



*Посвящается всем  
богиням мира, которые  
вдохновляют меня каждый  
день, и моему Высшему «Я»  
за рождение этой идеи.*

*Пусть эта книга пробудит  
ваше Высшее сознание  
и исцеляющую силу.*



# ГАЯТРИ-МАНТРА

*О, земля, воздух, небеса!*

*(О) том Савитаровом наилучшем*

*Сиянии Божественном размыслим!*

*Мысли те наши (Он) (да) вдохновит!*





# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 10

## **I Пробуждение вашей исцеляющей силы 12**

ГЛАВА 1. **Связь между чакрами и медитацией 15**

ГЛАВА 2. **Определяем чакры для исцеления 33**

ГЛАВА 3. **Начинаем с медитации 55**

## **II Медитация для раскрытия чакр на практике 68**

ГЛАВА 4. **Медитация для раскрытия корневой чакры 71**

ГЛАВА 5. **Медитация для раскрытия сакральной чакры 85**

ГЛАВА 6. **Медитация для раскрытия чакры  
солнечного сплетения 99**

ГЛАВА 7. **Медитация для раскрытия сердечной чакры 113**

ГЛАВА 8. **Медитация для раскрытия горловой чакры 127**

ГЛАВА 9. **Медитация для раскрытия  
чакры «третьего глаза» 139**

ГЛАВА 10. **Медитация для раскрытия  
коронной чакры 151**

БИБЛИОГРАФИЯ 165

УКАЗАТЕЛЬ 167



## Введение

Один из первых вопросов, который я задаю пациентам, пришедшим на Рейки-терапию и балансировку чакр: «А вы медитируете?». Хотя, как правило, уже знаю ответ, потому что при чтении чакр видно, регулярно ли человек медитирует. Энергетические центры у тех, кто медитирует, гораздо более сбалансированы и открыты, чем у тех, кто этого не делает.

Обычно отвечают: «Мало», «Недостаточно», «К сожалению, у меня мало времени!», «Да, но не уверен(а), правильно ли». Если вам это знакомо, вы не одиноки. И обратились по адресу.

Как учитель Рейки, инструктор по медитации и организатор сакральных ретритов и мастер-классов, я работала со многими пациентами, любознательными людьми и практикующими специалистами, которые весьма серьезно относятся к собственному росту и развитию. Кроме того, я проходила обучение и стажировку у лучших учителей в Лос-Анджелесе — настоящей мекке для тех, кто трудится в индустрии здорового образа жизни и ухода за собой. Я часами занималась практикой (медитация — это практика, а не то, что нужно совершенствовать!) и знаю по личному опыту, что медитация приносит реальные жизненные перемены, после которых вы увидите дальнейший быстрый рост.

В своей книге *Chakra Balance (Балансировка чакр)* я рассказала о том, как определить, проработать и исцелить ваши чакры, используя разные методики, в зависимости от того, что нравится вам и работает на вас (поможет именно вам). Самое лучшее в медитации — то, что она доступна всем и позволяет каждому исцелить самого себя.

Цель этой книги — помочь вам раскрыть и развить ваши собственные медитативные способности посредством внимательного изучения техник и инструментов медитации, которыми я пользовалась при работе с пациентами. Я считаю эти инструменты исключительно важными для исцеления и балансировки всей вашей системы чакр.

Неважно, новичок вы или уже имеете какой-то практический опыт исцеления чакр — я надеюсь, что когда вы будете работать с некоторыми из этих техник, пусть даже всего несколько раз в неделю, то достигнете долговременного улучшения состояния тела и разума.

Хочу вдохновить вас взглянуть в себя и получить удовольствие от знакомства с самим собой. Так вы сможете найти свою правду и открыть более глубокий уровень собственной души. Я хочу, чтобы вы знали, вы — исключительное создание.

*Все начинается внутри вас самих.*



# I

## **Пробуждение вашей исцеляющей СИЛЫ**





## ГЛАВА 1

# Связь между чакрами и медитацией

В этой главе мы исследуем работу чакр в части, касающейся медитативных практик и ваших энергетических центров. Тем из вас, кто является новичком в медитации, и тем, кто уже сделал свои первые шаги в освоении этой практики, книга поможет расширить знания о медитации. Мы начнем с краткого обзора энергетических центров, сильной практики медитации и причин, по которым связь между вашими энергетическими центрами и медитацией является столь важной.