

Ма Анурати Вайядеви

*ПУТЬ  
К ЗАВЕРШЕННОСТИ.  
Трансформация  
энергии в обычной  
жизни*

Серия «Саморазвитие»



**Ма Анурати Вайядеви**  
**Путь к завершенности.**  
**Трансформация энергии**  
**в обычной жизни.**  
**Серия «Саморазвитие»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40275941](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40275941)  
ISBN 9785449617217*

**Аннотация**

Это вторая книга Ма Анурати Вайядеви из серии «Саморазвитие». Данная книга – практическое руководство для тех, кто хочет изменить себя, свою жизнь, и посвящена духовному, личностному развитию человека через трансформацию энергии чакр, в повседневной жизни, без отрыва от своих дел. В этой книге она дает практики и рекомендации для такой работы.

# Содержание

Введение: на пути к себе	10
<b>ЖИЗНЬ ЧАКРЫ</b>	18
Важность чакральной системы	19
Строение чакры	24
Движение энергии в чакрах	33
Полярность чакр	37
<b>СВЯЗЬ ЧАКР МЕЖДУ СОБОЙ</b>	40
<b>РАБОТА С ЧАКРАМИ</b>	44
Практическая работа с энергией всех чакр	46
Первая чакра	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Путь к завершенности.  
Трансформация энергии  
в обычной жизни  
Серия «Саморазвитие»**

**Ма Анурати Вайядеви**

© Ма Анурати Вайядеви, 2024

ISBN 978-5-4496-1721-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Я благодарна каждому человеку, с которым я встрети́лась на моем жизненном пути. Одним – за помощь и поддержку, другим – за пример, кому – то за предоставленнóй урок. А нескольким – просто за то, что они есть. Все они помогли в создании этой книги – каждый по-своему.**

«... первое, что следует понять о человеке, это то, что человека еще нет. Он – лишь возможность, некий потенциал. Человек может быть, человек – это обещание. Собака есть, камень есть, солнце есть, человек – может быть...»

**ОШО**

Данная книга – практическое руководство для тех, кто

хочет изменить себя, свою жизнь, и посвящена духовному, личностному развитию человека через трансформацию энергии чакр. Огромное количество людей в наши дни посещают тренинги различной направленности в поисках внутренней гармонии. Эти люди проходят тренинги с определенной периодичностью, живя между ними как обычно. И только единицы работают над собой ежедневно, ежеминутно, постоянно наблюдая за своими желаниями и реакциями на окружающий мир. Есть люди, которые хотели бы работать над собой в течение простого текущего дня, но не знают как. В этой книге я даю практики и рекомендации для такой работы. Вы сможете заниматься своим развитием и интеграцией своей энергии без отрыва от своих основных дел, на работе, на отдыхе, в любую свободную минуту. Кто может самостоятельно заниматься трансформацией энергии своих чакр? Есть два взгляда на данный вопрос. Первый состоит в том, что самостоятельно работать с чакрами может только опытный человек, который хорошо чувствует их энергию. Как можно работать с тем, чего не чувствуешь? Как можно интегрировать разные энергии в чакре, если ты вообще не чувствуешь чакру и не ощущаешь разницу между ними? Первая моя книга, «Рейки и Восточная медицина», дает возможность научиться ощущать свою энергию, свои чакры. Данная книга дает возможность работать с ними.

Второй взгляд: «Все, что внутри вас, не обязательно реально или истинно, ибо воображение и сновидения тоже

внутри. У разума есть способность – очень сильная способность – видеть сны, создавать иллюзии и проекции. Поэтому лучше, если, приступая к медитации, человек ничего не знает о Кундалини и чакрах. Если вы, в конце концов, наткнетесь на них, это хорошо. И задавайте вопросы только в том случае, если почувствуете что-то сами. Возможно, вы ощутите, как работает чakra, но пусть это ощущение придет к вам само. Не давайте волю воображению, не думайте об этом, не предпринимайте никаких интеллектуальных усилий понять что-то прежде времени... предварительные знания не нужны. Они не просто не нужны, но определенно вредны» (Ошо).

