

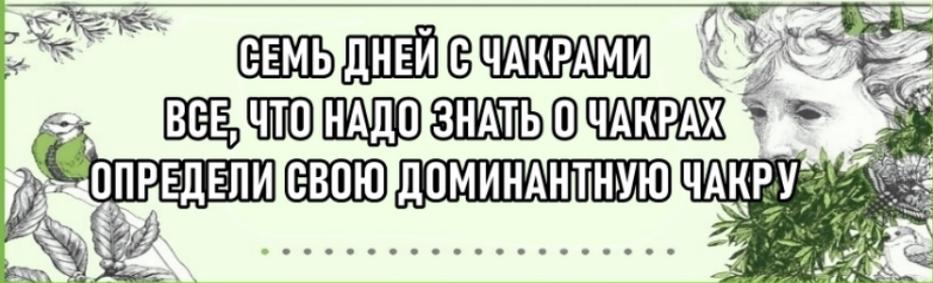


Стефани
С. Ларсен



ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ДОМИНАНТНУЮ ЧАКРУ

7 из 8 источников
их внутренних



**СЕМЬ ДНЕЙ С ЧАКРАМИ
ВСЕ, ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЧАКРАХ
ОПРЕДЕЛИ СВОЮ ДОМИНАНТНУЮ ЧАКРУ**



Стефани С. Ларсен

Шай Тубали

Александр Ярышев

Семь дней с чакрами:

**Работа с энергиями для
сбалансированной жизни:**

**План на неделю. Все, что
вам надо знать о чакрах:**

**активация, функции и
методики работы. Определи
свою доминантную чакру:**

ВЫЯВИ ИСТОЧНИК ВНУТРЕННИХ СИЛ

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69835489

Семь дней с чакрами: Работа с энергиями для сбалансированной жизни: План на неделю. Все, что вам надо знать о чакрах: активация, функции и методики работы. Определи свою доминантную чакру: выяви источник внутренних сил / Шай Тубали, А. Ярышев, Ст. С. Ларсен: Весь; Санкт-Петербург; 2023

Ларсен: Весь; Санкт-Петербург; 2023

ISBN 979-5-9443-9075-1

Аннотация

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

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

Все, что вам надо знать о чакрах: активация, функции и методики работы

Чакры – это мощная внутренняя сила, которая пробуждает нас к талантливому творчеству и эффективной здоровой жизни. По сути, все неурядицы, болезни и проблемы отражаются на нашем тонком теле и могут заблокировать энергетические потоки в организме. И если с проблемами не всегда удастся сразу разобраться, то можно поработать с их следствием – убрать блоки с чакр. Это поможет высвободить живительную энергию, которая необходима для поддержания здоровья, энергичной жизни и успеха в делах. В своей книге автор рассказывает, как найти у себя эти блоки и избавиться от них. Вы узнаете о каждой из семи чакр и освоите упражнения-медитации для их раскрытия. Выполняя эти медитации регулярно, вы будете активировать свои чакры и постепенно заметите, что жизнь преобразилась: удача теперь на вашей стороне, здоровье улучшилось, на душе стало светло и легко, а жизненные события лишены негатива.

Определи свою доминантную чакру: выяви источник внутренних сил

Почему кто-то – прирожденный механик, а кто-то – учитель «от бога»? Как узнать о своих талантах, заложенных природой? Как понять, в чем заключается ваше истинное предназначение? Ответ на эти непростые вопросы даст книга Стефании Ларсен. Вначале вы пройдете тест на определение своей доминантной чакры и узнаете, какая чакра у вас преобладает. Далее подробно прочтаете о каждом чакральном цветотипе: красном, оранжевом, желтом, зеленом, синем, пурпурном и фиолетовом. Вы узнаете, что любят и не любят представителя каждого типа, как они ведут себя в сложных ситуациях, в чем их достоинства, а в чем – недостатки. В конце каждой главы, посвященной

цветотипам, есть список ключевых характеристик данной чакры – физических, ментальных и духовных. Отдельная глава посвящена цветотипам-партнерам. Вы узнаете, как эффективно взаимодействовать с людьми «своего цвета», с кем стоит строить отношения (деловые, личные или дружеские), а от кого лучше держаться подальше. В конце книги вы найдете раздел с практическими упражнениями. Они помогут вам понять, как использовать свой чакральный дар в реальной жизни.

Содержание

Шай Тубали	11
Предупреждение	13
Введение	14
Основная работа с чакрами	16
Целостный путь, охватывающий все стороны жизни	19
Как пользоваться книгой	24
Маленькие шаги на большом пути	33
1. Исследуем чакры и неделю	42
Что такое чакры?	44
Роль чакр	49
Семь чакр	53
Семидневная неделя и чакры	59
2. Чакры и человеческие потребности	66
Пирамида человеческих потребностей по Маслоу	72
Ваши потребности от «корня» до «короны»	78
3. Чакровые типы личностей и семидневный цикл	88
Краткий обзор отдельных типов чакр	93
Конец ознакомительного фрагмента.	101

**Шай Тубали,
Александр Ярышев,
Стефани С. Ларсен
Семь дней с чакрами:
Работа с энергиями
для сбалансированной
жизни: План на неделю.
Все, что вам надо знать
о чакрах: активация,
функции и методики
работы. Определи свою
доминантную чакру: выяви
источник внутренних сил**

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 со-

страдание. 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»

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

Пётр Лисовский



© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

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

© 2021 by Shai Tubali

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

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 системати-

зированной 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 практический 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 ста-

новится 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 приспособлять 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 желания и планы, 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 методики 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 лу-

чей 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 непрестанной 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 энер-

гией, 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; сре-

ди 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 учитеесь 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

раскрывается, 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 честолюбивые задачи и немного подталкивать 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 изучить 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 графи-

ка 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 сохраняют упражнения рано утром и по вечерам.

Ну а если вы хотите получить поддержку на своем се-

мидневном 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 укрепить

ПИТЬСЯ В НОВОМ, ВОДОХНОВЛЯЮЩЕМ 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 суще-

ствуует 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 удовольстви-

ем 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, повтори-

те 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 привычки¹. Все переживания дня и недели будут пронизаны чувством благодарности и заполнены мгновенными результатами. Душевная и телесная отрада будут охватывать вас не 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 Wood W. Good Habits. P. 116–117.

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 отдыха².

Вторая традиция, система чакр, также возникла около 2600 лет назад и впервые упоминается в индуистских упанишадах и 400 лет спустя – в Йога-сутрах Патанджали³.

Эти ранние теории тонкого тела и его энергетических центров, или психических центров осознанности, особенно расцвели в более поздней традиции тантрической йоги во второй половине первого тысячелетия. В то время существовало много систем чакр: от более скромной – из пяти чакр до обширной – из двадцати одной, но примерно в XV ве-

² Zerubavel E. Seven Day Circle. P. 8, 14.

³ Judith A. History of the Chakra System. (Патанджали (200–150 гг. до н. э.) – индийский философ, лингвист и писатель, считается автором ряда религиозных и философских трактатов на санскрите, наиболее известный из которых именно Йога-сутры, базовый текст индийской философской школы йоги. – Примеч. пер.)

ке возобладала семичакровая система. Благодаря востоковеду Джону Вудроффу и некоторым оккультистам именно эту версию системы в Западном мире приняли и стали модернизировать как лестницу психологического развития⁴.

Что такое чакры?



Самой ранней известной ссылкой на чакры в документированной истории Древней Индии можно считать цитату:



⁴ *Wallis Ch. Real Story on the Chakras.*

[Некоторые] видели [Господа Любви], в мудрости своей движущегося на колеснице о шести колесах, которые изображали вращающиеся спицы времени, а вместо лошадей впряжены в нее были семь цветов⁵.

Текст абсолютно метафоричен: истинное «я» внутри нас едет на колеснице с шестью колесами времени и семью цветами вместо лошадей. Но что такое сама колесница, на которой оно движется в мудрости своей?

Чакры – это часть великого открытия, сделанного древними видящими (экстрасенсами) Индии. Более 2500 лет назад они пришли к пониманию, что у каждого человека есть два тела. Первое – легко воспринимаемое всеми физическое, а второе – тонкое, или энергетическое, та самая колесница нашего истинного «я». И хотя каждое из них имеет свою собственную анатомию и физиологию, оба наших тела тесно переплетены и даже имеют некоторые общие характеристики.

