными планами, измерениями, сторонами жизни. Я вижу в них семь типов познания, представления и понимания, которые позволяют человеку контактировать с жизнью в целом.

Именно понимание того, что семь чакр представляют собой семь измерений жизни, и привело меня к разработке семидневного пути чакр. Я понял: связывая каждую последующую чакру с соответствующим днем и превращая понедельник в день корневой чакры, вторник – в день сакральной чакры и так далее, мы обретаем полную и отлично систематизированную программу занятий чакрами, которая реализуется за неделю.

Достоинств много. Позвольте кратко пояснить два основных преимущества семидневного цикла работы с чакрами.

## Основная работа с чакрами



Это совершенно новый уровень, который выходит далеко за рамки обычных наборов визуализаций, мантр и поз йоги. Кто бы вы ни были – страстный приверженец работы с чакрами, стремящийся открыть в своем увлечении практичный и доступный путь, или же новичок, который еще только хочет войти в мир чакр, – эта методика, построенная по типу «все включено», поможет структурировать все процессы в ваших чакрах и исследовать те многочисленные возможности, с помощью которых вы примените в жизни силу этих энергетических центров.

Путь прост: в течение недели вы преодолеваете все ступени на лестнице чакр, каждый день сосредоточиваясь на одной из семи, чтобы зарядить энергией и наделить силой определенный центр. К концу недели «зажгутся» все семь чакр, а ваше внутреннее существо в результате засияет от основания до макушки. Причем этой еженедельной практикой вы можете заниматься снова и снова. Ведь чем больше вы ее повторяете, тем она эффективнее! По мере того как вы продолжаете тренировать чакры, просветление усиливается, а процесс вашего саморазвития ускоряется. Чакры начинают работать все более целостно, осознанно, гармонично.

Если вы стремитесь к духовному просветлению, то такие обычные повторяющиеся действия с чакрами пробуждают тонкие энергии позвоночника, «оплетенного» этими энергетическими центрами. Пробуждение в немалой степени поддерживает процесс, который в конечном итоге ведет к возвышенному состоянию мистического единства – с собой и со всей полнотой бытия.



*Постоянно уделяя все внимание каждой из чакр, вы начнете осознавать их силу и слабость. И тогда вы сможете усилить активность тех из них, которые в данный конкретный день сочтете более слабыми.*

Вам захочется посвятить время и энергию укреплению своего организма, необходимому либо на физическом, либо на эмоциональном плане, чтобы привести в порядок разбалансировавшийся центр. И вы почувствуете, как в процессе уравнивания в пробуждающейся чакре начнут проявляться способности и качества, в данный момент еще дремлющие и недоступные вам.

При оптимальной работе каждая чakra способствует физическому благополучию и эмоциональной уравновешенности. Активные чакры лучше поглощают и проводят жизненную силу и эффективно распределяют ее по окружающим железам, нервным сплетениям и органам. Эта возросшая жизненная сила помогает раскрыть закупоренные энергетические области и очиститься, освободиться от нежелательных эмоциональных и психологических «излишков». Чтобы полнее воспользоваться этими целебными свойствами, вы можете посвятить первую фазу еженедельных циклов тем практикам и упражнениям, которые исцеляют и уравнивают «разладившиеся» участки тела и души, включая психосоматические расстройства. Поток энергии, возникающий при еженедельной работе с чакрами, естественным образом сам притягивается к тем частям вашего организма, которые остались без внимания, поскольку «прощупывает» все ваше тело полностью, от ног до макушки.

## Целостный путь, охватывающий все стороны жизни



Уделите несколько минут размышлениям о переживаниях на минувшей неделе, спросив себя:

1. Что я чувствую, когда заранее планирую, чем буду заниматься на предстоящей неделе?
2. Как я себя чувствую в начале и в конце недели?
3. Уделяю ли я большую часть внимания только одной или двум сторонам своей жизни?

Если да, то каким?