Таким образом, я приглашаю всех желающих, новичков и людей с опытом работы, окунуться в радужный мир энергии чакр и начать создавать пространство любви и гармонии в своем внутреннем мире прямо сейчас, именно в эту минуту...

# Введение: на пути к себе



«Для того, чтоб увидеть мир как «данный» сущностью нашей души, необходим коренной переворот в мировоззрении, требующий не малых жертв. Представление, что все происходит «для меня», более непосредственно и впечатляюще, нежели мысль о том, что все происходит «из меня».

Действительно, животная природа человека не позволяет видеть в себе творца своих обстоятельств»

К. Г. ЮНГ

Все возможности для развития таятся внутри человека и все преграды внутри него же. И именно преодолевая преграды, которые встречает человек на пути своего развития,

он познает себя. Можно прочитать очень много книг, пройти огромное количество тренингов у знаменитых мастеров, но истинные перемены в жизни человека происходят только тогда, когда полученные знания входят в его жизнь в виде практического опыта. ЗНАТЬ значит УМЕТЬ. Как часто человек говорит: «Я знаю!» И на этом все заканчивается. Многие люди знают о здоровом питании, но вошло ли здоровое питание в их жизнь? Многие знают, что нужно работать со своей энергией каждый день, но работают ли?

Почему нам нужно работать с чакрами каждый день? Потому что они связаны с нашими чувствами, комплексами, особенностями характера, нашими возможностями. «В чакрах одновременно таятся все наши возможности на пути развития и все преграды. Внешних преград не существует» (Ошо).

В каждой чакре есть потенциал для развития, который изначально воспринимается человеком, как преграда в достижении определенного уровня. У каждой чакры свои преграды. На уровне первой чакры – это брахмачарье, т.е. сексуальное воздержание.

Первая чakra отвечает за нашу сексуальность, которая помогает нашей самореализации и одновременно сильно мешает ей. Человек не сможет обуздать свое сексуальное влечение, пока не познает его вторую половину – воздержание, которое является первой ступенью к духовности. Человек – это высшее животное на планете и от животных нас отлича-

ет способность духовно изменяться. Первая и главная задача человека, осознать то, что им управляют инстинкты. Они постоянно влияют на мысли и действия человека. Невозможно говорить о внутренней свободе, если вы еще не осознали какие инстинкты и в какой мере управляют вами, как они влияют на ваш выбор и ваши решения. И главный инстинкт – инстинкт продолжения рода. Именно он толкает человека на поиск очередного партнера для секса, но чтобы осознать это, нужно выйти за пределы поиска, посмотреть на происходящее со стороны и задать себе вопрос: «Зачем я это делаю? Какой части меня это нужно: эго, личности, моему духовному началу?» Когда человек задает себе этот вопрос, он быстро приходит к осознанию того, что одного партнера в сексе более чем достаточно. Хотя бы потому, что важным становится не количество, а качество и чистота энергий. Когда человек познает брахмачарье, он легко, при желании, найдет золотую середину между сексом и воздержанием, и при этом как первое, так и второе будет приносить ему радость и давать развитие. Но пока человек не поднялся до этого уровня, брахмачарье является преградой для духовного роста.

На уровне второй чакры работает бинарность «отрицательные чувства – положительные чувства». Эта чakra отвечает за энергию чувств и за то, как мы проявляем их в отношениях: с людьми, с миром, с собой. Человеку проще злиться, обижаться, испытывать чувство вины, обвинять, чем жить легко и радостно, в пространстве любви и гармо-

нии. Войти в отрицательные чувства и находиться в них долгое время гораздо проще, чем в состоянии любви. Разозлиться моментально может каждый, а моментально сменить отрицательное состояние на состояние любви – нет. У людей способных это сделать уже нет поводов злиться. Преградой на этом уровне является неспособность всегда находиться в положительных энергиях, когда мысли, чувства, эмоции, желания – все наполнено любовью и гармонией.