Тонкое тело состоит из тысяч гибких полых трубок, которые древние называли *нади* (в буквальном переводе «канал, поток»). И в тантрических писаниях предполагается, что эта чрезвычайно сложная сеть содержит не менее 72 000 *нади*! Ее можно сравнить с нашей физической нервной системой, но функция совершенно иная: *нади* проводят тонкие энергии и силы, например *прану* (жизненную силу), которые поддерживают и обеспечивают нашу душевную и духовную жизнь.

⁵ *Easwaran E. The Upanishads. P. 227.*

К счастью, в тонкостях строения всей сети нам разбираться не обязательно. В этой сложной структуре для нас действительно важны только три канала, поскольку они контролируют поток праны и сознания во всех других нади, а также пробуждение нашего духовного сознания: центральный канал (или *сушумна*) и два боковых (называемые *пингала* и *ида*), оплетающие его змеиным движением. Прямой центральный канал проходит близко к передней стороне позвоночника и фактически считается энергетическим позвоночником, который держит всю структуру нашего тонкого тела.



Подобно протокам, которые то расходятся от большой реки, то возвращаются, чтобы вновь влиться в нее, два боковых канала имеют шесть точек схождения вдоль центрального канала. Именно в этих точках и располагаются первые шесть чакр.

Чакры – это более мелкие каналы, которые в разных точ-

ках ответвляются от центрального канала и, закручиваясь, образуют колеса, или вихри (*чакра* буквально и означает «колесо»). Добавьте к этому, что в шести из этих силовых точек сходятся три основных канала, и вы поймете, почему чакры считаются главными энергетическими узлами. Количество чакр зависит от вашего выбора: рассматривать два или более из этих энергетических центров как один или, наоборот, некоторые из них разделить на подцентры. Потому-то чакровых систем так много: некоторые иногда учитывают пять, шесть, восемь чакр или даже двадцать одну. Однако наиболее приемлемым вариантом является система из семи чакр, а почему – я объясню в последнем разделе этой главы. Местоположения чакр в разных традициях также несколько различаются, хотя и не кардинально. Часто точное положение чакры выбирается в традиции, чтобы привести учеников к определенным результатам.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НЕДОПОНИМАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЧАКРАМИ

Относительно чакр, их местоположения и характеристик существует два важных недопонимания. Во-первых, принято считать, что чакры находятся в передней части тела, ближе к коже. Действительно, это наиболее простой способ их ощутить, но на самом деле здесь находятся лишь контактные центры чакр, или триггерные точки, называемые *киштрами*.

Эти точки очень важны, поскольку служат для взаимодействия чакр с внешним миром и потому образуют план, который наиболее сильно реагирует на эмоциональные ситуации или другое воздействие извне. Однако по-настоящему чакры располагаются внутри центрального канала, сухумны, вдоль позвоночника спереди. Поэтому, когда вы медитируете на чакру, то действеннее и результативнее будет вести луч внимания спереди к центру тела и контактировать с силой чакры там.

Второй источник путаницы – расхожее убеждение, что чакры обладают определенным цветом и формой. Многие пытаются распознать зеленый цвет внутри сердечной чакры или пурпурный – в чакре третьего глаза. И путаница разрастается, потому что разные традиции предлагают разные цвета, на которых следует сосредоточиваться! Причина этих различий проста: каждая традиция увязывает эти энергетические центры с определенными визуализациями, мантрами, слогами или цветами с намерением усилить активность чакры, пробудить ее дремлющие силы или высвободить тонкий план ее сознания для духовного развития. Это означает, что и знакомый нам подход, который соотносит семь чакр с семью цветами радуги, тоже является чисто метафорическим.

Это прекрасно – уподоблять систему чакр тому, как белый свет, пробиваясь сквозь призму, разделяется на семь цветов, но не стоит разочаровываться, если вам не удастся найти эти цвета внутри своих чакр. Чтобы обогатить ежедневную ра-

боту с чакрами, я в этой книге предлагаю использовать цвета радуги и то, что традиционно называют «первичными звуками», но помните, что они – всего лишь методы, а не описания. Первичные звуки («биджа мантры»), пришедшие к нам из тантрической традиции, – это вибрации, создаваемые голосом: каждый из семи звуков применяется для стимуляции определенной чакры.

Роль чакр



Чакры – не просто механические проводники и регуляторы тонких энергий. На самом деле столь важными делает их то, что они действуют как центры обмена между физическим, энергетическим, эмоциональным, ментальным и духовным планами нашего существа. Чакры создают точки соприкосновения между этими измерениями и обеспечивают движение энергии из одного в другое.

Например, чакры обладают способностью преобразовывать тонкие энергии в физические и наоборот. Это уникальное положение в точке встречи физического и тонкого тел

делает каждую чакру очень влиятельным фактором здоровья для окружающих ее желез, нервных сплетений и органов. Но при всем том питание и образ жизни могут усиливать или ослаблять активность чакр. Точно так же уникальное положение чакр в точке пересечения энергетического плана с эмоциональным и ментальным делает состояние нашей психики весьма зависимым от этих энергетических вихрей. Это означает, что на чакры влияет степень вашего эмоционального и ментального равновесия и они несут в себе следы психологических впечатлений и реакций. С другой стороны, степень вашего эмоционального и ментального благополучия в значительной степени определяется тем, как функционирует та или иная чакра: оптимально активная чакра мгновенно уменьшает болтовню ума, успокаивает эмоциональное смятение и заставляет нас вести себя достойно и проявлять положительные качества.

Если вы хотите установить прямой контакт со своими чакрами, попробуйте проделать, например, вот такой быстрый эксперимент. Сначала на десять минут закройте глаза и визуализируйте центральный канал, пронизывающий ваше тело по центру от промежности до макушки. Затем просто ищите вдоль этого канала точки силы – энергетически наиболее нагруженные области, где вы ощутите большую напряженность или вибрацию, скорее всего, они и являются чакрами. Если хотите проявить в этом эксперименте большую доскональность, потратьте еще пять минут и попытайтесь прочув-

ствовать *кшетрам*, передний участок чакр, сканируя переднюю часть тела от верхней части лба до точки ниже гениталий. Сможете определить области, которые активнее других? Сравните результаты первого и второго анализа. Если области внутри центрального канала соответствуют областям на передней линии, то это определено чакры.

Второй эксперимент поможет вам определить тонкие связи конкретных чакр с эмоциональными проблемами. Закройте глаза на десять минут и начните медитацию с размышления о каком-нибудь значительном эмоциональном конфликте, который вы пережили недавно, или о нынешнем затруднении в жизни. Вы даже можете припомнить какую-то давнишнюю проблему: ведь если она так и осталась не решенной до конца, то продолжает пребывать где-то внутри вашего тела. Посозерцав не менее пяти минут, найдите в своем теле ту область, которая реагирует на проблему. Эта область, скорее всего, и является чакрой, так как конфликт на самом деле «сидит» не в физическом, а в тонком теле. Насколько нам известно, физически сердце ни у кого не разбивается: разбитое сердце – это метафора, описывающая переживание, реакцию сердечной чакры!

То, что чакры существуют на границе, соединяющей все планы нашего существа, делает их чрезвычайно значимыми для процессов физического и психосоматического исцеления, эмоционального и душевного равновесия и духовного просветления. Каждая из семи чакр может функционировать

на четырех уровнях:

- проблемном: активность канала минимальна, глубокая блокировка;
- рабочем: умеренная проходимость канала;
- сбалансированном: гармоничный поток;
- пробуждения: поток чистой и утонченной энергии.

Чакру можно разработать одним из двух способов: напрямую, традиционным путем (работая над чакрами непосредственно через энергетическое очищение) или «косвенным» методом, в основе которого лежит реакция на психологические и духовные проблемы, связанные с каждой из чакр. Ведь любая работа, проведенная над травмой, любая выполненная медитация изменяют – временно или необратимо, в зависимости от глубины преобразующего воздействия – состояние соответствующей чакры.

