



О КОСМИЧЕСКИХ ЗАКОНАХ,
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ



и лепестках
чакры
"Свадхистана"



Нестерова С.В.

Светлана Нестерова

**О космических законах,
привлекательности и
лепестках чакры Свадхистана**

«Автор»

2023

Нестерова С. В.

О космических законах, привлекательности и лепестках чакры
Свадхистана / С. В. Нестерова — «Автор», 2023

Эта книга является продолжением изучения космических законов и блокировки энергетических потоков в теле человека. Свадхистана чакра отвечает за вашу привлекательность и сексуальность. Сексуальность - это прежде всего внутренняя свобода. Свобода от сравнений, ревности, зависти, обиды, раздражительности и других негативных вибраций, которые разрушают вашу энергетическую ауру. В книге вы найдете реальные истории реальных людей, познакомитесь со страхом отвержения и поймете как формируется эмоциональная пустота. Если первый космический закон раскрывает суть значения "Я и мое зеркало", то второй звучит так: "Лучший друг и лучший враг". Хочешь узнать как ты сам создаёшь себе друзей или врагов? Перед тобой 37 страниц полезной информации, увлекательных историй, ключ к твоей собственной привлекательности. В книге изложен не только теоретический материал, но и конкретные шаги, упражнения и практики, которые откроют дверь тайных знаний.

© Нестерова С. В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение.	5
Глава 1. Самодиагностика или что с вашей чакрой.	6
Глава 2. Дисбаланс в чакре Свадхистана.	7
Глава 3. Расшифровка чакры.	8
Глава 4. Путешествие по лепесткам чакры Свадхистана	10
Глава 5. Ревность и зависть. Лепесток 1.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Светлана Нестерова

О космических законах, привлекательности и лепестках чакры Свадхистана

Введение.

Здравствуй, дорогой читатель. Рада видеть тебя на страницах своей книги. Если ты читал мою первую книгу "О космических законах и лепестках Муладхара чакра", то уже знаком с базовой структурой и информацией о том, что такое чакра, лотос, лепесток лотоса.

В этой книге я затрагиваю йогу, но не привязываюсь исключительно к ней, а лишь упоминаю практики из разных направлений йоги для того, чтобы тебе было понятно и интересно, не нагружая сложной теорией или тем, что не работает и не принесет пользы. Большая часть информации была "рождена" на занятиях и прямом общении с реальными людьми. Я больше практик, а не теоретик, думаю, вы это уже поняли по моей первой книге, ибо в ней изложена информация, которой нет у других авторов. Хотя в своем арсенале я имею много обучающих курсов, сертификатов и прочего. Сама много училась, и какая-то информация меня разочаровала, какая-то вдохновила. Где-то была сухая теория, которая даже переосмысления и осознания нового не давала, про пользу я вообще молчу.

В своей книге я использую подачу материала из разных источников: йога, психология, энергетика, экстрасенсорика. К моменту написания этой книги я владею сертифицированными сертификатами и дипломами в области йоги, высшим образованием в сфере психологии (психолог-консультант), реальными практическими упражнениями и практиками из мира энергетики и экстрасенсорики. У меня есть своя студия йоги, в которой я веду практику уже на протяжении 4,5 лет, где работают психологи, тренеры, энергопрактики, профессиональные сертифицированные игропрактики. Информация, изложенная в книге, была взята от реальных людей, которые делились своим опытом проживания тех или иных эмоций.

Да, кстати, сколько чувств и эмоций вы можете назвать? Реально их более 260-ти. Если вы назвали менее 10-ти, это может быть признаком алекситимии и, конечно же, блокировки энергии в Свадхистана чакре.

Если хотите узнать и поработать с эмоциями — рекомендую игру "Эмоциональный декодер". Вы можете поиграть в нее со мной, а можете самостоятельно приобрести в любом магазине, который специализируется на метафорических ассоциативных картах (МАК) или игропрактиках.

Ну что же, давайте начнем путешествие в мир чакры Свадхистана.

Глава 1. Самодиагностика или что с вашей чакрой.

Второй энергетический центр (Свадхистана чакра) отвечает за внутреннюю ценность и свободу. В этом центре энергия начинает двигаться выше по энергетическим аспектам. Многие думают, что эта чакра отвечает за женственность, что весьма ошибочно. За женственность отвечает в большей степени чакра Анахата.

Сделайте собственную диагностику на ваш объем энергии в этом центре, и вы узнаете, стоит ли вам проводить работу с данным энергетическим центром.

