



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение. Путешествие начинается .....</b>	<b>8</b>
Мой путь к открытию.....	13
Как появилась чакральная система.....	17
Система, время которой пришло.....	19
Так что же такое чакра?.....	22
Внутренние котлы .....	24
Ваше тело похоже на призму.....	25
Сколько всего чакр? .....	28
Семь уровней развития сознания .....	29
Потоки энергии.....	33
Энергия освобождения и воплощения.....	35
Энергия принятия и выражения .....	39
Гиперактивность чакр и недостаток энергии ....	40
Как работать с чакрами.....	43
<b>Первая чакра. Земля.....</b>	<b>47</b>
Приближение к земле.....	48
Парадокс первой чакры .....	50

Изображение первой чакры .....	52
Это всё инстинкты .....	53
Как понять свое физическое тело .....	55
Стадии развития первой чакры.....	60
Лицом к лицу со страхом.....	63
Гиперактивность и недостаток энергии в первой чакре .....	65
Роль внутренней организации .....	69
<b>Вторая чакра. Вода.....</b>	<b>72</b>
Погружение в воду .....	73
Изображение второй чакры.....	74
Принцип удовольствия .....	75
Эмоциональный уровень развития сознания .....	77
Период развития второй чакры.....	79
Гиперактивность и недостаток энергии во второй чакре .....	82
Чувство вины.....	85
Физические упражнения для второй чакры .....	87
<b>Третья чакра. Огонь.....</b>	<b>91</b>
В поисках силы.....	92
Изображение третьей чакры .....	94
Укрепление силы воли .....	95

Желание и воля.....	98
Период развития третьей чакры .....	101
Уровень признания себя.....	104
Чувство стыда.....	105
Гиперактивность и недостаток энергии в третьей чакре.....	106
<b>Четвертая чakra. Воздух.....</b>	<b>112</b>
Эта загадочная любовь .....	113
Изображение четвертой чакры .....	117
Откройте свое сердце.....	119
Период развития четвертой чакры .....	125
Гиперактивность и недостаток энергии в четвертой чакре.....	129
Как еще больше открыть свое сердце .....	132
«Кесада-Гарденс» в Сан-Франциско .....	134
<b>Пятая чakra. Звук .....</b>	<b>138</b>
Мир вибрации.....	139
Изображение пятой чакры.....	140
Очищающая природа звука .....	141
Настройка инструмента.....	144
Мантры .....	149
Как работать с мантрами.....	150
Период развития пятой чакры.....	153
Творческий уровень развития сознания .....	156

Гиперактивность и недостаток энергии в пятой чакре.....	157
Умение самовыражаться .....	160
<b>Шестая чакра. Свет .....</b>	<b>167</b>
Умение видеть.....	168
Поток света.....	169
Изображение шестой чакры .....	171
Открываем «третий глаз» .....	172
Командный центр .....	175
Небольшой совет .....	176
Цвет и чакры.....	177
Это сон? .....	181
Надличностный уровень развития сознания .....	182
Период детства.....	186
Гиперактивность и недостаток энергии в шестой чакре .....	187
Иллюзия .....	189
<b>Седьмая чакра. Сознание.....</b>	<b>191</b>
Сознание – последний рубеж на пути к Небу.....	192
Изображение седьмой чакры .....	193
Программирование сознания .....	194
Умение обращать внимание .....	197

Смысл и убеждения .....	198
Медитация – это не то, что вы думаете .....	202
Виды медитации .....	205
Период развития седьмой чакры .....	209
Гиперактивность и недостаток энергии в седьмой чакре .....	210
Трансцендентальность .....	213
Наполнение Божественным духом .....	214
<b>Подводя итоги .....</b>	<b>216</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>219</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>220</b>

ВВЕДЕНИЕ

# ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ

**М**ы все куда-то движемся согласно своим желаниям. Кто-то хочет вылечиться от болезни, а кто-то — узнать, в чем смысл жизни, и разгадать ее глубинные тайны. Не все складывается легко и просто, и за взлетами часто следуют падения. случается так, что мы и не замечаем, как сходим с дороги, а когда опомнимся, спрашиваем себя: «Куда же я *шел?*»

Согласитесь, хорошо было бы иметь какой-то путеводитель или хотя бы карту.