Каждая из семи чакр представляет определенные аспекты вашего тонкого тела, духа, души и сознания. В этом смысле чакры вполне линейно-вертикальны, как лестница развития, которая начинается с самого земного уровня бытия и завершается самым духовным. Когда вы искренне реагируете на психологические проблемы и проблемы одной чакры, то приводите в равновесие один уровень своего существа и затем можете подняться на другую ступеньку своей внутренней лестницы. Такая вертикальность сделала чакры одним из

самых эффективных и простых для понимания маршрутов внутреннего развития. Они помогут вам правильно сориентироваться в психологической эволюции и достичь всеобъемлющей эмоциональной зрелости или следовать своей духовной эволюции вплоть до ее окончательного завершения в седьмой, самой верхней, коронной чакре.

Семь чакр



Вот краткий обзор каждой из семи основных характеристик чакры.



Корневая чакра

Традиционное наименование: Муладхара

Расположение: в глубине промежности (кшетрам: отсутствует)

Стихия: Земля

Цвет: красный

Первичная мантра: Лам

День недели: понедельник

Психологический аспект: инстинкт, земное и биологическое существование, безопасность, приземленность, физическая основа и здоровье, боязнь нестабильности, перемен, травм

Сакральная чакра

Традиционное наименование: Свадхистана

Расположение: в основании позвоночника, на уровне копчика (кшетрам: над лобковой областью, на 3–4 см ниже пупка)

Стихия: Вода

Цвет: оранжевый

Первичная мантра: Вам

День недели: вторник

Психологический аспект: чувства, порывы, жизненность, приключение, полнота ощущений, наслаждение, чувственность, стремление к удовольствию, сексуальность, стыд, бессознательное

Чакра солнечного сплетения

Традиционное наименование: Манипура

Расположение: за пупком (кшетрам: у пупка); анатомически связана с солнечным сплетением

Стихия: Огонь

Цвет: желтый

Первичная мантра: Рам

День недели: среда

Психологический аспект: сила, воля, индивидуальность, независимость, честолюбие, воодушевленность, смелость, властность, гнев

Сердечная чакра

Традиционное наименование: Анахата

Расположение: в центре грудины на уровне сердца (кшетрам: центр груди)

Стихия: Воздух

Цвет: зеленый

Первичная мантра: Ям

День недели: четверг

Психологический аспект: эмоции, отношения, любовь, привязанность и зависимость, предательство и разочарова-

ние, прощение, отпускание

Горловая чакра

Традиционное наименование: Вишуддхи

Расположение: за горловой ямкой (кшетрам: спереди у основания шеи, у горловой ямки)

Стихия: Эфир

Цвет: синий

Первичная мантра: Хам

День недели: пятница

Психологический аспект: общение, самовыражение, лидерство, проявление, видение, честность, очищение

Чакра третьего глаза

Традиционное наименование: Аджна

Расположение: за центром лба (кшетрам: между бровями)

Стихия: Свет

Цвет: пурпурный

Первичная мантра: Ом

День недели: суббота

Психологический аспект: интеллект, ясность мыслей, пронизательность, душевный покой, распознавание, внима-

ние, любознательность

Коронная чакра

Традиционное наименование: Сахасрара

Расположение: центр макушки, в «родничке» (кшетрам: отсутствует)

Стихия: Космос; чистый свет и источник творения

Цвет: фиолетовый и белый

Первичная мантра: Ах

День недели: воскресенье

Психологический аспект: дух, медитация, трансцендентность, вневременность, непривязанность, божественная природа, понимание вселенских законов

Поскольку чакры подвержены влиянию как прямому, так и косвенному, семидневная программа работы с ними включает в себя многоуровневый подход, позволяющий полностью пробудить каждую. Действия и упражнения, включая аффирмации и мантры, медитации, психологические процессы и решение соответствующих задач, активизируют чакры энергетически, эмоционально, ментально и духовно. Вместе эти действия и упражнения приводят чакры и, как следствие, жизнь в целом в полную гармонию.

Семидневная неделя и чакры



Весь наш жизненный опыт основан на движении от одной недели к другой – постоянном, неизменном цикле из семи двадцатичетырехчасовых суток, который был краеугольным камнем положен в здание повседневной жизни. Социолог Питирим Сорокин пишет: «Мы мыслим в единицах недели; мы воспринимаем время седмицами... Мы живем и чувствуем, планируем и стремимся в терминах „недели“. И это один из важнейших моментов „ориентации“ во временной и социальной реальности»⁶. Когда, просыпаясь, мы сразу принимаемся вспоминать, какой сегодня день, то тем самым выскальзываем из сфер личного, чтобы поучаствовать в более масштабном ритме всего мира⁷.

Интересно, что в основе этого цикла лежит глубокое духовное восприятие и интуиция. Начнем с того, что число семь играло важную роль в богослужениях, ритуалах, ма-

⁶ Zerubavel E. Seven Day Circle. P. vii.

⁷ Ibid. P. 2–3.

гии и искусстве цивилизации древней Месопотамии. Древние вавилоняне даже представляли себе Вселенную как семеричную сущность, управляемую объединенной волей семи божеств. Постепенно семидневные отрезки времени стали считаться однородными, замкнутыми периодами и олицетворять собой принципы целостности и полноты⁸.

Однако настоящей семидневной недели у древних жителей Месопотамии не было. Это отчетливо иудейский вклад в нашу цивилизацию. Когда-то, будучи изгнанными из земли Израиля, евреи вступили в контакт с жителями Месопотамии, которые, возможно, и вдохновили их разработать принцип соблюдения субботы (седьмого дня) каждые семь дней. Конечно, у них была своя история творения, из которой они исходили: согласно библейскому повествованию, именно сам Бог впервые применил этот цикл в шести днях творения, за которым последовал седьмой день, день освежающего отдыха Господня. Это стало одной из Десяти Заповедей: «Шесть дней работай и делай все дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему»⁹. Соответственно, еврейское слово *шавуа* (неделя) непосредственно связано со словом *шева* (семь), само же слово «шаббат» (суббота) переводится «оставь работу».

Прыгнув во времени почти на 400 лет вперед, вы обнаружите еще одно развитие семидневного цикла, связанное с

⁸ Ibid. P. 7–8.

⁹ Исход 20: 8–11.

семью планетами. В самом сердце эллинистического мира, в Александрии, астрономы расположили семь планет в определенном и неизменном порядке. В результате удачного слияния астрономии, астрологии и математики возникла астрологическая неделя, которая длилась семь дней просто потому, что астрономы случайно обнаружили и опознали семь планет.

Хоть иудейская и астрологическая недели развивались совершенно независимо друг от друга, счастливое совпадение по продолжительности вскоре сблизило их: например, иудеи окончательно закрепили свой шаббат за тем днем, который в эллинистическом мире стал посвящаться Сатурну, римскому богу времени (он же греческий Хронос)¹⁰. Астрологическая неделя, введенная в Западный мир Римом ближе к концу I века до нашей эры, в конечном итоге объединилась с еврейской неделей усилиями церкви, которая распространила Евангелие семидневного цикла по всему миру. Хотя церковь и подчинилась астрологическим ассоциациям семи дней, которые к тому времени оказались слишком широко распространены, чтобы без них обходиться, ей удалось сохранить субботу и воскресенье как священные дни недели. Однако ранние христиане были евреями, продолжавшими соблюдать субботу, поэтому церковь, стремясь дистанциро-

¹⁰ Традицию называть субботу в честь Сатурна продолжили только английский (*Saturday*) и французский (*Samedi*) языки. Остальные переняли древнееврейское слово «шаббат». – *Примеч. пер.*

ваться от иудаизма, установила отдельный недельный цикл, заканчивающийся воскресеньем. Следуя той же логике, Мухаммед в исламе в качестве последнего дня, дня отдыха, выбрал пятницу.

Возможно, вы заметили из этого краткого экскурса в историю недели, что она – чисто человеческое изобретение. Некоторые ошибочно полагают, будто семидневная неделя произошла от естественного лунного цикла. Однако и лунный месяц нельзя точно разделить на полудневные недельные блоки. Эвиатар Зерубавель, профессор социологии, объясняет, что, в отличие от дня и года, наша неделя – это ритм, созданный искусственно и предназначенный для того, чтобы «вырваться из плена природы и создать собственный искусственный мир»¹¹. Создавая идеальную семидневную неделю, мы контролируем размеренность человеческой деятельности и обеспечиваем высокий уровень организации общества.