В третьей чакре существует две формы – сомнения и вера в свои силы и возможности. Сомнение – естественное состояние многих людей, а много ли вы видите людей, которые верят и поэтому живут смело и открыто? Для этих людей слово «не знаю» поменялось на слово «как?» Отсутствие веры в свои возможности, неумение жить, веря в себя, является препятствием для развития на уровне третьей чакры.

Четвертая чакра хранит в себе, наверное, самое сложное препятствие – принятие. Рядом с принятием в этой чакре живет оценка. Оценивая, человек делит людей на категории, мир на части, делит себя. Пока человек оценивает – он делит, а значит, лишает себя возможности видеть целостным мир, людей, себя, свою жизнь, свои возможности. Только через принятие человек может разрушить свои иллюзии, для того чтобы видеть реальность. Только с помощью принятия мы можем остановить борьбу с собой и миром. Неумение жить в состоянии принятия является большим препятствием на пути духовного развития человека.

На уровне пятой чакры человек познает свободу: свободу от внешнего, свободу от себя. Человека с детства приучают обретать свободу от внешнего: закрыться в своем доме, общаться с узким кругом людей, поставить высокий забор, и т.д.. Таким образом, человек хорошо знает, как обрести свободу от внешнего, можно не ответить по телефону, не открыть дверь, не разговаривать... Но как быть с самим собой? Известное изречение: «От себя не убежишь.» У человека нет свободы от самого себя и если он не живет в мире с самим собой, вряд – ли ему удастся быть счастливым. Первый шаг к свободе от себя – это принятие себя таким, каков ты есть. Т.е. мы вернулись к принятию, а значит к четвертой чакре – все взаимосвязано во внутреннем мире. Таким образом, неумение быть свободным от самого себя является препятствием для развития на уровне пятой чакры.

На уровне шестой чакры человек должен перейти от двойственности к целостности. Человеку проще мыслить категориями: я и мой город, я и моя страна, я и мир, я и бог, я и вселенная и т. д. Но как только человек получает свободу от себя на уровне пятой чакры, Я исчезает, а с ним и двойственность. И человек воспринимает себя не отдельно, а как часть чего-либо. Если бы человек не разделял себя и город, в котором живет, он бы не сорил на его улицах. Если бы человек воспринимал себя частью природы, он бы не вырубал леса, не оставлял мусор в лесу после себя. Неспособность быть целостным – преграда на пути развития человека на этом

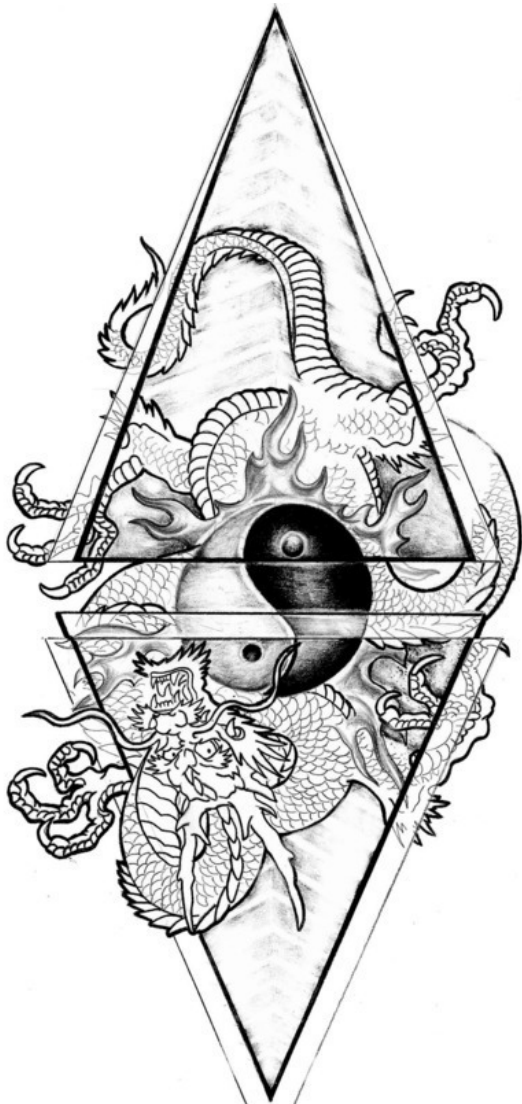
уровне.