Чакральная система — это тот самый **путеводитель, карта нашего путешествия по жизни**. В ее основе лежат семь энергетических центров, которые вращаются и действуют подобно мотору, приводящему в движение машину. Если вы изучите эту систему, то она поможет вам не только лучше разобраться в своей жизни, но и наполнить ее смыслом и раскрасить всеми цветами радуги.

Оглянитесь. Прислушайтесь. Жизнь бьет ключом: люди спешат по своим делам, дети играют и смеются, в саду стрекочут сверчки, листья шелестят на ветру – все это происходит благодаря мощной жизненной силе, энергии, которая присутствует в каждом создании природы.

Она существует в любой клетке, заставляет мышцы двигаться, а мозг – думать. Наше тело состоит из 30 триллионов клеток, и все они объединены невидимой структурой, которая изо дня в день, из года в год делает нас такими, какие мы есть. **Это структура нашей души.**

Глубоко-глубоко внутри нее переливаются разными цветами семь прекрасных драгоценных камней. Их называют сакральными центрами трансформации, ступенями, которые нужно преодолеть, если стремишься к исцелению и пробуждению. Каждый центр – это сгусток энергии, **«чакра»** (переводится как **«колесо»** или **«диск»**). Эти сияющие энергетические шары нанизаны, как бусины ожерелья, на невидимый стержень, который проходит внутри человека от копчика до макушки.

Итак, добро пожаловать в удивительный мир чакральной системы. Семь ее главных энергетических центров расположены вдоль позвоночника и постоянно взаимодействуют друг с другом. Хорошо изучив задачи каждой чакры, можно достичь гармонии и целостности.



Чакральная система может быть представлена по-разному, в зависимости от того, куда будет смотреть наблюдатель. Снизу вверх она символизирует лестницу к свободе. Поднимаясь по ней, можно шаг за шагом, чакра за чакрой избавиться от ограничивающих шаблонов и получить еще большую личностную свободу. Если же смотреть сверху вниз, то семь чакр олицетворяют **путь к материализации**: мечты постепенно становятся явью, идеи приобретают материальную форму.

Что же касается человечества в целом, то ему предложена **модель трансформации** для достижения более высокого уровня сознания.

Знания, которые таит чакральная система, неисчерпаемы. Они помогут вам поддерживать и развивать отношения с окружающими, воспитывать детей, принимать верные решения. Вы сумеете избежать противоречий между разумом и телом, духовным и телесным, небесным и земным и приведете все элементы к единству. А самое главное — вы сможете погрузиться очень глубоко в то место, которое я называю храмом души, — туда, где душа соединяется с высшим источником энергии.

Лучше всего чакры работают, когда они расположены строго вертикально, на небольшом расстоянии перед позвоночником. По такому каналу жизненная энергия очень легко движется вверх и вниз. А поскольку для идеального баланса чакр

нужен значительный опыт работы над собой, то мы прямо сейчас опишем вам простое упражнение, позволяющее выстраивать чакры по одной линии. Нужно только представить, как ваши корни уходят глубоко в землю, а макушка тянется высоко вверх. Если станете выполнять это упражнение регулярно, то всегда будете держать свою внутреннюю ось вертикальной. И тогда энергия каждой чакры свободно потечет по жизненному каналу вверх или вниз.

#### УПРАЖНЕНИЕ: КОРНИ – В ЗЕМЛЮ, МАКУШКА – В НЕБО

- Где бы вы ни находились и что бы вы ни делали – сидите за компьютером или обедаете, готовитесь завести автомобиль или настраиваетесь на медитацию, – проверьте, вытянут ли у вас позвоночник. Как только вы сели, представьте, как копчик – часть позвоночника, которая загибается вниз, словно остаток маленького хвоста, – мягко прижимается к спинке сиденья.
- Одновременно представляйте, как бедра немного раздвигаются, а нижняя часть тела расширяется словно у основания дерева, которое уходит корнями в землю.
- Сосредоточившись на этом ощущении, плотно прижмитесь ягодицами к сиденью

и представьте, что из основания позвоночника выходят корни и тянут нижнюю часть тела за собой в землю.