Однако цена, которую мы платим как личности, высока. Цель недели абсолютно функциональна, это социальный и финансовый механизм, который позволяет нам систематически выполнять поставленные задачи и предсказуемо переходить от одной недели к другой. Для большинства из нас, ведущих светский образ жизни, недельный цикл уже давно лишился какого-либо эмоционального, энергетического или духовного смысла, полностью утратив свое древнее волшеб-

¹¹ *Zerubavel E. Seven Day Circle. P. 4.*

ное содержание. Мы уже никоим образом не настраиваемся на какой-то уравнивающий, умиротворяющий ритм и не развиваем в себе способность творчески течь вместе со своим временем. Наша неделя состоит главным образом из утомительных повторений и безостановочного бега вперед, с привычным предвкушением «расслабона» в выходные и «понедельничной депрессией».

Хосе Аргуэльес, художник, поэт, математик, исследователь космической гармонии, основоположник Мирового Движения за изменение календаря, занимавшийся исследованиями в области истории искусства и эстетики, утверждал, что, «искусственно задав синхронизирующую частоту», человечество отключило себя от биосферы, полностью переместившись в «техносферу». Убежденный, что время служит «вселенским фактором синхронизации», он предположил: постоянная нехватка времени и укрепившаяся в современном обществе псевдокультурная традиция «время – деньги» возникли именно в результате отрыва от истинной природы человечества. И предложил вместо этого ввести новую традицию, в которой «время равно творчеству», основанную на альтернативном календаре, частично опирающемся на концепцию времени майя. Примечательно, однако, что календарь майя тоже придерживался семидневного цикла¹².

¹² *Argüelles J. Law of Time.*



Разрыв связи со сложившимся календарем может быть для человечества совершенно непрактичным, но, возможно, пришло время наполнить наше восприятие недели более глубоким содержанием и поместить его в более широкий контекст, куда как раз и входит система чакр с ее чудесной способностью навсегда преобразить неделю.

Точно так же, как были и другие недельные циклы, например три десятидневки в Древнем Китае и Греции, а также у новозеландских маори, существовали и другие системы чакр. И все же эти две традиции с их таинственным принципом семи явно преобладали. Поскольку обе они изначально возникли примерно в одно и то же время, не может ли быть так, что неделей управляет та же самая интуиция, которая в конечном итоге привела нас к системе семи чакр? Это наводит на размышления, тем более что семь дней, например, на самом деле означают $6 + 1$ день отдыха, отдельный от всей недели. Точно так же и семь чакр равны $6 + 1$, поскольку

технически седьмая чакра вообще чакрой не считается. Подобно седьмому дню, коронная чакра является пристанищем отдохновения. Седьмая чакра – дом Кундалини, где цикл роста и эволюции завершается¹³.

Вполне вероятно, что система семи чакр восторжествовала благодаря духовному прозрению вавилонян относительно того, что число семь олицетворяет целостность и завершенность; эта идея нашла отклик и у остального человечества как универсальный код, способный помочь нам с нашей собственной целостностью. Семидневный цикл кажется целостным, а семь чакр, похоже, охватывают весь спектр человеческих качеств, способностей и затруднений.

¹³ *Wallis Ch. Real Story on the Chakras.*

2. Чакры и человеческие потребности



Один из способов понять значение и преобразующую силу семидневной программы открытия чакр – это осознать многообразие человеческих потребностей. С одной стороны, потребности являются, пожалуй, самым доступным прояв-

лением нашей чакральной психологии. Каждый знает, что такое потребности, ибо, когда они требуют к себе внимания внутри нас, мы начинаем ощущать это физически, даже если потребности эмоциональные или духовные. Потребность в благодарности, например, может вызвать физическую боль в сердце. С другой стороны, сущность потребностей понимается плохо, не говоря уж о признании и удовлетворении.

Слишком часто люди не способны отличить потребности от желаний. Между тем это различие имеет решающее значение, потому что, пока вы воспринимаете свои потребности как желания, вы не сможете оценить, насколько они жизненно важны. В конце концов, желания – это роскошь, тогда как потребности – необходимость, то, что вам *приходится* удовлетворять.

Потребность есть проявление определенной части нас, которая в чем-то испытывает голод. В идеальном состоянии мы действуем как хороший любящий садовник, заботясь о том, чтобы питать все аспекты нашего существа. Но когда мы пренебрегаем одним или несколькими из этих аспектов, рано или поздно они дают о себе знать в чувстве обделенности, лишения. Когда нам не хватает еды и питья, мы начинаем испытывать голод и жажду, и значит, пора удовлетворить одну из наших насущных потребностей. Так и с иными потребностями нашего существа: если они остаются неудовлетворенными, вы тоже испытываете голод и жаждете, например, определенного переживания, чувства или отклика.

Припомните моменты, когда вы долго и тепло с кем-то общались, слушали замечательный концерт или погружались в глубокую медитацию, а после воскликнули: «Вот, оказывается, что мне на самом деле было *нужно!*»

Это чувство обделенности может долго не возникать, если вы ведете определенный образ жизни, узко сфокусированный на удовлетворении лишь некоторых сторон вашего существа и полностью игнорирующий другие. Посвящая все дни и ночи напролет восхождению по лестнице успеха, вы будете склонны упускать из виду, а возможно, даже и подавлять потребности в удовольствии и отдыхе. В результате в определенный момент вам придется лицом к лицу столкнуться с болью обделенности – осознанием того, что эта бесценная потребность напрочь выпала из поля вашего зрения.

Порой такая жизнь, полная постоянных лишений, обездоленности, приводит к внезапным переменам. Это закон крайностей: если вы достаточно долго живете в одной крайности, ваши «голодающие» стороны рано или поздно накопят критическую массу и однажды прорвутся в самой острой и отчаянной форме. Возьмем, к примеру, предприимчивых, прожженных дельцов обоюбого пола, которые в одночасье обращаются к духовному образу жизни, или глубоко религиозных людей, которые внезапно все бросают и ударяются в разгульную светскую жизнь.

Когда в вашем рационе постоянно отсутствует какой-то витамин или минерал, эта хроническая нехватка в конеч-

ном итоге вызовет симптомы или даже болезнь¹⁴. Точно так же постоянное пренебрежение любой потребностью в вашем образе жизни приведет к физическому, эмоциональному, психическому или духовному дисбалансу. И это очень показательно в свете понимания того, что потребностей у вас больше, чем вы когда-либо себе представляли.

Как человек, вы – сложное существо, состоящее из множества различных планов и уровней, и у каждого есть собственные потребности, которые нуждаются в благотворном удовлетворении. Здесь нам очень помогают чакры, в полном объеме знакомя нас с нашей многоплановой сущностью. Чакры не только действуют как энергетические центры, но и олицетворяют различные стороны жизни и нашего существа. Их следует рассматривать как врата, через которые мы взаимодействуем с разнообразными аспектами самих себя и окружающего мира. Активируя все семь, мы переживаем жизнь во всей ее полноте, от самого материального ее проявления до высшей духовной сути. Так мы реализуем себя полностью, получая в руки все ключи к созиданию, которые можем использовать, чтобы открыть семь дверей собственного «я». Используя чакры таким образом, мы можем охватить всю сложность своего существа, не упуская ни одного аспекта или потенциального переживания. Именно это мы и делаем в семидневной программе раскрытия чакр.

¹⁴ Francis R. Never Fear Cancer Again: How to Prevent and Reverse Cancer. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2011. P. 304.



В чакрах «записано» не только проявление семи планов нашего существа, но и рекомендации по их оптимальному функционированию: удовлетворяйте их потребности, и они станут здоровой энергетической системой, которая будет щедро питать ваше тело, ум и дух.

Это означает, что у человека есть семь категорий потребностей, причем их определено гораздо больше, чем просто насыщенные потребности в пище, воде, сне или крове; мы нуждаемся также в основательности, радости, энергии, любви, самовыражении, мудрости и духовности. Эти другие, более утонченные потребности могут поначалу не казаться вам необходимыми. Именно поэтому мы и сталкиваем их вниз, убеждая себя, что у нас не хватит на них времени и они могут денек-другой подождать, пока это время у нас вдруг появится.