Дайте правдивые ответы (будьте честны перед самим собой) на следующие вопросы:

1. Вы отлично понимаете все свои эмоции, никогда их не подавляете и не отвергаете. Умеете грамотным и экологичным способом продемонстрировать свой внутренний мир?

2. Прекрасно понимаете, что ваша свобода заканчивается ровно там, где начинается свобода другого человека. Ваши границы очень гибкие, вы не проявляете агрессию, не манипулируете и не пытаетесь подавить других людей?

3. Можете назвать более 20 чувств и 100 эмоций. Цените каждый момент вашей жизни и умеете получать истинное удовольствие, а также вам хорошо знакомо понятие "вкус к жизни"?

4. У вас отличный вкус, вы умеете притягивать в свое пространство других людей и пользуетесь популярностью у противоположного пола?

5. Вы не испытываете зависти. Умеете восхищаться успехами других и выстраивать партнёрские отношения с успешными людьми?

6. У вас нет категоричности, вы всегда ощущаете внутреннюю свободу и принимаете выбор других людей без спора, борьбы и доказательств своей правды. Вы не осуждаете и не критикуете других, понимая, что каждый обладает свободой выбора и имеет право вас не выбирать?

7. Вы самодостаточны, не перекладываете ответственность за свои ошибки на других. Не занимаете обвинительную позицию, не раздражаетесь, у вас нет злости и обиды на других людей. Вы не являетесь сторонником созависимых отношений. Умеете привлекать в свое пространство деньги из разных источников?

8. Знаете свою ценность и можете транслировать ее в действии. Вам не свойственно чувство ревности. Вы никогда себя не с кем не сравниваете?

9. Умеете отделять манипуляцию от зова вашей совести, поэтому игра на чувстве вины или стыда не про вас?

10. Коммуникабельны и знаете, что такое тактичность и практичность?

Каждый ответ "да" оцените в 10% и посчитайте, на сколько процентов открыта ваша чакра Свадхистана.

Если вы набрали 100 % — вы очень привлекательный человек, однозначно очень нравитесь другим людям и пользуетесь популярностью у противоположного пола.

Если 80 % — вы обаятельная личность, стоит обратить внимание на ваши ответы "нет" и проработать в этом направлении.

Если вы набрали 70% "да" — чакра у вас открыта, но энергия блокируется в тех направлениях, где вы получили ответ "нет".

Если же ваш ответ "нет" более 60 % — чакра Свадхистана закрыта и требуется работа в этом энергетическом центре.

Глава 2. Дисбаланс в чакре Свадхистана.

Поговорим об избытке или недостаточном количестве энергии в данном энергетическом центре. Заблокированная чакра, это проблемы в сексуальной жизни (миома, эндометриоз и другие заболевания), частые проблемы со скрытыми половыми инфекциями, проблема с беременностью (бесплодие, выкидыш).

Избыток энергии во второй чакре — это обиды на мужчин, раздражительность, частые грустные состояния, "ничего не радует", стремление быть привлекательным(ой) любой ценой, постоянное подтверждение своей "внутренней красоты" от окружающих. Зависть, ревность.

Дефицит энергии — частое чувство вины и стыда, неумение распознавать хитрость и манипуляцию, проблемы с коммуникабельностью, самоизоляция от общества.

Это чакра "внутреннего мира", учит нас проходить уроки дуального мира, а именно постепенно, через проработку врити (лепестков, блокирующих энергию) приводит от амбивалентности и двойственности к целостности. Учит быть собой, любить себя по праву рождения, принимать в себе и прекрасное, и безобразное. Чакра раскрывает значение ценности внутреннего мира.

На этом этапе формируется понимание не только о себе, но и о других. Что все мы разные, что если вы попали в общество, которое вас отвергает, это не означает, что с вами что-то не так. Скорее всего, ваша система ценностей и система ценностей других противоречат, и вы просто не в "своей системе ценностей".

Чакра обучает гибкости и коммуникабельности в общении. Учит избавляться от сравнения и понимать, что все люди разные, и каждый хорош по-своему. Каждому свойственны уникальные качества. Чакра прививает понимание "самоценности", важности жизни, внутренней свободы, учит умению ценить то, что дано от рождения. Ведь каждый ценен сам по себе, просто по праву рождения.

