



СИНДИ ДЕЙЛ

# МАЛЕНЬКАЯ



# КНИГА



# ЧАКР



ВЕСЬ





СИНДИ ДЕЙЛ

МАЛЕНЬКАЯ

КНИГА

ЧАКР





*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский





УДК 133  
ББК 86.4  
Д27

**Cyndi Dale**  
**Llewellyn's Little Book of Chakras**

Перевод с английского Юлии Нафтульевой  
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

**Дейл С.**

Маленькая книга чакр. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 208 с.: ил.  
ISBN 978-5-9573-3761-4

Как часто мы обращаем внимание на вьющиеся клубы дыма, водовороты в реке, торнадо или пыльные бури? Прочитав эту книгу, вы, вероятно, станете замечать эти естественные процессы гораздо чаще.

Еще сильнее будут привлекать кружащиеся вихри света и звука, исходящие от вас. Эти тонкие энергии, чакры, управляют физическим, психологическим и духовным состоянием. Они взаимодействуют с силами, земными и небесными, и помогают во всех аспектах повседневной жизни.

При посредничестве этих вращающихся тел, пусть они и невидимы, можно реализовывать желания и исцелять себя и других. Можно сглаживать конфликты, устанавливать личные границы и открываться высшей мудрости. В итоге вы можете стать духовным существом, живущим в благодати и радости.

Желаю вам вдохновения, и пусть ваша жизнь всегда стремится в небеса, а ноги крепко стоят на земле.

*Синди Дейл*

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Interior illustrations © Mary Ann Zapalac

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3761-4

ISBN 978-0-7387-5155-9 (англ.)

© 2017 by Cyndi Dale

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

# Оглавление

*Введение*

## **Часть первая. Понимаем чакры. Круг за кругом**

Глава 1. Что такое чакра?

Глава 2. Созвездия чакр

Глава 3. Семь классических индуистских чакр

## **Часть вторая. Практические упражнения для магии чакр**

Глава 4. Работа с чакрами

Глава 5. Оценка чакры

Глава 6. Очищение и исцеление

Глава 7. Снятие стресса

Глава 8. Улучшение сна

Глава 9. Защита

Глава 10. Реализация желаний

Глава 11. Духовное руководство

*Библиография*

*Об авторе*



## Введение

### Чакры как грани света

**В** детстве я видела цвета. Конечно, их видит любой ребенок, особенно красноту яблок и зелень листвы. Луна всегда белая, солнце — желтое, а любимые джинсы — небесно-голубые. Я же видела и другие цвета, которых обычно не замечают.

Я знала, что у мамы хорошее настроение, когда ее окружала розовая дымка. Если мой отец был счастлив, желтое сияние окружало область его живота. Когда в семье все было ладно, сердца родителей источали зеленый свет. А вот если они ругались, я пряталась в своей комнате. Красные ломаные молнии сверкали между ними, предвещая беду.

Повзрослев, я с удивлением узнала, что люди вокруг не видят мир настолько же щедро расцвеченным. Я научилась игнорировать собственное странное восприятие, хотя оно никуда не исчезло. Мне было интересно, откуда берутся эти вращающиеся и завихряющиеся оттенки и цветовые блики, равно как и звуки, чувства, информация, которые их часто сопровождали. Последние также не были очевидны для других.

Почему некоторые части моего тела тихонько гудят на особых тонах? Почему у меня горят ладони, когда кто-то болен? Из-за чего я всегда вспоминаю дедушку за день до его звонка? Эти странности не обсуждались в школе, и уж конечно о них не говорили в церкви. Я росла в норвежской лютеранской семье. В жизни было мало

места размышлению, как и раскрашиванию, вне определенных рамок.

Только когда мне было уже за двадцать и я впервые попала на урок по энергетическому целительству, я наконец узнала об источнике экстрасенсорных призм света, звука и информации. Мой мир изменился, когда учитель заговорил о чакрах.