4. О каких сторонах своей жизни и своего существа я, похоже, забываю совсем или уделяю им мало внимания?
5. Чувствую ли я обычно к концу недели, что добился(-ась) всего, на что рассчитывал(-а)?

В нашем западном, наполненном стрессами, образе жизни главная проблема заключается в распределении времени – это ощущение, будто мы гоняемся за собственным хвостом, стремясь преуспеть во многих, порой противоречащих друг другу аспектах жизни. В результате мы либо чрезмерно сосредоточиваемся на одной или двух областях, игнорируя все остальные, либо разбрасываемся настолько, что на самом деле успеваем очень мало. Методика семи дней работы с чакрами отвечает глубокой потребности в целостном образе жизни, благодаря которому мы сможем уверенно справляться с требованиями реальности. Назначая каждой стороне своей жизни определенный день, вы освобождаетесь от невыполнимой задачи и стремления сделать все сразу. И при этом начинаете замечать те аспекты, которые жаждут совершенствования.

Каждую неделю вы можете полностью пробуждать свое тело, ум и дух. Различные традиционные методики часто советуют ежедневно заниматься какой-то определенной практикой или выполнять конкретное упражнение; в своей книге я отвергаю такую чрезмерную сосредоточенность на чем-то одном в пользу практик и действий, подходящих для каждого конкретного дня, соответствующего каждой чакре. С осознанием чакр вы превратите эту неделю в увлекательное, яркое путешествие, которое начинается с более земных, физических, телесных проявлений, переходит к эмоциональным, интерактивным и социальным и заканчивается интеллектуальными и духовными аспектами вашего существа. По завершении каждого цикла вы почувствуете, что вам удалось полить все цветы сада вашей жизни. На таком пути все становится важным, значимым и в равной степени духовным, неотделимой частью единого целого.

Эта интегративная методика является также и мощным инструментом самообучения. Сначала она учит вас заземляться, быть приземленным. Семь дней с чакрами позволяют отказаться от перегруженного и дезорганизованного видения жизни и гнетущего ощущения нехватки времени. Вместо этого вы можете взять свою жизненную программу в собственные руки и со всей энергией и вниманием начать сосредоточенно приспособливать нужные задачи и события к идеальному для них времени недели, обнаружив, что время-то, оказывается, гораздо гибче и щедрее, чем вы могли себе представить. Гораздо легче представлять жизнь четкими категориями, а не расплывчатым, неразличимым скоплением обязанностей и приманок.



*С помощью этой методики вы также научитесь реализовывать большие желаний и планов, от которых, возможно, когда-то пришлось отказаться. Тем самым она поможет вам гораздо глубже и сильнее раскрыть и реализовать жизненный потенциал.*

Но семидневная программа работы с чакрами – это не только эффективное управление своим временем и различными жизненными задачами. Она рождает ощущение, что вы можете составить свой план и, как следствие, сформировать собственное существо и жизнь. Время перестает быть средством измерения, а превращается в творческие возможности, в океан вероятностей, в чистый холст, на котором можно нарисовать свою жизнь такой, какой ее видите вы.

Инструментом творения вам служит не какая-то заимствованная концепция, религиозная или какая-то иная. Чакры как интуитивные направляющие силы живут глубоко внутри, уча вас полностью созидать себя и контролировать разные стороны жизни. Тем самым они оказываются идеальным способом вернуть ощущение, что описываемый недельный цикл потенциально является методикой, программой, актом творения. Практики и действия, предлагаемые в этой книге для каждого дня, служат лишь вдохновляющими идеями, которые просто помогут начать; но стоит вам понять основополагающие принципы, и вы сами станете себе творцом и будете планировать дальнейшие события и переживания.