- Глубоко вдохните. На выдохе расслабьтесь и отпустите все мысли, чтобы они струились вниз по корням. Через ноги соединитесь с тем местом, где вы сейчас находитесь – с его пространством, его сутью и той поверхностью, на которой вы стоите.
- Когда вы почувствуете, что прочно связаны с землей, вытянитесь вверх – к коронной чакре, которая находится на макушке. Убедитесь в том, что ваши корни по-прежнему крепко сидят в земле, в то время как вы вытягиваете позвоночник в противоположном направлении.
- А теперь представьте семь чакр в виде сияющих драгоценных камней, которые нанизаны на центральную ось, проходящую от макушки к основанию. Мысленно отодвигайте коронную и корневую чакру друг от друга и наблюдайте, как ось выпрямляется, а чакры выстраиваются вдоль одной линии.
- Пропойте про себя «Я» (**англ. «I» – прим. переводчика**), как будто эта буква олицетворяет ваш внутренний стержень.

- И не забывайте поддерживать свою ось в вертикальном положении, пока читаете эту книгу.

## МОЙ ПУТЬ К ОТКРЫТИЮ

Вот уже сорок лет я успешно работаю с чакральной системой. За это время мне удалось вылечить много людей: мужчин и женщин, пожилых и молодых, представителей самых разных наций, религий и сексуальных предпочтений. Моего опыта хватило для того, чтобы написать несколько книг, которые стали очень популярными во многих странах. Уже более тридцати лет я провожу мастер-классы и тренинги по всему миру. Я училась у известных наставников, но главными и лучшими учителями для меня стали собственные ученики и клиенты.

В 1975 году я открыла для себя йогу и стала изучать все, что связано с духовным началом и метафизикой. Я получила диплом психолога, но меня не устраивали стандартные теории того времени. Я просто не смогла принять того факта, что личность можно изучать в лаборатории и ставить эксперименты, чтобы предсказывать ее поведение. Каждый человек казался мне уникальным в своей красоте, со своими достоинствами и недостатками. Увлечение психологией стало для меня творчеством – я искала неуловимую суть, которая движет нами. Хотела найти теорию, которая объясняла бы и похожесть, и уникальность каждого.

То, что я знала о духовности, меня не устраивало, потому что все эти учения не рассматривали человека как единое целое. Я не могла согласиться с тем, что мы все пришли в этот мир, чтобы отречься от земного. Разве повседневная жизнь ничего не значит, а важно только духовное просветление, которого могут достичь лишь единицы? Я считала, что не теряю духовности и тогда, когда не занимаюсь медитацией, а лечу людей, гуляю на природе, воспитываю детей, работаю в саду или готовлю еду.

Впервые узнав о чакральной системе, я не скрывала своего скептицизма. Зачем снижать активность трех нижних, «отрицательных», чакр, чтобы достичь какого-то просветления в то время, когда вокруг страдали люди, пытаюсь уйти от земного и телесного. Я не принимала философию, отрицающую тело – великолепный земной дар – и могучую силу, которая порождает жизнь. Однако я поняла, что существует проникающая повсюду божественная энергия. Когда-то давно, когда мне был 21 год, я узнала о ТМ (трансцендентальной медитации). Я просто обожала медитировать и каждый день тратила на это много времени. Иногда я медитировала по два часа в день, а на ночной сон отводила всего четыре.

Больше всего меня привлекала работа с сознанием. Что можно было делать, а чего стоило избегать? Как расширить сознание с помощью йоги и медитации, понимания и погружения? Я даже

пробовала психотропные вещества, и они на самом деле показали мне чудеса, которые скрывает сознание, пусть и совсем мало и недолго. Чтобы войти в эту дверь, нужна постоянная духовная практика, которую йоги называют **садхана**.

Я очень сильно полюбила ТМ, а затем и йогу и постепенно перешла к особой диете и физическим упражнениям. К этому времени я стала замечать, как сильно изменилось мое сознание. Краски стали ярче, на душе — легче, и я решила, что мое призвание в том, чтобы **вернуть древнюю чакральную систему в современный мир, — как карту, по которой люди смогут выйти на новый уровень развития.**

Конечно, то, что я делаю, — это лишь капля в море, но я верю: с помощью этой карты смогу указать путь как отдельному человеку, так и целым народам. Она вернет нас к единству и расскажет, как улучшить жизнь каждого и всей цивилизации.

Я рассматривала эту сложную систему со всех сторон: и как окно в душу человека, и как линзу, через которую можно наблюдать за окружающим миром. Я видела, как она влияет на жизнь людей и как в это непростое для нашей планеты время она может изменить нас и привести в мир осознанности и ценности, помочь перейти от третьей чакры к четвертой — от любви силы к силе любви. И когда мы меняем собственную жизнь, то тем самым заставляем измениться все общество в целом.