О развитии на уровне седьмой чакры можно говорить только после того, как пройдены препятствия на всех нижестоящих уровнях. Прохождение каждого препятствия открывает возможности и понимание для прохождения следующего препятствия. Расширяется сознание человека, что позволяет мыслить другими категориями и человек получает возможность воспринимать реальность и осознавать Бытие. Но препятствие на этом уровне – осознание Небытия. Осознание того, что есть существование и не существование. Существует день и ночь, но с наступлением темноты жизнь не останавливается, она принимает другие проявления. Существует Космический день – Манвантара и Космическая ночь – Праляйя. Мы можем себе представить, что происходит в течение Космического дня – создаются миры, планеты, жизнь на них... С наступлением Космической ночи все, что было создано, исчезает. Но это не говорит о том, что существование прекращается, оно просто меняет свои проявления, и осознать это обычному человеку сложно. Таким образом, мы имеем следующие бинарности:

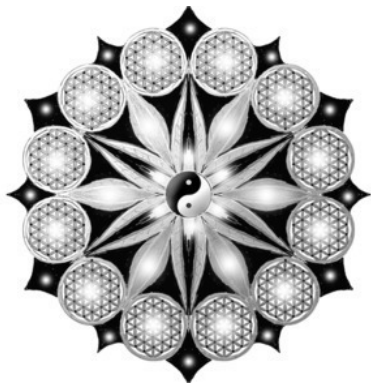
- секс – брахмачарья;
- отрицательные чувства – положительные чувства;
- сомнения – вера;
- оценка – принятие;
- свобода от внешнего – свобода от себя;
- двойственность – целостность;

– бытие – небытие.

Первое – дано нам от природы, а второе нужно обрести. Все преграды – внутри нас, и это хорошо. Именно они толкают нас к поиску и движению вперед, к трансформации. Я предлагаю вам исследовать все препятствия, живущие в ваших чакрах, и провести определенную работу по трансформации энергии в каждой из них. И делать мы это будем легко, каждый день, получая удовольствие от тех перемен, которые не заставят вас ждать. И так, начнем...



# ЖИЗНЬ ЧАКРЫ



«Ваша сознательность в Гималайской пещере стоит немного, поскольку там она не подвергается испытаниям, ничто не может ее нарушить. Поэтому так важно оставаться в миру. Будьте не от мира сего, но в миру. Живите в обычной обстановке, где все направленно на то, чтобы лишить вас сознательности, и тем самым, все помогает вам оставаться сознательным»

ОШО

# Важность чакральной системы

Внутренняя Малая вселенная человека очень сложна и многогранна, и жизнь в ней протекает по тем же законам, что и в Большой Вселенной. Изучая законы Большой Вселенной, мы познаем себя. Изучая свой внутренний мир, мы открываем тайны существования. Человек – это не только физическое тело и все то, что имеет к нему отношение. Человек – это еще и большое количество энергий, разных по качеству, но составляющих единое целое пространство, которое каждую минуту общается с внешним миром и реагирует на его проявления. Одним из основных механизмов управления этим миром энергий является Чакральная система, которая объединяет большое количество чакр. Если рассмотреть нервную систему человека, то мы увидим, что она связывает все системы организма в единое целое и обеспечивает связь организма с внешней средой. То же самое делает и чакральная система, но на энергетическом уровне. Так же, как существуют основные части нервной системы и второстепенные, вплоть до мелких нервных сплетений, существуют основные чакры, второстепенные и огромное количество мелких. И так же как и в нервной системе, в чакральной нет маловажных частей, даже от самых мелких чакр зависит самочувствие и самовыражение человека. Каждая чakra связана с эндокринной и нервной системами. Они определенным

образом взаимодействуют с сознанием и подсознанием человека, его парасимпатической, симпатической и автономной нервными системами. Чакры не только связаны с внутренними органами, но и отвечают за их работу и здоровье. Каждому энергетическому центру соответствует конкретное нервное сплетение, отвечающее за слаженную работу определенных органов и систем.