*Вы, вы сами* начнете насыщать каждый день намерением как частью этого акта творения, придавать дню конкретный смысл, окрашивая его уникальным цветом чакры. Ваши дни будут уже не просто понедельником и вторником, а Днем Заземления и Днем Радости. Поскольку время – чистый холст, большинство людей просто влекутся в потоке непредвиденных шальных событий, случайным образом переживая все, что попадает на пути. С помощью же предлагаемой методике вы перестанете быть пассивным участником, а приметесь сами строить нужные события, инициировать необходимые переживания и жизненный опыт, переходя, таким образом, от бессилия к сотворчеству.

Разумеется, дни чакр – вовсе не какие-то космические частоты, на которые вы старательно настраиваетесь. В действительности, вы продолжаете пребывать в знакомых, привычных культурно-временных рамках, но организуете в них собственный семидневный цикл, начиная его с субботы, воскресенья или понедельника. Таким образом, неделя наполняется силой вашего собственного намерения, подключая внутренние часы вашего тонкого тела. Для тех, кто ценит шаманские ритуалы, природные циклы и образ жизни по священным правилам, это будет похоже на подстройку к космическому разуму, который наделит и неделю, и день исключительной атмосферой.

Некоторые из нас, ведя жизнь глубоко мирскую, ни в малейшей степени не связанную ни с никакой религией, жаждут священного прикосновения к чему-то высшему, единения с контекстом, более грандиозным, чем мы сами. Поскольку чакры можно понимать и как семь вселенских лучей космического солнца, их присутствие в жизни в качестве постоянного повседневного спутника может удовлетворить и это желание. Каждую неделю, когда в своих занятиях вы движетесь от земного к духовному и обратно, подпитываясь духовными силами, вас

наполняет ощущение священного цикла. Многие утверждают, что не любят ритуалов, однако наш нынешний образ жизни, с его бесконечным повторением и давящим ощущением непрерывной гонки по кругу и бега в никуда, стал именно ритуалистичным. Методика семи дней с чакрами дает возможность прочувствовать и здоровый недельный цикл, и устойчивый и подлинный процесс роста. Настройка на чакральный цикл привлекательна и для детей, которые с радостью погружаются в творчество по разным темам в разные дни недели.

## Как пользоваться книгой



В основных главах книги нас ждут уникальные приключения в каждом из семи чакральных дней. Каждый день будет представлен своей индивидуальной сущностью и энергией, особым типом счастья и смысла, дарами и силами исцеления и равновесия, аффирмациями, действиями, практиками и сложностями. Но прежде чем перейти к этому, хочу дать несколько важных рекомендаций о том, как ввести семидневную методику работы с чакрами в свою жизнь.

### ВАЖНОСТЬ УТРЕННИХ ЗАНЯТИЙ

Утренняя практика – самое важное время вашего чакрального дня. В своей книге «Клуб „5 часов утра“», написанной в 2018 году, Робин Шарма, эксперт по саморазвитию и личной эффективности, рассказывает, что сделался ярким сторонником раннего пробуждения утром как способа стать значительно здоровее и сосредоточеннее и добиться заметно большего. По словам Шармы, самой важной является именно первая половина дня. Когда вы встаете как можно раньше, пока все остальные спят, вокруг еще нет отвлекающих факторов и, следовательно, это время идеально для повышения производительности и творческого потенциала. Конкретнее же «часом победы» он считает интервал от 5:00 до 6:00 утра, рекомендуя разделить его на три двадцатиминутки и начинать с интенсивных физических упражнений, потом переходить к размышлению о целях на нынешний день и визуализации его и заканчивать изучением чего-то нового. В том образе жизни, когда времени постоянно не хватает, этот рецепт выглядит настоящим оазисом сосредоточенности.