Правильно работающая чакра трансформирует:

- зависть в восхищение;
- ревность в любовь к себе и к принятию своих достоинств;
- гордыню в гуманность и к осознанию гордости. К пониманию разницы «гордыня-гордость»;
- избавляет от созависимости, незрелых отношений, инфантильности, чрезмерной привязанности к другим людям. Помогает обрести самодостаточность, тогда такие чувства, как обида (а это детское чувство), злость (не возможна без обиды) и раздражительность перестанут быть обитателями вашего внутреннего мира;
- преобразовывает грусть через самодостаточность и самооценку. Ведь если глубоко разобрать это чувство — это всего лишь страх потерять ценное;
- учит не плодить существ в виде непостоянства и быть тактичным в отношении других людей.
- не бояться одиночества, ведь одиночество — это непонимание внутренней ценности, неумение эту ценность демонстрировать и, самое главное — это всего лишь глубокий страх отвержения, который приводит нас в самоизоляцию от других людей.

Глава 3. Расшифровка чакры.

Ну что, давайте знакомиться с чакрой ближе. Посмотрим на эмблему чакры.



Разные системы (буддизм, индуизм, Тибет) имеют разную трактовку. Я в своей книге рассматриваю индийскую систему.

Свадхистана чакра расшифровывается как "внутренняя обитель" и отвечает за внутренний мир человека (мир чувств и эмоций). В центре чакры находится крокодил — это животное символизирует хладнокровие и умение управлять своим внутренним миром.

Управляющая планета — луна (полумесец и полный круг). В центре круга биджа (буква на санскрите) со звуком "Вам", которая выполняет сонастройку с вашим внутренним миром.

О том, сколько раз читать мантру, почему именно не менее 108 кругов, я писала в своей первой книге "О космических законах и лепестках Муладхара чакры", книга находится в бесплатном доступе на сайте Литрес (читается легко и не включает в себя много страниц). Также в первой части своей книги я описываю 1-й энергетический уровень и первую чакру, основные базовые понятия и структуры.

В центре круга индийские божества: бог Вишну и Богиня Шакти Ракини. На божествах подробно останавливаться не буду, если вас интересует индийская религия, можете более подробно погрузиться в нее самостоятельно.

Стихия этой чакры "вода". Эмоции и чувства как и вода, могут быть жаркими, холодными, твердыми, жидкими, втекают и вытекают, и так же, как луна и вода непостоянны, текучи и изменчивы.

Чакра имеет шесть лепестков, блокирующих энергию. Их звуки на санскрите: ВАМ – ВНАМ – МАМ – ЯМ – РАМ – ЛАМ.

Лотос чакры располагается между IV и V поясничными позвонками. Это центр накопления энергии и начальная стадия сублимации. Эта чакра взаимодействует с поясничным и подчревным сплетениями. В ведении чакры находится вкус, пищеварение, защитные реакции организма. Чакра взаимодействует с печенью, почками, лимфатическими железами, а у женщин и с молочными железами. Границу между Муладхарой и Свадхистаной у мужчин провести почти невозможно, они являются как бы одной чакрой, и только йогическая тренировка позволяет дифференцировать работу каждой чакры в отдельности, и подчинить их вибрации намерениям, исходящим из верхней аджна-чакры.

Глава 4. Путешествие по лепесткам чакры Свадхистана

О том, что такое чакры, чакральная система, какие космические законы существуют у чакры Муладхара, что это за чакра (чакра первого уровня) рекомендую вам почитать мою первую книгу “О космических законах и лепестках Муладхара-чакры”. Она доступна на сайте Лит.рес. абсолютно бесплатно. Книга читается очень легко, страниц мало, поэтому прочесть ее можно в течение часа. В книге дается пояснение, почему символом йоги выбран лотос. Не ромашка, не роза, а именно лотос. Что означает каждый лепесток цветка, что такое эмблема чакры и как она расшифровывается. О том, что находится внутри каждой чакры и почему энергия сокрыта в лепестках лотоса. Во второй книге я не буду останавливаться на этих базовых понятиях, постараюсь дать самую суть, без “воды”, чтобы было интересно, коротко и понятно.

Прежде чем мы перейдем к нашему путешествию по лепесткам чакры Свадхистана, сначала давайте разберем понятие – “неполная ценность личности” или неполноценность, а также, как, и в чем она проявляется.

Первое, что вам необходимо усвоить и понять на втором энергетическом уровне – то, что каждый человек ценен сам по себе. Никому, никогда не нужно ничего доказывать. Вы ценны по праву рождения. Это ваше право, которым вы можете спокойно пользоваться. Если же личность потеряла свою ценность, или не до конца осознает, что человек ценен сам по себе, происходят различные манипуляции таким человеком.

И первое с чем приходится сталкиваться – это сравнение. Поскольку человек не осознает свою ценность, ему приходится постоянно себе это доказывать или узнавать. Как он может это сделать? Сравнить себя и кого-то еще, сравнить свои успехи и чужие, свою жизнь и жизнь другого человека.