Слово чакра, в переводе с санскрита, означает колесо, в данном случае энергетическое колесо, находящееся в постоянном движении. Это сгусток постоянно движущейся энергии. У любой энергии есть своя вибрация, определенной силы и частоты. Таким образом, каждая чакра имеет свою собственную вибрационно – звуковую характеристику, так как движется каждая со своей скоростью. Они осуществляют распределение энергии для выполнения физических, ментальных и духовных функций.

Существует семь основных чакр – энергетических центров в теле человека. Первая – Муладхара чакра, контролирует скелет человека и низ тела. Вторая – Свадхистана чакра, контролирует всю жидкость в организме и работу мочеполовой системы. Третья – Манипура чакра, контролирует активную энергию человека и работу пищеварительной системы. Четвертая – Анахата чакра, контролирует газообразные субстанции в теле и отвечает за работу сердечно-сосудистой системы. Пятая – Вишудха чакра, контролирует эфирный фактор и отвечает за работу дыхательной системы. Ше-

стая – Аджна чакра, отвечает за работу всех систем и органов, находящихся в голове. Седьмая – Сахасрара чакра, место чистого сознания и отвечает за связь человека с высшими энергиями. Физическое, умственное и духовное здоровье человека зависит от равновесия между этими семи центрами.

Каждая из чакр связана с определенным тонким телом человека и это помогает человеку чувствовать некую целостность относительно своего личного пространства. Они связаны с энергиями стихий. Так же, каждая чакра на вибрационном уровне связана с определенной планетой, что помогает человеку существовать неотрывно от Солнечной системы, от Вселенной, хоть человек этого не чувствует и не осознает. Все в наши дни знают, что полнолуние или новолуние сильно влияет на состояние многих людей. Но не все задумываются почему. Луна связана с нашей второй чакрой, вторая чакра связана со стихией воды и отвечает за все жидкости в организме. Луна управляет приливами и отливами в океанах, она же влияет и на нашу воду, а значит на вторую чакру. А вторая чакра отвечает за наши чувства и эмоции, и поэтому, если в полнолуние у вас зашкаливают эмоции, не нужно с ними бороться, пытаться их усмирить. Глупо бороться с цунами, нужно успокоить воду, т.е. через медитацию поработать со второй чакрой и помочь ей обрести гармонию. Причем важно понимать, что Луна влияет на нас не только ночью, просто ночью мы ее можем видеть, но днем

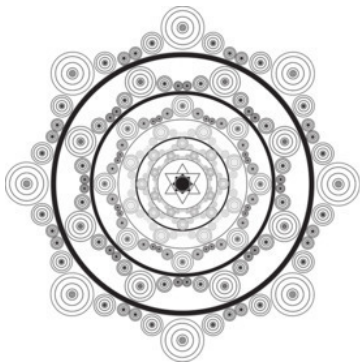
она то же на своем месте... Осознать влияние Луны просто, мы ведь видим ее почти каждый день. Но от того, что мы не видим другие планеты, сила их воздействия на нас не меняется. Планеты каждую секунду влияют на нашу Землю и, соответственно, на нас.