Есть много потребностей, которые люди игнорируют как

виды детских желаний, которые необходимо преодолеть. Не включив в список дел все свои потребности, вы никогда не вступите на путь полной самореализации. Но даже если вы их и признаете, задача удовлетворить все эти потребности в ограниченных рамках семидневной недели может показаться абсолютно неосуществимой. К счастью, поскольку предлагаемая семидневная программа каждый день сосредотачивается на выполнении только одного плана нашего существа, удовлетворение каждой потребности становится легко достижимой задачей.

Некоторые возразят, что в полном объеме человеческие потребности откроются нам только после того, как мы станем способны удовлетворять самые насущные из них. Лишь тогда мы сможем признать, что существуют и другие, «высшие» аспекты, которые, в сущности, не менее основных необходимы человеку для правильной цветущей жизни. Это, однако, сомнительно: иногда забота об «излишних, роскошных» потребностях может быть очень полезной и гармонизирующей; общение, приносящее эмоциональное удовлетворение или соприкосновение с красотой различных искусств, не должно ждать, пока вы достигнете желанной финансовой стабильности.

Все потребности, как говорят нам чакры, существуют в нас одновременно, и не только как лестница постепенно возрастающей утонченности. Например, большинство людей постоянно игнорируют потребность коронной чакры в

медитации. Но как только вы начинаете на нее реагировать, то сразу понимаете, насколько она была именно вашей потребностью во внутреннем мире и покое, подобно микроэлементу, без которого ваше тело не может обойтись, а не просто желанием развиваться духовно.

Пирамида человеческих потребностей по Маслоу



Абрахам Маслоу, отец гуманистической психологии, является одним из наиболее цитируемых психологов XX века во многом благодаря своей хорошо известной пирамиде потребностей. Эту весьма влиятельную ныне теорию он впервые предложил в работе «Теория человеческой мотивации» (1943 г.). Маслоу предположил, что истинной движущей силой, которая толкает людей на поиски и развитие, является желание удовлетворить определенные потребности и ощущение нехватки, которое люди испытывают, когда удовлетворить эти потребности не получается. Как только одна потребность удовлетворена, человек стремится к следу-

ющей. Этот поиск побуждает его развиваться от элементарных насущных потребностей к «высшим» – потребностям душевного и духовного роста¹⁵.

Самая ранняя и распространенная версия иерархии Маслоу включала пять мотивационных потребностей, обычно представляемых в виде пирамиды. В основание ее поставлено удовлетворение человеком таких физиологических потребностей, как дышать, есть, пить, спать, иметь теплое пристанище. Далее следует потребность в безопасности, куда входят личная безопасность, стабильность и свобода от страха. Над этой группой располагается потребность в принадлежности, подразумевающая стремление к любви, дружбе и общению (часто удовлетворяется в компании друзей, семьи, возлюбленных или коллег). Последняя основная потребность – в признании, выражающаяся в виде стремления к достижениям, мастерству, независимости, признанию и уважению (самооценке). Если любой из этих потребностей слишком долго пренебрегать, то, как утверждал Маслоу, надобность в их удовлетворении становится сильнее и болезненнее.

Первоначально пирамида Маслоу была увенчана «потребностью в росте», которую он назвал самоактуализацией. Это была потребность индивида в постоянной реализации всего, что он ощущает как внутренний потенциал. Самоактуализации можно достигнуть только в том случае, если все

¹⁵ *McLeod S. Hierarchy of Needs.*

низшие потребности уже достаточно удовлетворены. И этой естественной эволюции следует каждый человек, если только его развитие не оказалось нарушено неспособностью удовлетворить какие-то из потребностей более низкого уровня. Например, если вы развелись или потеряли работу, то вполне можете обнаружить, что «болтаетесь» между уровнями пирамиды.

Говоря попросту, Маслоу полагал, что если желудок у вас полон, вы живете в безопасной среде, чувствуете, что принадлежите к какой-то группе и достаточно уважаемы другими, то вскоре начнете испытывать нефизиологический голод и жаждать раскрытия своего внутреннего потенциала, самореализации, личностного роста и сильных положительных эмоций.

В 70-е годы прошлого века Маслоу постепенно расширил свою пятиуровневую модель до семи- и даже восьмиуровневой. Во-первых, он включил в нее когнитивные и эстетические потребности: потребность в знании и смысле, потребность в оценке красоты мира и различных видов искусства. Позже он добавил еще и трансцендентные потребности. Под трансцендентностью же, этой вершиной человеческого развития, он подразумевал выход за пределы собственных интересов и включение в свое сознание заботы обо всем человечестве, иных живых существах, природе и космосе. Это потребность в дальнейшем развитии и обретении смысла, уже не связанная только с личными интересами, способная

наполнить нас глубокой позитивностью более широкомасштабной осознанности¹⁶. Последняя мысль Маслоу о человеческих потребностях состояла в том, что самоактуализированные личности в поисках целостности будут испытывать эту высшую, самую утонченную потребность в мистическом видении и достижении всеобъемлющего и сострадательного вселенского сознания¹⁷.

Хотя иерархию потребностей Маслоу восприняли как важный вклад в понимание человеческой самореализации, ее также активно и всерьез критиковали. Например, верно ли то, что необходимо сначала удовлетворить низшие потребности и только потом человек сможет приступать к самореализации?¹⁸

- Когнитивные потребности – это потребности чакры третьего глаза.
- Потребности в трансцендентности – это потребности коронной чакры.

Если вдуматься, то кажется, что в модели Маслоу безотчетно отразилась чакральная программа человеческой самореализации! Знание чакр говорит нам, что все физические, эмоциональные, ментальные и духовные потребности берут

¹⁶ *Ackerman C.* What Is Self-Transcendence?

¹⁷ *Kowalski K.* What Is Transcendence?

¹⁸ *McLeod S.* Hierarchy of Needs.

начало в этих семи центрах, или планах существа. На самом деле даже предположение Маслоу о том, что эти потребности развиваются по постоянно совершенствующейся лестнице эволюции, согласуется с традиционным взглядом на чакры. Согласно старой концепции чакр, вы поднимаетесь по этим семи центрам, словно по ступеням лестницы; это означает, что, изучив урок каждой, вы оставляете его позади и двигаетесь дальше, не отрывая глаз от конечной цели, главной награды – вожденной коронной чакры.

Но, начав воспринимать чакры как различные части своего существа, которые требуют постоянной и своевременной подпитки и активации, вы перестаете рассматривать потребности в таком ключе. Пирамида потребностей, представленная здесь, отличается как от иерархии Маслоу, так и от традиционной лестницы чакр тем, что основана на философии жизни, которая охватывает все ваши потребности одновременно. Ни одна из ваших потребностей не является роскошью, и ни одну нельзя отложить на гипотетическое будущее в ожидании, пока вам удастся полностью удовлетворить другие, более насущные потребности.

Если вы хотите быть уравновешенным и довольным, вот вам карта для отслеживания ваших источников счастья и несчастья. Нет нужды гадать. Когда вы чувствуете себя несчастным или неуравновешенным, просто взгляните на эту модель и проанализируйте, какими потребностями вы пренебрегли.



Для ощущения полноты существования необходимы все эти потребности, как материальные, так и более тонченные, все до единой, от самых элементарных человеческих факторов до устремлений возвышенного духовного существа, каковым вы и являетесь.

Иногда необходимость охватить все потребности одновременно сбивает с толку. Люди часто обнаруживают внутри противоречивые голоса и желания, каждый из которых тянет в свою сторону. К счастью, семидневная программа чакр гарантирует: вы будете заботиться обо всех этих потребностях таким образом, чтобы чакры постоянно и все больше уравновешивались и наполняли вас растущим чувством внутренней целостности. Удовлетворенные еще до того, как они начнут вас мучить, потребности перестанут тянуть в разные стороны, чтобы быть услышанными: они просто будут «знать», что вы прислушиваетесь там, по другую сторону линии. Чтобы запустить этот процесс внутреннего уравновешивания,

достаточно одной лишь готовности слушать.

Ваши потребности от «корня» до «короны»



Вот ваш спектр потребностей в соответствии с семидневной программой чакр. Пустившись вперед по этому семидневному пути, вы освободитесь от необходимости строго придерживаться этой модели, поскольку будете просто жить по ней! Однако ее изучение может здорово стимулировать вас, дав еще одну вескую причину сделать этот семидневный цикл своим образом жизни. В конце концов вы увидите в каждом дне возможность удовлетворить определенный набор потребностей. Вы даже можете каждое утро объявлять себе: «А сегодня я буду удовлетворять потребность в...»