На эту тему есть такая сказка: “Как-то выходил из своего офиса банковский клерк. Он был погружен в свои проблемы и выглядел довольно устало. Он много работал и, наконец-то, вышел на свежий воздух. Идет он и видит, впереди дворец падишаха. Посмотрел он на него и задумался: “Как же все-таки хорошо живет хозяин дворца. Ему не надо сидеть целый день в офисе, слушать нудных клиентов, перебирать горы бумаг. Как хорошо быть падишахом!”. Занятый своими мыслями, он не заметил на дороге камень и споткнулся, бумаги веером разлетелись по ветру, и он бросился их собирать.

Эту картину наблюдал сверху простой рабочий, который подумал: “Как же повезло этому человеку! Он сидит в тепле и комфорте, а я целый день работаю на стройке в мороз и ветер, в жару и под палящим солнцем. Я так устаю работать физически. Как же повезло офисному работнику, как он хорошо живет!”.

В это же время из своего окна смотрит на улицу падишах. Он видит рабочих на стройке, видит клерка, который ловит бумаги на ветру и думает: “Какие свободные люди! Куда захотели – туда и пошли, что хотят – то и делают. У меня нет такой свободы. Как же им повезло в жизни!”

Эта сказка о том, что все люди в этом мире очень ценны и важны. Даже те, кто для вас таковыми не являются, имеют свою функцию, полезную и нужную. Каждый человек ценен сам по себе. Но когда эта ценность собственной личностью не осознается, то человек попадает в ловушку сравнения. Ее мы более подробно разберем в следующих главах. А там, где есть сравнение, есть и блоки чакры. Их мы разберем более подробно.

К сравнению у нас относится зависть, потому что нам для зависти как раз нужно сравнить что-то свое с чужим, которое обязательно будет лучше. Чувство гордыни, которое не нужно путать с гордостью, тоже относится к сравнению, например, своих успехов с успехами другого человека. Разницу понятий “гордость” и “гордыня” мы разберем позже. Для того чтобы ревновать, мы опять сравниваем своего партнера или самого себя с другим объектом.

Ловушка сравнения неполной ценности личности, в том, что человеку постоянно приходится что-то доказывать. Сравнение – это всегда обесценивание, как только возникает обесценивание, нужно восстановить, “набить” цену личности. Обычно это происходит за счет обесценивания другого. (Соседка, вон хоть и красивая, но глупая. Мужиков у нее много, а в голове пусто. Зато я, профессор с двумя высшими образованиями, на курсы английского хожу, в спортзале занимаюсь и т. д.)

Давайте остановимся на явлении обесценивания и разберем его через блоки чакры Свадхистана. Это то, что блокирует нашу энергию, не помогает нам самореализовываться, мешает показать себя с наиболее выгодной точки зрения. Мы вроде показываем свою выгоду, но, в то же время, постоянно доказываем, что я лучше, чем другие. Так происходит из-за страха отвержения. Это глубинный страх, который заложен на подсознательном уровне. Именно он заставляет нас выделяться, совершать нестандартные поступки, доказывать, что мы самые лучшие, самые хорошие и достойны быть принятыми в общество или группу. Постепенно человек погружается в борьбу и доказательства своей значимости. Иногда это выглядит очень некрасиво. Может присутствовать преувеличенное правдолюбие, сквернословие и другие блокировки энергии.

В конце книги будет ссылка и рекомендации, как работать со страхом отвержения. На самом деле страх отвержения, или страх одиночества присущ всем людям. Как такового одиночества по факту не существует, есть только его страх. Он заставляет нас вести себя определенным образом. Чем сильнее мы боимся, тем больше вероятность прийти к одиночеству. Такой вот парадокс. В мире миллиарды людей и мы просто не можем быть одни. Одни мы остаемся тогда, когда наше поведение не соответствует ожиданиям других, либо страх отвержения провоцирует человека на самоизоляцию. Человек может осознанно ограничивать свои контакты с обществом, не идти на интересные для него мероприятия из-за страха быть отвергнутым. Если вам знакомо это состояние, рекомендую дочитать книгу до конца, где вы найдете конкретные шаги для преодоления этих страхов и разблокировки энергии этой чакры.

Второй космический закон чакры Свадхистана – лучший друг и лучший враг. О первом законе я писала в предыдущей книге, предлагаю вам ознакомиться с ним, прочитав ее. Здесь мы повторять его не станем.

В последующих главах мы более подробно разберем лепестки, которые блокируют энергию этого уровня и те, что связаны со сравнением. Первый из них: ревность и зависть.