Чакры выстроены друг за другом вдоль позвоночника таким образом, что основной энергетический канал Сушумна, проходящий внутри позвоночного столба, проходит строго через центр каждой чакры, соединяя их между собой. Чакры как бусины надеты на волшебную нить Сушумны, которая каждую минуту питает их чистой энергией, поступающей в нее через макушку и стопы человека. Энергия в чакрах должна двигаться по вертикали и по горизонтали, только в этом случае человек будет здоров и гармоничен. По вертикальному потоку чакры имеют возможность слышать друг друга, обмениваться энергией и работать в унисон, а по горизонтальному они имеют возможность поддерживать связь с окружающим миром. Через вертикальный поток чакры получают энергии ян и инь, находящиеся в Сушумне и двигающиеся навстречу друг другу – энергию неба и земли. Таким образом, в каждой чакре изначально присутствует энергия инь и ян, которые определенным образом влияют на движение энергии в горизонтальном потоке. По законам инь-ян, энергия внутри чакры тоже движется в разных направлениях: по одной своей поверхности чакра излучает энергию в мир и таким образом человек может рассказать миру о се-

бе, а по другой поверхности вбирает энергию в себя, тем самым давая возможность человеку познавать мир. Это движение происходит непрерывно на уровне каждой чакры. Человек не осознает этого так же, как он не осознает то, как кровь движется по венам и сосудам внутри него каждую секунду, как воздух проникает внутрь тела и путешествует по нему, даря жизнь и поддерживая равновесие.

Надеюсь, что мне удалось показать важность чакральной системы для жизни и развития человека, как и важность того, что необходимо помогать этой системе в ее работе, так же как и другим системам нашего организма. Теперь давайте перейдем к рассмотрению строения чакры.

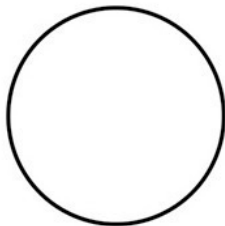
# Строение чакры



У всех людей на земле одинаковое строение тела: две руки, две ноги, голова. Но выглядят все совершенно по-разному и одинаковых двух людей не найти, не говоря уже о внутреннем содержании человека. Так же и с чакрами: все чакры у всех людей имеют одинаковый набор слоев энергии, но выглядят они совершенно по-разному, имея индивидуальную начинку. Даже у одного человека все семь чакр совершенно разные, хотя имеют одно строение. Это очень важно уяснить с самого начала во избежание путаницы в дальнейшем. А так как строение у всех чакр одинаковое, мы рассмотрим его на примере сердечной чакры.

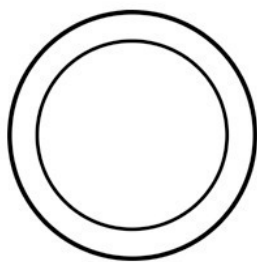
У новорожденного ребенка чакра является целостной, с единым энергетическим полем, она содержит только энер-

гию любви, любви безусловной.



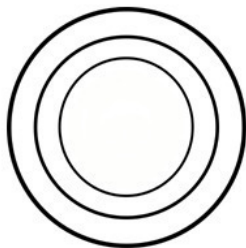
Так происходит при положительной беременности, когда ребенок желанен и беременность протекает в энергии любви и роды протекали без осложнений и патологий. По мере роста ребенок начинает познавать мир и, к сожалению, узнает, что в мире существует не только любовь. Ребенок начинает проживать отрицательные состояния (обиду, злость, чувство вины и беспомощности, чувство не справедливости и др.), которые рождают внутри него отрицательную энергию, назовем ее «энергией не любви». Таким образом, в чакре, где была только энергия любви, появляется другая энергия – не любви. Так как чакра способна навести порядок внутри себя в определенных рамках, она начинает разделять две эти энергии в два разных потока. В чакру каждую минуту поступает чистая, необусловленная энергия любви, которая приходит в нее из Сушумны через центр, т.к. она свя-

зана с Сушумной именно через свой центр. Таким образом, энергия движется от центра к периферии и отгоняя «энергию не любви» от центра, формирует из нее слой более грубой и тяжелой энергии вокруг центра. И так, через некоторое время, в чакре наблюдается не одно целостное пространство, а уже два слоя, совершенно разных по своему качеству. В слой «энергии не любви» человек помещает энергию, связанную с ситуациями, в которых он переживал отрицательные состояния. Поэтому этот слой принято называть уязвимым слоем.