Когда вы будете читать идущие далее описания, я призываю вас оценить, насколько хорошо вы сейчас удовлетворяете эти потребности в своей жизни, по шкале от 1 до 100 процентов. Чтобы уточнить и углубить впечатления, вернитесь к этому разделу через несколько недель и пересмотрите свои

проценты, дабы доказать движение вперед.

ПОТРЕБНОСТИ КОРНЕВОЙ ЧАКРЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ И ПРОЧНОСТЬ

Подобно первым двум основополагающим уровням пирамиды Маслоу, чакровая модель начинается с физиологических потребностей корневой чакры и потребности в безопасности.

Первая чakra выражает подлинную человеческую потребность чувствовать под ногами твердую почву. Вы можете попытаться игнорировать эту потребность, полагая, что пре-
взошли эту стадию, перейдя в высшие сферы своего существа, но это не переходный этап, а требование, необходимое для внутренней и внешней безопасности, ваша способность доверять прочности жизненных структур.

Первый компонент физической стабильности и прочности – способность полагаться на свое тело. Можно идти по жизненному пути с хрупким, отягощенным или даже больным телом, и порой, к сожалению, это неизбежно. Это далеко не всегда мешает вести богатую интеллектуальную жизнь или развивать глубокую духовность, но чувство дискомфорта в собственном теле заметно усложнит задачу. Необходимо, насколько это возможно, чтобы тело было на вашей стороне: упитанное, хорошо отдохнувшее, гибкое, упругое и

сильное.

Второй компонент – ощущение, что у вас есть дом, куда вы можете вернуться, и по крайней мере одна группа, к которой вы принадлежите. Сюда входит и просто крыша над головой, а в более широком смысле – некоторая групповая принадлежность и идентификация. А также, по возможности, сохранение стабильности семьи, которое тоже помогает значительно укрепить корневую чакру.

Удовлетворению этих потребностей корневой чакры посвящен понедельник, День Заземления.

ПОТРЕБНОСТИ САКРАЛЬНОЙ ЧАКРЫ: УДОВОЛЬСТВИЕ

Вторую чакру нужно подпитывать жизненными соками. Жизнь должна доставлять и радость тоже, и в подавлении этих своих устремлений нет ничего благочестивого.

Ваше тело – не просто биологическая машина; ему нужно ощущать себя живым, энергичным и счастливым. Здоровая сексуальность важна, хотя она легко может ограничиваться физической близостью и страстью. Действительно же «здоровая» сексуальность подразумевает обмен чувствами: теплотой, счастьем и любовью, а не чисто плотскими желаниями или одержимостью, которые скорее оставят сакральную чакру жаждущей и неудовлетворенной.

Пусть каждая неделя будет насыщена соприкосновениями

с красотой, встречами с искусством или природой, а также глубоким удовольствием и радостью физического движения. Как человеческие существа, мы не должны терпеть нескончаемую и сплошную рутину, поэтому просто обязаны время от времени «нарушать» обыденный график сакральной чакры сильными эмоциями, пиковыми переживаниями: мощными, захватывающими, игривыми, смелыми. Причем, чтобы нарушить эту рутину, бывает достаточно устроить себе небольшую передышку блаженного безделья.

И наконец, вторую чакру легко истощает жизнь без радости творчества – когда вы не позволяете разгуляться своему воображению и духу новаторства. Это не обязательно должен быть сложный и содержательный проект, подойдет даже написанная просто для удовольствия картинка или стишок.

Удовлетворению потребностей сакральной чакры посвящен вторник, День Радости.

ПОТРЕБНОСТИ ЧАКРЫ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ: СИЛА И УВЕРЕННОСТЬ

Многие стесняются признаться, что им необходимо ощущать себя сильными. Однако подобная стеснительность не приводит ни к чему, кроме болезненного подавления. Третья чакра говорит нам, что мы должны чувствовать себя внутренне сильными, уверенными и стойкими, чтобы уметь противостоять любому влиянию, «высокому напряжению»

и трудностям в общественных и личных отношениях.

Еще очень придает уверенности чувство, что у тебя есть четко определенные цели и направления. Очень важно знать, что ты, собрав воедино все свои энергии и намерения, уверенно движешься к задуманному тобой будущему. Решающее значение имеет и успех в достижении хотя бы некоторых целей.

Хотя вы, конечно, не можете контролировать все события и ситуации в своей жизни (да и не «заточены» под это), вам необходимо ощущать себя ее «властителем», способным руководить ею собственной волей и решениями. Неспособность же творчески влиять на события своей жизни – это результат «голода» и блокировки третьей чакры.

Удовлетворению потребностей чакры солнечного сплетения посвящена среда, День Силы.

ПОТРЕБНОСТИ СЕРДЕЧНОЙ ЧАКРЫ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Нашим сердцам необходимо погружение в поток взаимного интимного общения с другими. Не следует считать свою жажду позитивных откликов любви от окружающих проявлением нездоровой зависимости. Интенсивный эмоциональный обмен – не обязательно романтический! – щедро подпитывает чакру, особенно когда мы не только получаем, но и активно отдаем. Всем в жизни нужны рядом доверенные

люди, которые дают нам возможность ощутить свою эмоциональную принадлежность и к которым мы испытываем положительную привязанность. Кроме того, достаточно гармоничными должны быть и личные отношения, иначе ваш дом не сможет обеспечить вас столь необходимым эмоциональным якорем.

Человеку необходимо сердцем понимать, что его жизнь не бесполезна для мира, что в ней есть определенный смысл. Именно об этом толковал Виктор Франкл в своей психологии, основанной на поиске экзистенциального смысла: чтобы достичь психической целостности, вам нужно найти и определить смысл своего существования¹⁹.

Более того, вам нужно чувствовать, что ваши усилия встречают с благодарностью, поэтому, чтобы это осознавать, вокруг должны быть люди, которые подтверждали бы это и поддерживали вас. Ведь вы стараетесь изо всех сил, в том числе когда падаете или сбиваетесь с пути, и вам нужно, чтобы другие (да и вы сами) понимали, что ваши попытки все-таки имеют смысл и значение.

Удовлетворению потребностей сердечной чакры посвящен четверг, День Любви.

¹⁹ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

ПОТРЕБНОСТИ ГОРЛОВОЙ ЧАКРЫ: ИСКРЕННЕЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ, САМОВЫРАЖЕНИЕ

Это здорово – желать, чтобы ваш голос был услышан и признан и ваше подлинное «я» стало видимым в мире. Говорить о своем внутреннем мире – неотъемлемая часть жизни в гуманном обществе и культуре. Заглушая желание выразить себя и скрывая то, что действительно чувствуете или думаете, вы тормозите жизненно важный поток энергии сопричастности и взаимного влияния.

Вы должны давать голос всему, во что твердо верите. Это не означает, что все должны с вами соглашаться и отвечать аплодисментами, – на самом деле чем больше вы осмеливаетесь высказываться, тем сильнее подвергаете себя критике и сопротивлению. Но иметь рядом хотя бы несколько человек, готовых выслушать и серьезно обдумать ваши мысли и чувства, психологически крайне важно.

Говорить необходимо не только об идеях и чувствах, но и о своих взглядах и представлениях, которые со временем вполне могут стать реальными и осязаемыми. Нездорово замыкаться в своем внутреннем мире, каким бы богатым он ни был, и оставлять весь этот скрытый потенциал нереализованным. Частичным выходом должно стать стремление придавать внутренним видениям и мечтам форму, будь то ху-

дожественное творчество, деловое предприятие или новые способы улучшить и наполнить удовольствием свою жизнь и жизнь других.

Удовлетворению потребностей горловой чакры посвящена пятница, День Высказывания.

ПОТРЕБНОСТИ ЧАКРЫ ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА: ЯСНОСТЬ УМА

Чтобы достичь ясности и упорядоченности ума, человеку нужно состояние глубокой тишины. Без тишины наш ум начинает без умолку болтать и порождать множество самых разнообразных мыслей, порой совершенно ни с чем не связанных, что в результате может даже привести его в режим саморазрушения. Медитация на самом деле вовсе не рекомендация, а потребность человеческого ума, которая вызывает (тихо) к нам из глубины шестой чакры.