Утренняя практика столь же важна и для наших семи чакральных дней. Приступая к упражнениям сразу же после пробуждения, вы придаете форму всему дню, очищаете его цветами чакры и высвобождаете ее энергию и силы в оставшуюся часть дня. Не обязательно просыпаться именно в 5:00 утра, но по возможности привыкайте просыпаться за час до того, как в наступающем дне верх возьмут обязанности и рутина. Сегодня люди перегружены информационно-технологическим общением, которое предполагает, что у нас всегда, на все и на всех должно хватать времени, что мы должны быть расторопны и во всем добиваться успеха, – поэтому сопротивляйтесь этому искушению и начинайте практиковать прежде, чем откроете миру врата своего ума и души. Просыпайтесь в безмолвии еще нетронутого дня, дня, который еще только предстоит создать вам самому(-ой), – *вашего* дня.

Методика семи дней с чакрами не так сосредоточена на усилении производительности, как подход Шармы, – на самом деле в этой книге есть целых четыре дня, которые советуют делать прямо противоположное! В каждой главе вы найдете подробное описание рекомендуемой утренней практики для чакры каждого дня, но структура всех упражнений сходна: нужно заниматься ими не меньше часа, в идеале разделив на три последовательных этапа (как и в концепции Шармы, этот час удобно делится на три двадцатиминутки):

**Активация.** Выберите любой тип активации чакр; среди предложенных в отдельных главах упражнений будут варианты. Я рекомендую активировать чакру, применяя соответствующий раздел из медитации либо «Улыбнитесь своим чакрам», либо «Расцветание чакры» (см. главу 3). Некоторые во время активации предпочитают телесность и динамичность – танцы, рисование, позы йоги, или дыхательные упражнения или любую другую форму медитативной динамики. Суть в том, чтобы выбрать тот метод активации, который стимулировал бы чакру в соответствии с тем, как это описано в «ее» главе. Впрочем, чакру стимулирует даже тот факт, что вы обратили на нее внимание. Во время активации повторяйте, как мантру, одну из предложенных аффирмаций. Приведенные (или придуманные вами) аффирмации записывайте в течение дня на стикеры и прикрепляйте к компьютеру, столу, бумажнику или бутылке с водой либо просто повторяйте мысленно, словно эхо.

**Вдохновение.** Расширьте кругозор, изучая то, что наилучшим образом представляет и выражает энергии и способности, которые вы хотите пробудить в себе в течение этого чакрального дня: а учитесь вы прежде всего для того, чтобы самого(-у) себя сильнее воодушевить и мотивировать. В идеале источник вдохновения лучше подготовить заранее (для отбора нужных материалов больше всего подходят такие творческие дни, как вторник – День Радости и пятница – День Высказывания). Соответствующие главы книги предлагают множество методик вдохновения, но чем больше вы раскрываетесь, тем больше вам и вокруг будет попадаться поразительных видео, книг, высказываний и фильмов, способных разжечь ваше внимание.

**Видение.** Заведите дневник и время от времени записывайте в него, как именно вы намерены реагировать на повторяющиеся активации чакр в течение дня. Как проживете весь этот день? Закройте глаза и как можно подробнее представьте себя в состоянии идеально безмятежного воплощения энергии чакры. Затем – как вы в реальных жизненных ситуациях с успехом преодолеваете трудности с этой чакрой. Возможно, вам захочется увидеть свою реакцию на определенные затруднения, которые ждут в этот день. Как бы вы отреагировали на них, применив дневную частоту вибрации? Есть ли в чакре какие-то блоки, способные помешать вам раскрыть ее? Если эти блоки кажутся непреодолимыми, возможно, стоит посвятить свой день работе с ними.

В конце этапа видения выберите одно задание и одно упражнение в качестве программы-минимум на один чакральный день. Задание (под девизом «Разбуди \_\_\_\_\_ чакру») – это то, как вы будете вести себя в жизни, а упражнения (под девизом «Практики для расширения возможностей дня») – это внутренние техники и медитации. В сочетании с утренними занятиями их достаточно, чтобы полностью и с удовольствием прожить день. Если же вы сможете выполнить какое-то задание или упражнение еще и за час до сна, это создаст идеальный круг, который введет день в некие рамки и позволит вам одним последним сосредоточением отделиться от его энергии.

## УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ СТРУКТУРЕ НЕДЕЛИ

Понедельник, который чаще всего считается первым днем недели, – это время, чтобы тщательно обдумать все, что вы хотите сделать за неделю в различных сферах жизни. И речь не только о рабочих планах, задачах и встречах: в понедельник вы можете определить, чего надеетесь достичь на этой неделе как целостная и сложная личность. Чего вы хотите добиться к концу недели? Например, изменить какие-то пищевые привычки, научиться сильнее погружаться в медитацию, углубить творческий подход или лучше сбалансировать отношения со своим телом. Анализируя свои достижения в понедельник, не забудьте включить в эту оценку все, что вы сделали за предыдущую неделю, чтобы понимать постепенный процесс выстраивания жизни.



*Наиболее воспламеняющими и мощными в чакральном цикле считаются три дня: понедельник (день корневой чакры, или День Заземления), среда (день чакры солнечного сплетения, или День Силы) и пятница (день горловой чакры, или День Высказывания).*

Именно в эти дни лучше всего принимать важные решения, определять цели и честные задачи и немного подтолкнуть себя. У тех, кто чрезмерно активен, будет достаточно возможностей остыть в течение недели. Тех же, кто более пассивен, как раз эти дни призывают вспомнить о приоритете высоких мечтаний и намерений. Когда осознаешь, что чакры предлагают три дня для кипучей деятельности и четыре на уяснение и совершенствование таких менее «продуктивных» ценностей, как радость, эмоции, интеллект и духовность, то приходишь в весьма уравновешенное состояние, совершенно отличное от того, которое порождает западная традиция нескончаемой работы и непреходящего стресса.

Приступив к семидневному циклу пробуждения чакр, вы быстро обнаружите, что некоторые дни приходят к вам как-то сами собой, совершенно естественно; и в самом деле, ведь во многих отношениях вы, пожалуй, уже выполняете уроки таких дней. Однако и такие «сильные» дни следует изучать глубже и следовать им более тщательно; не думайте, будто вы уже познали все возможные глубины чакры и пользуетесь ими.

Вполне вероятно, что в один из дней вам захочется запустить какой-нибудь долгосрочный проект. Например, по вторникам и пятницам писать книгу (частями) или по субботам (в День Мудрости) заниматься определенными исследованиями. Вообще, заняться какой-то продолжительной деятельностью – это удачный выбор, потому что переменные занятия сочетаются в ней с постоянными. При этом переменные помогают вам двигаться от одного цикла к другому, не переставая обновлять и удивлять, в постоянных же потенциал методики используется, чтобы как можно полнее воплотить ваши идеи и намерения.

Вы даже можете сделать еще один шаг вперед и в идеальные дни чакр организовать особые мероприятия, вроде праздников или встреч. Однако будьте осторожны с этой идеей, чтобы в стремлении вписывать каждое событие в свой чакральный график не впасть в фанатизм. Некоторые практикующие склонны к перфекционизму или стараются, чтобы ни одно событие не выбивалось из разработанного графика жизни, и потому могут сильно разволноваться, если в понедельник, в День Заземления, друг неожиданно пригласит их на день рождения, или в среду, в День Силы, возлюбленный(-ая) захочет вместе посмотреть комедию. Используйте структуру недели в качестве площадки, на которой можно играть, ориентируясь на общий дух дня. Вот почему так важны утренние занятия: сам день куда более уязвим для разного рода осложнений и надежд.

Тем не менее даже в рамках обычного потока событий вы можете реализовать ожидания и энергию дня, рассматривая все, что делаете, через призму чакры. Хорошим примером может служить ваша работа; впрочем, в ней проявляются качества только одной или двух чакр – тех, которые, естественно, сильнее остальных. Но сама работа может рассматриваться под разными

углами, как обладающая в определенные дни разным «вкусом» и «ароматом», и часто такие необычные ракурсы помогают лучше справляться с ее трудностями.