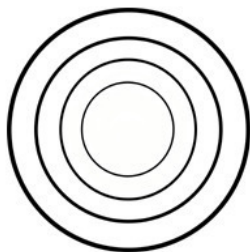
А человек продолжает расти, познавать мир и себя, и рано или поздно, но каждый из нас начинает вырабатывать какие – то формы защиты. Это происходит просто потому, что не хочется, что бы тебя обижали, унижали, урезали твою свободу, подавляли индивидуальность и т. д. Таким образом, в чакре появляется еще одно качество энергии, кото-

рое не имеет отношение ни к энергии любви, ни к «энергии не любви» – энергия защиты. И чakra формирует из этой энергии третий слой.



При этом нужно хорошо понимать, что размер чакры не меняется, просто с каждым разом уменьшается ее центр, а, следовательно, количество энергии любви. И чем больше 2 и 3 слой, тем меньше центр. Чем больше боли внутри чакры и желания защищать то, что болит, тем меньше места для любви безусловной. Таким образом, к определенному возрасту, человек знает, что такое боль и совершенно не хочет, чтобы было больно, не хочет страдать, поэтому он научился защищаться, а в чакре появился защитный слой. Но при всем этом он, где-то глубоко внутри себя, помнит, что есть состояния любви безусловной, он тоскует без этих состояний и поэтому тянется к ним, ищет их, ищет пути достижения этих состояний. Одновременно с этим человек продолжает

расти, развиваться и если общество постоянно заставляет его защищаться, наступает момент, когда человек устает это делать. Устает доказывать, отстаивать, требовать. У него появляется потребность просто быть собой, потребность внутренней и внешней свободы. И чтобы сохранить остатки свободы и чувствовать себя независимым от обстоятельств, человек закрывается и начинает мыслить общепринятыми категориями, выстраивая еще один, четвертый слой – слой защиты ума.



Он на уровне ума ограничивает себя от того, что приносит боль, дискомфорт и напряжение. Человек говорит: «Об этом я даже слышать не хочу!» или «С этим мне давно все понятно!», «Все мужики (бабы)...», «Эта тема закрыта...» и т. д.

Живя в этом состоянии, человек получает облегчение и, кажется, что жизнь налаживается. Но подсознание периодически напоминает о том, что где-то есть любовь безусловная,

которой так не хватает... И вот именно с этого момента и начинается появляться желание что-то менять в себе и в своей жизни. Человек начинает заниматься духовными практиками, медитациями и благодаря им вновь получает опыт проживания присутствия в потоке любви безусловной и... просыпается. Он осознает свои истинные потребности и отправляется в увлекательное путешествие внутрь себя. Он начинает посещать тренинги разной направленности, но они только на какое-то время дарят гармонию и легкость, а затем все возвращается. Почему? Потому что обычные психологические тренинги работают только с четвертым слоем – защитой ума. Они помогают поменять мировоззрение человека, отношение к себе и другим, своим проблемам. Но они не позволяют работать с энергией чакры. Все блоки и соответствующая им защита остаются на месте и, рано или поздно, дают о себе знать.

Для работы с энергией чакры нужны такие практики, которые позволяют войти в ее центр и активизировать его. Когда мы активизируем центр чакры и увеличиваем поток энергии в нем, он начинает расширяться и заполнять собой соседние слои. При этом он, в буквальном смысле, промывает их, унося с собой уже отработанный материал, т.е. те блоки, которые человек уже осознал и готов с ними расстаться. Уходит блок – исчезает защита, т.к. становится ненужной. Но те блоки, с которыми человек еще не готов расстаться, остаются. Например, человеку выгодно быть жертвой, он

именно таким образом манипулирует людьми, притягивает к себе внимание и заботу. Он не осознает этого, просто поступает именно так и по-другому не умеет. Значит, определенные блоки и соответствующая им защита ему необходимы для общения. Пока человек не осознает, что это мешает ему и другим, и не захочет освободиться от этого материала, от своего прошлого, все останется неизменным. Поэтому и существует мнение, что изменить другого человека невозможно. Человек может изменить себя сам, если захочет.

