



СИНДИ ДЕЙЛ

МАЛЕНЬКАЯ



КНИГА



ЧАКР



ВЕСЬ





СИНДИ ДЕЙЛ

МАЛЕНЬКАЯ КНИЖКА



КНИЖКА



ЧАКРА



ВСЬ



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

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.

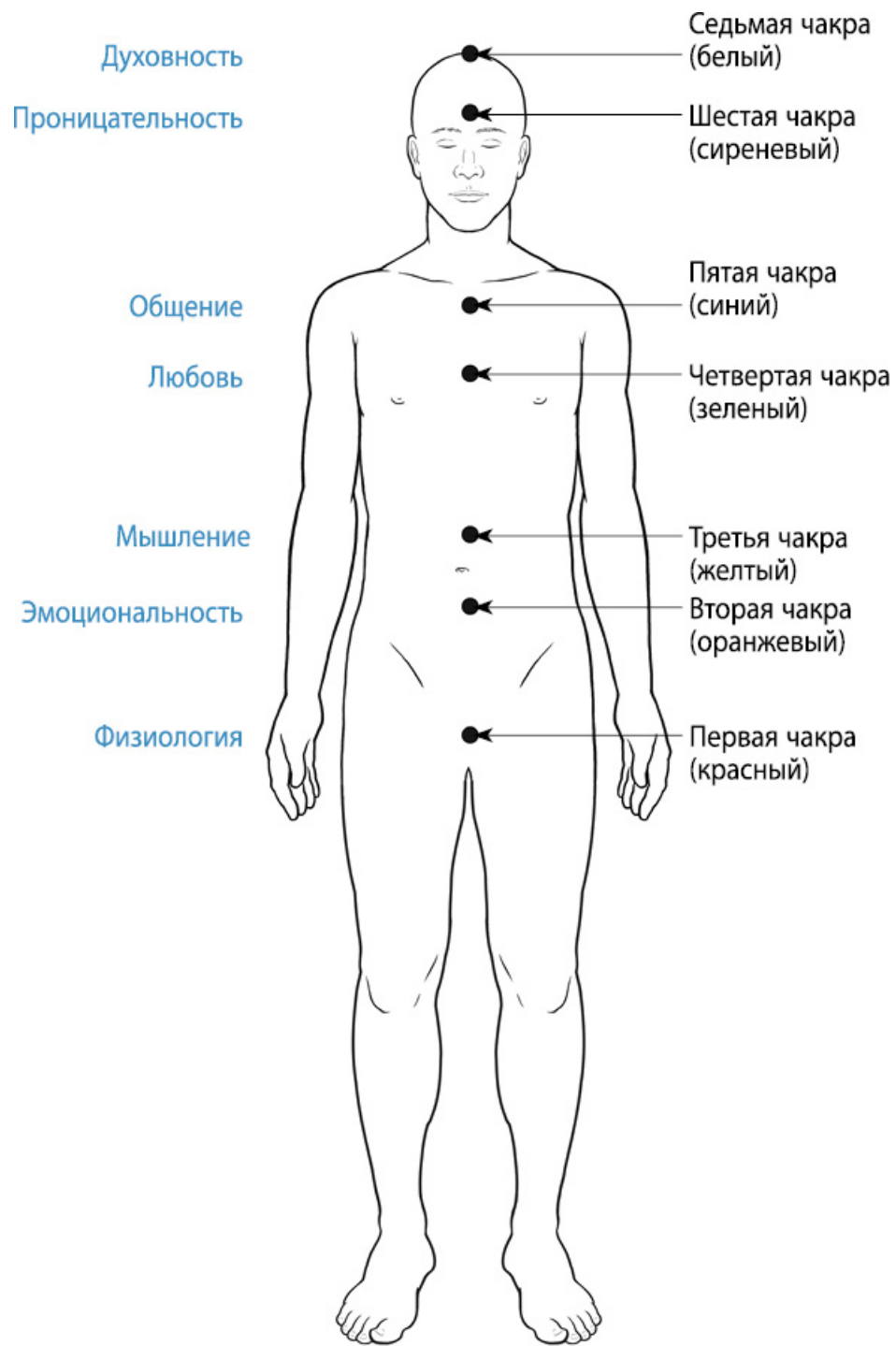


Рис. 1. Семь внутренних чакр

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