Слово *чакра* пришло из санскрита и обозначает «колесо» или «диск». На этом древнейшем языке слово пишется *sakra*. Учитель объяснил, что чакры были важнейшим явлением в самых разных культурах. Сюда относятся и культуры майя, ацтеков, хопи, чероки, кельтская, египетская, зулу, суфий, тибетская, китайская и индийская, на которой мы особо остановимся в этой книге.

Каждая из этих культур говорила о существовании органов тонкой энергии, также называемых центрами или телами. «Тонкая» означает способность действовать вне и через физичность; работа чакр состоит в том, чтобы управлять всеми началами — физическим, психологическим и духовным.

Первый учитель преподавал классическую индийскую систему чакр, которая состоит из семи центров внутри тела. Они пространственно прикреплены к позвоночнику и связаны со щитовидной железой. Необыкновенная энергия *кундалини* возбуждает эти центры, вскрывая проблемы, эмоции и беды, а также пробуждая духовные силы и запуская целый каскад событий, глубоко меняющих жизнь.

Учитель подчеркивал, что чакры межпространственны, хоть и расположены внутри. Вихревая форма позволяет чакре связываться с разными аспектами реальности. Уникальность же каждой из них состоит в том, что они вибрируют на различных частотах.

В этот момент и пришло озарение: учитель сказал, что каждая частота — или чакра — связана с тоном, элементом, формой или иным качеством, включая цвет.

Цвет! *Теперь* я знала, почему родительские сердца лучились зеленым, когда они ладили. Зеленый — цвет четвертой чакры, которая расположена в сердце и отвечает за любовь. Стало ясно, почему их гневные выпады стреляли красным. Первая чакра завязана на красный цвет на вибрационном спектре и отвечает за страсть, уверенность и эмоции, среди которых была и ярость. Необыкновенные цвета, сопровождающие их чувства и предвидения, которые я ощущала всю жизнь, не были беспричинными — так выражалась работа их чакр.

К концу первого занятия я влюбилась в чакры. Я не только познала саму себя, чакры осветили по-иному всю реальность. Они не только описывают человека (и, к слову, любое живое существо), но также демонстрируют божественную природу человека, которую мы стремимся осознать.

С того момента, как я впервые соприкоснулась с этим удивительным и хрупким миром, мое обучение и эксперименты как с чакрами, так и со схожими с ними концептами продолжились. Я путешествовала по Азии, Северной Африке, Европе, Северной, Южной и Центральной Америкам. Я прилежно изучала древние учения, межкультурные писания, даже научные труды и учебники, постоянно изыскивая для себя и для других более глубокое объяснение этим граням жизни. Я использую знания и концепции, которые изучала десятилетиями, чтобы помочь примерно 60 тысячам людей улучшить свою жизнь.

Возможно, вы поймете, как счастлива я была стать автором этой книги о чакрах, которая входит в серию сборников, посвященных исследованию чудес и тайнств этого мира. На собственном опыте я познала

невероятную силу этих энергетических сущностей и хочу, чтобы вы также приобщились к ней.

Лично я каждый день сознательно привлекаю чакры к работе. Они придают мне сил, чтобы выполнить все намеченное и при этом наслаждаться жизнью, в которой я и занятая мама, и владелица собаки, и деловая женщина, и учитель, и автор. Я полностью полагаюсь на вдохновение, которое получаю с помощью тонких материй, и применяю методы, изложенные в последней части этой книги, чтобы чувствовать себя здоровой, счастливой и побеждать стресс.

Я работаю интуитивным и энергетическим целителем и применяю знания о чакрах, чтобы помочь людям добиться следующих целей.

- Вытащить на поверхность потенциальные причины жизненных загадок и затруднений.
- Поддерживать лечение и выздоровление после болезни, психологических травм, а также других физических и ментальных трудностей.
- Высвободить подавленные эмоции.
- Выражать чувства легко и плодотворно.
- Превратить работу в удовольствие.
- Решить финансовые и карьерные трудности.
- Успокоить сердце и создавать более теплые отношения.
- Создавать мирную и благополучную атмосферу.
- Настроиться на духовное руководство.