Когда ваш ум затуманен, хаотичен и охвачен сомнениями, и он, и тело теряются в пространстве и становятся восприимчивыми к разного рода бессознательному влиянию. Следовательно, вы должны уметь доверять своим способностям наблюдать и делать выводы. Шестая чakra нужна как учитель, наставник, который будет уверенно направлять ваше существо. По этой причине жизненно важно использовать любой метод, способный развивать и поддерживать остроту вашего ума, – от здоровой духовной пищи и качественных

добавок до ментальных практик.

Одним из главных источников ясности ума является мудрость великих умов человечества. Изучая их книги, слушая их лекции, вы сможете пробудить свой интеллект, достичь его вершин и обрести уверенность в собственном уме. Более того, изучение трудов великих умов поможет удовлетворить глубокую потребность шестой чакры в ментальном питании, которое вы получаете через высшие формы знания и мудрости.

Удовлетворению этих потребностей чакры третьего глаза посвящена суббота, День Мудрости.

ПОТРЕБНОСТИ КОРОННОЙ ЧАКРЫ: ДУХОВНЫЙ СОЮЗ

Последний набор потребностей можно приравнять к трансцендентности в иерархии Маслоу, которая в его пирамиде тоже возникает на самой вершине. Это наша тончайшая потребность в надличностном, трансперсональном.

Поскольку человек – существо, в котором воплотились и божественная, и человеческая природа, душевный голод будет терзать вас до тех пор, пока вы не ощутите единство с высшим бытием, с его законами. В том, чтобы ощущать принадлежность, на сей раз не к социальной структуре, как в корневой чакре, а к вселенной и даже к Богу, состоит самая утонченная человеческая потребность.

Неотъемлемой частью человеческого состояния является ощущение ограниченности: быть запертым в тесном пространстве религиозных систем, обусловленности и шаблонов мышления, неизменной рутины и даже границ человеческого тела. Вам нужно почувствовать, что вы можете иногда вырваться из этих рамок, расправлять крылья и парить в открытых и необъятных пространствах свободы и безграничности. Вы должны знать, что у вас есть возможность время от времени удаляться от мира, и не только в бессознательную форму глубокого сна. В противном случае растущее удушье легко скрутит вас, вызвав необъяснимые страдания и разнообразные симптомы физического, эмоционального и психического дисбаланса.

Последняя потребность седьмой чакры – это возможность соединиться с той частью вас, которая неколебима и неразрушима. И только ваш вечный дух может даровать вам это: ощущение, что, несмотря на всю физическую хрупкость и зависимость, вы есть божественная сущность, явленная в человеческой форме.

Удовлетворению потребностей коронной чакры посвящается воскресенье, День Духа.

3. Чакровые типы личностей и семидневный цикл



Практикуя семидневную методику раскрытия чакр, вы, скорее всего, обнаружите, что к определенным дням вас тя-

нет, а вот в другие вы углубляться не хотите. На самом деле держу пари, что, читая описания и действия, рекомендуемые на каждый день, вы подумаете: «А вот этим стоит заняться!» или «Звучит заманчиво!», но при этом: «И вот на одно это потратить целый день?» или «Ну и скучища!». Вполне вероятно, что какой-то из дней (и даже не один) покажется вам пугающим и проблематичным.

Почему так?

Один из ответов, сразу приходящих на ум, – что дни, которые вам «нравятся меньше», не отвечают присущей вам структуре личности. Другое разумное объяснение заключается в том, что ваше нежелание связано с застарелыми жизненными привычками, которые выработались в силу дисбаланса личности и теперь не поддаются изменениям. Можно возложить вину и на социальное, финансовое и семейное воздействие, которое заставляет вас чувствовать, что технически, психологически и эмоционально вы не можете позволить себе «тратить время» на подобные вещи.

Все эти ответы и, возможно, другие, которые приходили вам в голову, – это разные части головоломки. Но есть более широкая картина, куда входят и они все, и многое другое. Интересно, что точно так же, как ключ к более наполненному, насыщенному образу жизни мы получили с системой семи чакр, так и ключ к объяснению этих личных предубеждений мы тоже находим в ней: в семи чакровых типах личности.

Чакровый тип личности – это необычно индивидуализированный аспект всей системы чакр. Древнюю систему чакр общепринято использовать так, чтобы все мы старались раскрывать и содержать в полной уравновешенности свои семь энергетических центров. И это не ложная условность. Поскольку каждая чакра представляет собой важный план вашего существа, прочного покоя и целостности вы сможете достичь, только когда работают и синхронизированы все семь планов. Во многих отношениях весь трансформационный и духовный путь можно рассматривать как процесс уравновешивания и пробуждения этих семи центров вашего существа. Как раз в том и состоит семидневная программа раскрытия чакр!

Тем не менее при всем равновесии в мире даже высоко-развитые личности обладают разными склонностями и проявляют разные вкусы. Кто-то, как мать Тереза, особенно любит четверг, День Любви, а кто-то, подобно Альберту Эйнштейну, предпочитает предаваться умопомрачительным радостям субботы, Дня Мудрости. «Запуск» всех чакр не означает, что большая активность одних по сравнению с другими является признаком слабости или дисбаланса. Наоборот, это может быть признаком замечательной способности чакр отражать самую глубину, самую суть вашей личности, то, что я называю «отпечатком души».



Хоть все мы благословлены семью центрами, каждый из нас отличается особой врожденной и неизменной структурой, которая делает одну чакру ведущей, базовой для всего нашего характера.

Дополняют картину еще две чакры – вторичная и вспомогательная, – создавая союз трех основных сил, которые придают нашей личности форму²⁰. Это означает, что ваше личное пристрастие к некоторым дням, а также желание избегать других вовсе не являются ошибками, которые необходимо исправить; скорее всего, вы будете чувствовать себя наиболее комфортно именно с теми днями, которые напоминают вашу естественную чакровую структуру, и испытывать смешанные чувства по отношению к тем дням, которые с этой структурой не перекликаются.

Помните, что чакры – это проявления семи жизненных аспектов. Каждая подобна воротам, через которые мы соеди-

²⁰ Желающие узнать больше могут обратиться к моей книге *The Seven Chakra Personality Types*.

няемся с соответствующим аспектом (корневая чакра/заземление, сакральная чакра/радость, чакра солнечного сплетения/сила и так далее). Но люди устроены таким образом, что легче всего связываются с тремя аспектами жизни и вселенной. И этот факт имеет решающее значение: он определяет для вас смысл жизни, вашу уникальную форму счастья, ваше проявление себя и самореализацию в мире. Мы не можем и не должны демонстрировать весь спектр семи аспектов; на своем личном примере вам суждено проявить лишь некоторые из семи, но зато – самым впечатляющим образом.

Это, пожалуй, первое послание от чакровых типов личности: у счастья не один рецепт, а целых семь, и все – главные. (И еще 252 более развернутых, подробных рецептов счастья, если рассматривать каждую комбинацию структур трех чакр!) Последний бестселлер о счастье и самореализации может вас восхитить, но не обязательно станет *вашей* книгой. То, что делает осмысленной *мою* жизнь, у вас может вообще не вызвать ни малейшего стремления искать смысл, и наоборот. Это потому, что ваши самые подлинные склонности и страсти проистекают из тех жизненных аспектов, к которым вас, естественно, больше всего тянет. И только верно следуя им, вы сможете найти собственное, характерное лишь для вас самовыражение.

Вот интригующий парадокс, который нам нужно разрешить в этой главе: как можно уважать ниспосланные тебе космосом предпочтения и одновременно стараться полно-

стью и окончательно реализовать себя за предлагаемый семидневный цикл? Хотя поначалу это и покажется поразительной загадкой, ответы, которые вы получите к концу главы, вероятно, еще больше улучшат и углубят ваши еженедельные впечатления.

Краткий обзор отдельных типов чакр



Один из простых способов определить три самые сильные свои чакры – это отметить, в какой из чакральных дней вы при первом же прочтении почувствуете себя наиболее комфортно. Эту самодиагностику можно дополнить следующим обзором семи типов личностей. Если вы заинтересовались этой концепцией или чувствуете, что нужны более подробные описания, чтобы определить себя, прочтите мою книгу *The Seven Chakra Personality Types* («Семь чакр – семь типов личности»).