Как правило, нет необходимости погружаться в частоту чакр весь день напролет. Не беспокойтесь, если вы на несколько часов и вовсе полностью забудете о сосредоточенности на чакре. Некоторые дни требуют решения обременительных вопросов, которые неизбежно займут все ваше внимание. Но даже в такие всепоглощающие дни энергию дня гарантированно сохранят упражнения рано утром и по вечерам.

Ну а если вы хотите получить поддержку на своем семидневном пути раскрытия чакр, предлагаю подписаться на сайт моего онлайн-кампуса и сообщества: <https://activespirits.net/en/>. На этой платформе идет ежедневный обмен вдохновляющими цитатами, видео, аудио, медитациями, методиками активации чакр и разными курсами. Все это поможет усилить и раскрыть различные чакральные дни. Если вы решите принять участие в сообществе, то сможете обмениваться идеями и материалами с его членами, чтобы совершенствовать методики друг друга.

## Маленькие шаги на большом пути



У некоторых переориентировать свою жизнь соответственно методике семи дней с чакрами получится легко и эффективно. Другим придется переживать эту адаптацию как борьбу, вырабатывая несвойственную им программу действий, сталкиваясь с сильным сопротивлением собственных побуждений и неблагоприятными внешними условиями. Если вы принадлежите к последним, есть практические способы, которые помогут без труда, но прочно укрепиться в новом, вдохновляющем образе жизни.



*Ключ здесь – в формировании привычек. Только новые привычки, доведенные до автоматизма схемы поведения позволят вам перейти от борьбы за поддержание нового образа жизни к безболезненному его принятию.*

Если вы с помощью чакральной недели сможете поддерживать свое подсознание, то избежите очевидной ловушки, в которую попадете, положившись исключительно на веру и усилия. В идеале чакральная неделя очень похожа на модель бездумного поведения.

Это значит, что непрерывный цикл активации семи чакр обязательно приведет к повышенной осознанности и расширенному сознанию, но при этом от вас не ждут, что вы будете очень сильно концентрироваться каждое утро, дабы пробудить энергию дня. Вы должны чувствовать, что день втягивает вас, окружает собой, что он каким-то образом существует вне вашего сознательного внимания, а вас, естественно, тянет поучаствовать в нем. Тогда, опираясь на неизменные, прочные основы новой привычки, вы сможете точнее распознать и глубже окунуться в новые, более широкие возможности, предлагаемые каждым днем.

Важным первым шагом может стать час, посвященный письменным упражнениям:

1. Потратьте двадцать минут, отвечая на следующие два вопроса. Какие продолжительные изменения я хочу внести в свою жизнь? Есть ли какие-то несбывшиеся или кажущиеся несбывшимися перемены, в которых я уже отчаялся(-ась) разобраться? Используйте это время, чтобы шире взглянуть на различные аспекты вашей жизни и существа.

2. Затем в течение еще двадцати минут записывайте в дневник мысли об изменениях: от каких старых привычек я хочу избавиться? Какие новые привычки хочу выработать?

3. В оставшиеся двадцать минут разделите свои привычки по категориям семи чакральных дней: заземление, радость, сила, любовь, высказывание, мудрость и дух. Укажите действия, которые необходимо повторять, чтобы развязаться со старыми привычками и сформировать желаемые новые. Этот простой процесс поможет вам перейти от абстрактных представлений и неопределенных намерений к практическому видению новой жизни.

В течение этой недели думайте о своих привычках как о надежных каналах, которые позволяют серьезным переменам, о которых вы всегда мечтали, происходить в вашей жизни без особых усилий. Главная перемена, о которой мы толкуем, – это, конечно, приведение вашей жизни в соответствие с циклом работы чакр. Если такой образ жизни станет для вас привычным, вам никогда не придется специально тренироваться, чтобы жить по этому принципу. Но чтобы это произошло, вы должны сначала выработать ключевые сигналы, достаточно действенные, чтобы заставить вас уже непроизвольно, автоматически реагировать на определенные ситуации правильными мыслями и поступками.