Глава 5. Ревность и зависть. Лепесток 1.

Что же такое зависть? Мы никогда не завидуем тем, кто не исполняет наших желаний, или не достигает того, чего хочется нам. Поэтому, если вы хотите понять, чего же вы желаете на самом деле, задайте себе вопрос: испытываете ли вы зависть к кому-то? Например, вы давно хотели открыть свою студию фитнеса, открыли ее, но народ к вам не идет. Зато у вашей знакомой с таким же фитнес-центром полный ажиотаж и очередь на посещение. Вы в недоумении, что сделала она для такого успеха своего бизнеса, ведь оборудование и профиль деятельности у вас одинаковый. Это и есть зависть.

А может, вы сами давно хотите заниматься фитнесом, но работа на госслужбе (или в другом профиле деятельности) не позволяет вам этим заниматься. Вы посещали курсы стрейчинга, занимались танцами, и сами хотели преподавать? Но до сих пор перебираете бумаги в офисе. А вот подруга или знакомая успешно занимается тем, чем хотели вы. Иногда зависть бывает неосознанной или спрятанной глубоко внутри, ведь это же моя подруга, я желаю ей только добра и успехов! Как я могу ей завидовать?

Самый простой способ найти свой путь, понять, чего вы хотите и к чему стремитесь – посмотреть на тех людей, к которым вы испытываете зависть. Это может быть кто угодно и что угодно. Знакомая семья, сплоченности которой вы завидуете, потому что у вас такого нет, по разным причинам – работа, борьба за успешность, постоянное доказывание своей значимости. Вы сами можете быть объектом зависти, иметь много денег или популярность, но если вы завидуете семейным отношениям других – это и есть ваше истинное “коренное” желание. Иметь свою семью, если ее нет, или такие семейные отношения, которым вы завидуете. Здесь мы обращаемся к закону “Лучший друг и лучший враг”.

Смысл этого закона в том, что тот – другой человек, который делает то, что хотите вы, или где-то исполняются ваши заветные желания, именно этот объект или субъект может быть для вас предметом зависти или восхищения. Только вы сами создаете себе друзей или врагов. Восхищение порождает друзей, зависть – врагов. Если степень обесценивания или ценность личности совсем отсутствует, то зависть будет усиливаться с каждым днем. Я практикую йогу достаточно давно и встречаюсь с разными людьми. В книге я привожу реальные истории из жизни людей с изменением имен, возраста и профессиональной деятельности, для наглядного понимания ситуаций.

История № 1.

Наталья – молодая девушка, которая довольно успешна в карьере. Она имеет хорошую должность и зарплату, у нее есть новая машина и дом, взятый в ипотеку. Девушка имеет высшее образование, хорошо воспитана, у нее есть человек, с которым она живет в гражданском браке. 2 года назад он развелся и от предыдущего брака у него остались общие дети. Мужчина часто ездит к ним, проводит время с малышами и иногда забирает их с собой. Бывшая супруга и мать детей нигде не работает, но при этом хорошо выглядит и ухаживает за собой. Со слов мужчины, детям она уделяет гораздо меньше внимания, чем себе. Она всегда имела большое количество поклонников, что и послужило причиной развода. В какой-то момент бывшая супруга предпочла другого, более успешного мужчину, своему мужу. Хотя молодой человек хорошо выглядит, неплохо зарабатывает и имеет статус в обществе, по мнению Натальи.

Что происходит с Натальей в моменты отъезда молодого человека? Она начинает сравнивать себя с бывшей супругой, по возвращении своего партнера домой, она демонстрирует свою ценность за счет обесценивания бывшей жены. Это проявляется в нелестных отзывах о сопернице, например, что она неумеха, кроме внешней красоты ничем не может выделиться, ничего из себя не представляет, после того как внешняя красота исчезнет, мужчинам она станет не нужна. В это же время Наталья делает упор на свое образование, на то, что она всего добилась самостоятельно и всячески поднимает свою ценность, унижая соперницу. Со стороны все это выглядит достаточно некрасиво, поскольку выражения не всегда выбираются культурно. Постоянные разговоры на эту тему, не дают мужчине забыть о бывшей, расслабиться рядом с любимой, понять истинную ценность Натальи. Из-за этого молодой человек чувствует постоянное внутреннее напряжение, его преследует мысли о детях и чувство вины перед ними. Наталья не догадывается о таких психологических последствиях своих разговоров, поскольку в эти моменты думает только о себе и о том, как повысить свою ценность в глазах партнера.

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.