ТИП ЛИЧНОСТИ ПО КОРНЕВОЙ ЧАКРЕ: СТРОИТЕЛИ

Строители руководствуются инстинктивным и биологическим центром, расположенным в корневой чакре. В них проявляются мудрость физического мира и гармонии его структур. Подобно вечно занятым муравьям, они строят и обустраивают пространство вокруг себя, создавая порядок и стремясь установить в своем окружении мир и покой; с удовольствием следуют законам, с гордостью придерживаются традиций и испытывают естественную тягу к сохранению прошлого и почитанию своих корней.

Будучи ревностными сторонниками организованности, Строители с готовностью становятся членами групп, заботливо поддерживают семейные и общественные связи. Придерживаются устойчивого образа жизни, кирпичик за кирпичиком выстраивая себе прочное и стабильное положение. Поскольку «Бог кроется в мелочах», для них много значат мельчайшие, самые обыденные детали и формальности. Их больше интересует не «отчего», а «как»: как устроен мир и что может заставить его работать еще лучше.

Строители любят порядок и рутину и способны очень долго заниматься одним и тем же. Они старательны, аккуратны, серьезны и надежны, но могут быть и жесткими, чрезмерно педантичными, примитивными, медленными и вялыми.

Они не любят неожиданностей и внезапных перемен и избегают риска. Кроме того, им могут быть свойственны тревожность, чувство собственности и стремление ревностно охранять свою «территорию».

Их присутствие в мире дает человечеству мудрость равновесия, организованности и основательности. Полнее всего они реализуют себя, действуя как органичная часть структуры, служа обществу и проводя время с семьей. Однако они могут с пользой для себя вести бурную деятельность, редко и недолго отдыхать, вводить и принимать изменения, а также иногда смеяться и смешить.

ТИП ЛИЧНОСТИ ПО САКРАЛЬНОЙ ЧАКРЕ: ХУДОЖНИКИ

Художники руководствуются импульсивным центром, расположенным в сакральной чакре. Им покровительствует эта чakra радости, чувства и страсти, тесно связанная с жизненными соками и цветами. Для них жизнь – игровая площадка, место для сильных переживаний и экспериментов. Убежденные в том, что жизнь всегда должна будоражить, потрясать и захватывать, они порхают над различными жизненными переживаниями, словно бабочки-однодневки. Они истинные любители жизни, наполненные бурлящей жизненной силой, но их энергия подобна вспышке: интенсивна и недолговечна. Потому и живут они только настоящим, не уделяя

большого внимания долгосрочным целям и обязательствам.

Художникам все либо интересно, либо скучно. Они испытывают постоянные взлеты и падения, глубокую радость и глубокую депрессию, живут беспорядочно, без четкого направления. Обладают артистической и поэтической душой, способной лучше других распознавать и воспринимать весь спектр чувств. Их чувства полностью пробуждены, и они всегда тянутся к красоте; познают мир через собственное тело и оценивают истинность знаний и идей в соответствии со своими внутренними ощущениями. В общении они разговорчивы, задушевные, любят и умеют пошутить, но также эгоцентричны и ненадежны. Подобно вымышленному Питеру Пэну, который хочет оставаться ребенком и никогда не стареть, Художники боятся взросления и уклоняются от обязательств. Любя свободу и ненавидя организованность и дисциплину, они настаивают на том, чтобы свободно течь по жизни. Но в глубине души иногда бывают грустными клоунами.

Художники учат нас, как чувствовать и переживать глубоко и как вести жизнь, полную страсти. Реализуются они через художественное и физическое проявление, а уравновешенности достигают, уменьшая беспорядок в жизни, резкую смену настроений и деструктивное поведение, а также выучиваясь любви и преданности.

ТИП ЛИЧНОСТИ ПО ЧАКРЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ: ПОБЕДИТЕЛИ

Победителями управляет центр воли, расположенный в чакре солнечного сплетения. Им покровительствует эта огненная чакра, которая определяет уровень внутренней энергетики, решимости и силы воли человека. Взрываясь целенаправленной энергией, они в глубине души являются высококонкурентными и бескомпромиссными победителями. Для них жизнь – это потенциал, который реализуется, когда они ставят метку на тех горных вершинах, которые стоит покорять. Они живут от одного достижения до другого и ищут направления, которые могут сделать их выдающимися и известными. Это воители, которые воспринимают жизнь как игру в силу и власть и любят испытания на преодоление самих себя. Они всегда заняты, и плотный график доставляет им удовольствие; ночи же они порой считают нежелательным перерывом.

У Победителей отлично развито стратегическое мышление, но бьющая через край энергия часто вынуждает их добиваться цели лишь ради самого достижения, оставляя внутренне неудовлетворенными и вечно желающими большего. Сосредоточенность на цели может делать их бесчувственными, деспотичными, агрессивными и высокомерными, что вредит отношениям, поскольку они еще и пренебрегают чув-

ствами других.

Такая личность способна и других вдохновлять на выявление и поиски собственных целей и предназначений, и сама неуклонно двигаться к самореализации и победе, даже если это требует преодоления каких-то самоограничений и запретов. Победители добиваются успеха, принимая свою трудолюбивую природу, задаваясь четкими целями и громко о них заявляя. Однако им необходимо направлять амбиции на большее благо и развивать сострадание к нуждам других. Следует также проявлять осторожность, чтобы не разбалансировать образ жизни и не сжигать свою энергию попусту; а это может с ними случиться, если они не будут иногда умерять напор, расслабляться и предаваться бездействию.

ТИП ЛИЧНОСТИ ПО СЕРДЕЧНОЙ ЧАКРЕ: ХРАНИТЕЛИ

Хранителями управляет эмоциональный центр, расположенный в сердечной чакре. Им покровительствует эта чакра отношений, сосредоточенная на эмоциональном взаимодействии между «мною» и «другим» и стремлении соединить два в одно. Для Хранителей самореализация состоит только в любви. Они страстно стремятся замирить и объединить противоборствующие стороны и найти точки соприкосновения. И естественно, их ум занят мыслями и о собственных взаимоотношениях. В ссорах они тревожатся не о том, кто

прав, а о самих разногласиях, дисгармонии. Им свойствен мягкий, нежный, миролюбивый и спокойный характер и любовь к задушевым беседам. Кроме того, они безнадежно оптимистичны и наивны, полагая, что все люди добры от природы. Их также тянет к служению и сострадательным поступкам.

Хранители почти всегда самореализуются через некоего высшего другого, которому они полностью преданы. В результате они эмоционально зависимы, поскольку, чтобы ощущать значимость своего существования, им требуется чужое одобрение. В них живет глубокая потребность быть любимыми; они иногда служат другим (и даже жертвуют собой) только для того, чтобы получить эмоциональное признание. Они могут быть собственниками, ревнивыми, требовательными, сверхчувствительными и даже эгоцентричными, и, как правило, не обладают достаточной энергией или собственными честолюбивыми устремлениями.

Хранители демонстрируют важность сердечного центра в человеческой жизни и необходимость развивать близость, принятие, сострадание и сопереживание. Они реализуются, становясь целителями или миротворцами, объединяя людей и даруя им надежду, служа высшей цели. Они обретают равновесие, успокаивая свои бурные эмоции, воспитывая в себе независимость и находя объекты для любви и задушевности помимо того высшего другого, к кому так привязаны.

ТИП ЛИЧНОСТИ ПО ГОРЛОВОЙ ЧАКРЕ: ОРАТОРЫ

Ораторами руководит центр общения, расположенный в горловой чакре. Им покровительствует эта чakra высказывания, которая с помощью слов и других средств общения создает мосты между разными мирами. Для Ораторов мир – это место, где можно оказывать влияние, с успехом высказывать свои внутренние истины и ценности. Они страстно ищут способы изменить мир, распространяя вдохновляющие идеи. Они живут в видениях далекого будущего и мечтах, которые для них больше, чем жизнь. Наибольшее удовлетворение им доставляет изменить чью-то жизнь, а удовольствие – стоять перед аудиторией. Общаясь, они меньше заинтересованы в сближении и больше в том, чтобы заставить людей принять их собственные убеждения и директивы. Прекрасно умея подать любой товар, они знают, как определить потребности других. Они могут быть харизматичными воспитателями и учителями, представителями систем, создателями сетей и организаций.

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.