1. В начале каждой недели (а еще лучше в начале каждого месяца) организуйте мероприятия, подходящие для соответствующих дней. В идеале в них должны участвовать и другие люди, от которых они тоже будут зависеть. Хорошо придумать не одноразовые мероприятия, а такие, которые можно повторять каждую неделю, чтобы они превратились в новую традицию. Например, по вторникам (День Радости) устраивать танцы с друзьями, или по четвергам (День Любви) – романтический ужин с возлюбленным(-ой). Эти повторяющиеся события, в которых участвуют и другие, будут естественным образом держать вас возле энергетической пульсации чакральной недели.

2. Купите красивый толстый ежедневник и с удовольствием распишите на год – или на то время, что от него осталось, – все свои задачи, присвоив каждому дню недели свое название и цвет. Чтобы ускорить процесс, можно нарисовать и распечатать семь наклеек. Эта простая техника будет напоминать о вашем новом образе жизни всякий раз, как вы откроете ежедневник.

3. Составляя планы на неделю, оставьте в ежедневном расписании место для перерыва на час. И не поддавайтесь соблазну заполнить эту кажущуюся «пустоту» какими-нибудь действиями. Незанятость может побудить вас сосредоточиться в это время на дне чакры.

4. В начале недели или в ночь перед следующим чакральным днем нарисуйте на карточках (листочках бумаги) какие-нибудь картинки или напишите слова, которые послужат вам знаками-напоминаниями, и разложите в заметных местах. Особо важный знак можно поместить так, чтобы вы увидели его первым, как только проснетесь. Хорошая новость: эти изображения и слова не нужно менять каждый день – они останутся актуальными пятьдесят два раза в год!

5. Запланируйте, чтобы через вашу электронную почту или мобильный телефон каждый час или хотя бы дважды в день вам приходили сообщения и напоминания, которые будут быстро повышать внимание. Например, во вторник, в День Радости, текстовое сообщение может быть таким: «Эй, не забудь улыбнуться!»

6. Каждый вечер готовьте вдохновляющее видео, которое будет ждать на мониторе вашего компьютера до следующего утра. И чтобы каждую неделю не начинать все сначала, обязательно создайте семь отдельных файлов, чтобы систематизировать любой запоминающийся сюжет, на который вы можете наткнуться.

7. Перед сном расположите на видном месте какие-нибудь предметы, которые послужат весомым напоминанием о дне чакры. Например, поставьте кресло для медитации в центре гостиной или подготовьте одежду, которая по цвету или стилю отвечала бы дню следующей чакры.

8. Вечером создайте воодушевляющую обстановку к следующему дню. Это не сложнее, чем сделать фруктовую или овощную чашу, которая передавала бы (в цвете или энергии) день чакры. Существует огромное разнообразие чакральных продуктов – благовоний, чашек, свечей, музыки, которыми можно воспользоваться в соответствующий день.

9. Каждое утро читайте раздел «Прочувствуйте День...» в соответствующей главе. Этот раздел составлен специально, чтобы помочь вам настроиться на вибрацию именно этого дня. Когда вы его чувствуете, а не просто держите в уме как некую концепцию, забыть о нем гораздо труднее.

10. Пригласите кого-нибудь из друзей (лучше открытого всему новому) сопровождать вас на семидневном пути раскрытия чакр. Бога ради, никого не заставляйте – просто предложите, а человек пусть сам решает, хочет ли попробовать, хотя бы недолго. Если такой друг найдется, то может стать вам огромной поддержкой, особенно в течение первых двух месяцев, пока новая привычка еще только формируется. Отправляйте друг другу текстовые сообщения, например, в четверг что-то вроде «Пусть нынешний День Любви станет для тебя днем открытого сердца», и попробуйте вместе практиковать или заниматься соответствующей деятельностью. Если вы дружите на расстоянии, то упражняться всегда можно по видеосвязи или телефону.