И знаете что? Все перечисленные достижения доступны и вам. Коротко говоря, чакральная мудрость поможет оживить мечту, а не только жить мечтой.

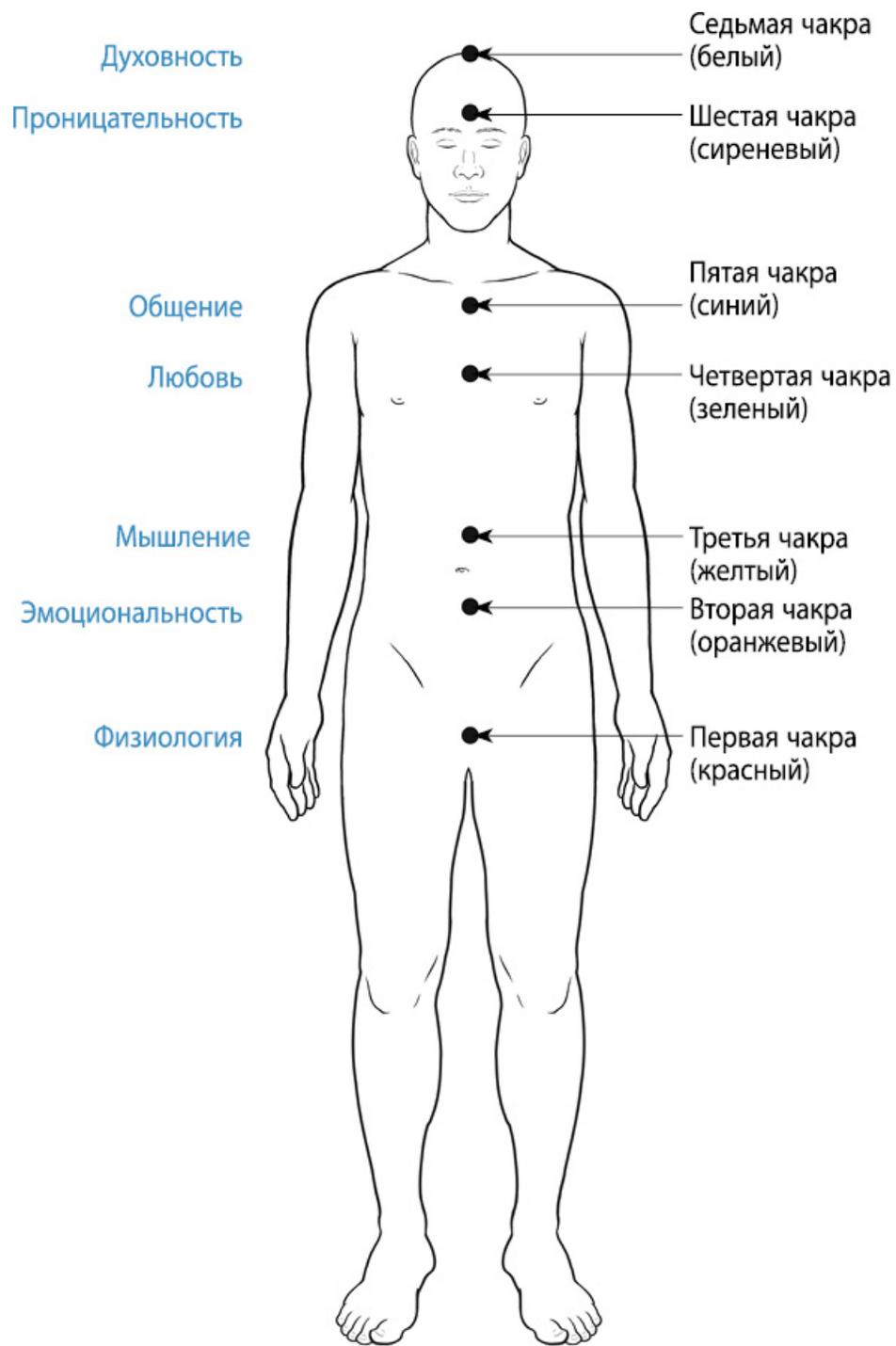
Чтобы добиться этого, я приглашаю вас в волшебное и таинственное путешествие по миру чакр, начиная с первой части. Эти главы призваны помочь ответить на вопрос, что такое чакра. Начало простое, но будет достаточно сложно в целом, потому что понятие чакры

многогранно. Вот почему так важно понять их важнейшие функции, структуру, историю, научность и типологию. Именно об этом пойдет речь в первой главе.

Из первой главы мы узнаем, что чакры — это тонкие энергетические материи, которые влияют на все сферы: физическую, психологическую и духовную. Вы увидите, по какой причине эти энергетические рули, выглядящие как вихри, являются ключом к высшему жизненному потенциалу.

Особое внимание будет уделено энергии, поскольку чакры — это в основе своей энергетические тела. Поскольку чакры состоят из тонкой и неуловимой энергии, а не из физической и поддающейся измерению, они сами по себе экстрасенсорные органы. Тонкая энергия лежит в основе всей физической реальности, и это та подпорка, на которой действуют все физические энергии. При сдвиге тонких энергий меняется и физическая реальность. Это означает, что, воздействуя на чакры, вы можете задать направление жизни и взять ее под контроль.

В первой главе также будет затронута тема семи чакр, находящихся в теле человека. Она соответствует классической индуистской чакральной системе (см. рис. 1). Во второй главе мы изучим систему личной чакры и ее место на так называемом «семейном древе», то есть в трехчастной тонкоэнергетической семье, созданной из различных путей и полей. Вы встретитесь здесь с известной энергией кундалини, божественной искрой, которая воздействует на изменения через чакры.



**Рис. 1.** Семь внутренних чакр

В третьей главе общее знакомство с чакрами расширяется при помощи детальной визуализации, которая включает подробное описание каждого центра,

информацию об индуистском названии чакры, ее местонахождении, цвете, звуке, связи с планетарной системой, архетипом, а также с ее физическим, психологическим и духовным воздействием.

А теперь, приверженцы чакр, закатываем рукава! Вторая часть — это практика. В этих главах описаны многочисленные методы, которые помогают при взаимодействии с чакрами. В четвертой главе вы познакомитесь с основными принципами чакр и научитесь находить их. В пятой главе основной акцент приходится на упражнения по оценке чакр, а в шестой речь пойдет о том, как лечиться и очищаться при их помощи.

Седьмая глава посвящена тому, как снижать уровень стресса путем управления чакрами. А что лучше помогает снятию стресса, чем сон? Достижению этого прекрасного дара посвящена восьмая глава.

Естественно, мы не в состоянии исключить из жизни все неприятности, заставляющие понервничать; мы контролируем не весь мир, а только себя. Как вы узнаете из девятой главы, управление чакрами — это один из наилучших способов создавать преграды для стресса.

Без тонких барьеров энергия очень легко растрачивается в пользу других людей, без этой защиты вы принимаете на себя чужие чувства, ощущения и даже болезни.

Теперь о другой стороне медали — о проявлении. Упрощенно говоря, исцеление включает высвобождение ненужной или вредной энергии, и проявление привлекает желательные или полезные энергии. В десятой главе я покажу, как применить чакры, чтобы привлечь желаемое. В конце книги, в одиннадцатой главе, я приведу к одному из самых прекрасных даров, который могут получить поклонники чакр — к дару духовного озарения.

Готовы к путешествию? Оно ждет. По мере осознания граней радости, называемых чакрами, вы поймете, что главная цель — познать себя. И если сможете усилить внутренний свет, то сделаете весь мир ярче.



Часть первая  
ПОНИМАЕМ ЧАКРЫ  
Круг за кругом



*Не надо изобретать велосипед.*

ЧАК КЛОУЗ