11. Для публикации постов, актуальных для каждого дня, используйте свой аккаунт в Facebook или Instagram. Незачем напрямую посвящать этому дню тексты и фотографии; достаточно сослаться на него в начале или в конце поста (например, «Поскольку сегодня, согласно чакральной неделе, День третьего глаза, или День Мудрости...»). Синхронизируя посты с днями чакр, вы можете создать мощный контекст, а во всеуслышание заявляя об этом ежедневно и вовлекая – пусть исподволь – в эту концепцию других, быстро и без особых усилий превратите свой новый путь в привычный.

12. Придумайте небольшие ритуалы с жестами или словами, которые можно повторять поутру, проснувшись, как ежедневную короткую молитву, чтобы сконцентрировать намерение и внимание, и вечером перед сном, чтобы отделиться от завершившегося дня чакры и почувствовать следующий.

13. Перед тем как решиться пойти этим путем, повторите сначала только один день – тот, который покажется вам самым легким потому, что он либо технически наиболее доступен, либо отвечает вашему чакральному типу личности. (Подробнее об этом мы поговорим в главе 3.) Как только этот день станет привычным, на него «накрутится» вся неделя и вам будет легче добавлять другие дни, один за другим.

14. Присоединитесь к группе чутких к вибрациям людей, соблюдающих чакральную неделю. Как я уже упоминал, именно эта концепция положена в основу моей платформы онлайн-обучения, чтобы дать возможность ее участникам полностью реализовать себя таким образом. После регистрации вы начнете ежедневно получать электронное письмо с информацией о правильной ориентации чакры и ссылкой на материалы – лекции, управляемые медитации и курсы, которые можно скачать. Кроме того, вы сможете взаимодействовать с другими учениками и подзадоривать друг друга, усиливая энтузиазм и понимание. Если вы решите двигаться по этому пути в одиночку, такая внешняя структура обучения будет иметь решающее значение для формирования стойкой привычки, которая даст долгосрочные результаты.

К счастью, на семидневном пути раскрытия чакр награды вас ждут не только в будущем, но и немедленно, и получать их вы начнете после того, как повторите программу достаточное количество раз. Ведь повторение уже само по себе является решающим фактором в формировании привычки<sup>1</sup>. Все переживания дня и недели будут пронизаны чувством благодарности и заполнены мгновенными результатами. Душевная и телесная отрада будут охватывать вас не

---

<sup>1</sup> Wood W. Good Habits. P. 116–117.

только в конце каждой недели, но и в конце каждого дня и даже после каждого маленького жеста, который вы сделаете по отношению к этому дню.

В ответ на сознательное внимание чакры, эти семь колес энергии, сразу начинают вращаться быстрее и на совершенно новом уровне излучать осознанность, внутреннюю цельность и покой, которые и окутывают вас. А что может быть большей наградой?

## 1. Исследуем чакры и неделю



Эта книга – о союзе двух древних традиций: семидневной недели и системы чакр; двух традиций, которые, возможно, с самого начала были предназначены друг другу.

Первая традиция, семидневный цикл, насчитывает уже около 2600 лет и тем не менее ревностно соблюдается и по сей день: шесть дней труда и один день отдыха. Эта концепция, которая не является ни естественной, ни очевидной, берет начало в иудаизме, породившем шестидневный цикл, кульминацией которого является суббота. Во II веке до нашей эры независимое развитие получил астрологический семидневный цикл, синхронизированный с семью планетами, причем суббота была его первым днем. Нынешним преобладающим семидневным циклом (с понедельника по воскресенье) мы обязаны церкви, которая объединила еврейскую и астрологическую недели, превратив по религиозным и политическим причинам первый день еврейской недели – воскресенье – в последний, день отдыха<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Zerubavel E. Seven Day Circle. P. 8, 14.

## **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.