К практикам, которые позволяют работать с энергией чакры, относятся интенсивные интегративные психотехнологии, которые являются инструментами Трансперсональной психологии и многие практики Ошо. И у этих практик есть одна особенность: не нужно стараться понять их умом, их нужно просто делать. И делать строго так, как предлагает вам тренер. Стоит вам хоть что-то изменить в практике – это уже не та практика, а всего лишь ваша интерпретация. А значит, и результат будет другим.

Итак, у любого взрослого человека, любая его чakra имеет четыре слоя:

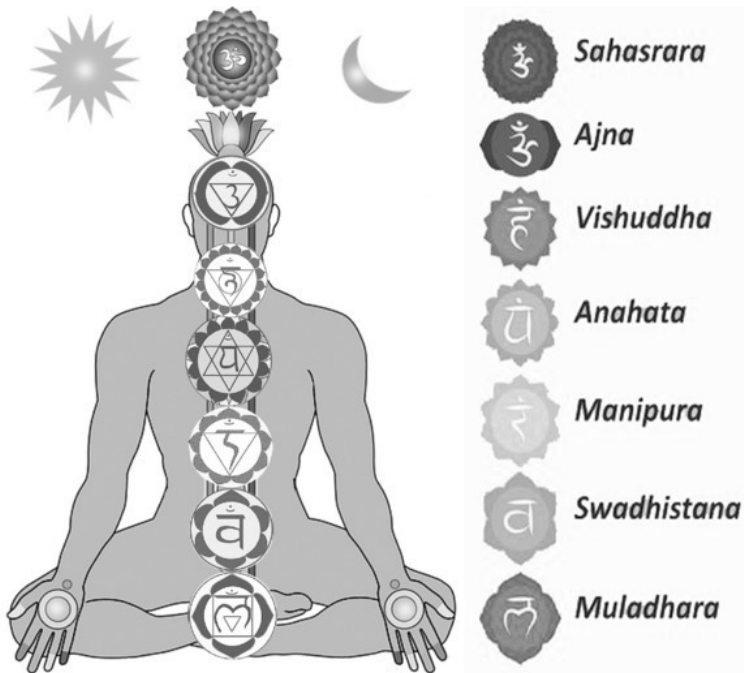
1. Центр, который напрямую связан с Сушумной, и поэтому в нем всегда присутствует энергия безусловной любви.
2. Уязвимый слой, в котором находится энергия связанная с обидами, предательством, чувством вины и другими отрицательными состояниями, прикосновение к которым порождает боль.
3. Защитный слой, в котором живет энергия раз-

личных способов защиты от боли и дискомфорта. 4. Слой защиты ума, который помогает отмахнуться от всего, выстроить ряд иллюзий и сделать вид, что все хорошо и проблем вообще нет. Имея такую картину в чакре невозможно обрести устойчивую гармонию. У всех чакр присутствуют эти слои, но величина и начинка у них разная. Например, представим себе отношения между мужчиной и женщиной, в которых мало любви. Если мужчина подавлял женщину и не давал ей самовыражаться, говорить то, что она думает – блок сформируется на уровне уязвимого слоя пятой чакры. Если он не проявлял к ней любовь и не позволял ей проявлять любовь, и она не ощущала себя любимой и любящей – блок сформируется на уровне уязвимого слоя четвертой чакры. Если он не позволял ей работать, действовать, критиковал ее любые действия – блок будет на уровне уязвимого слоя третьей чакры. Если не выстраивались отношения между ними и мужчина обвинял в этом женщину, а сами отношения приносили в основном отрицательные переживания – блок сформируется на уровне уязвимого слоя второй чакры. Если мужчина бил женщину, то блок сформируется в уязвимом слое первой чакры. Таким образом, разные отрицательные переживания живут на уровне разных чакр и, соответственно, на них и отражаются. Как только формируется блок в уязвимом слое, тут же начинает формироваться защита от него.

На уровне каждой чакры слои могут быть разной величины и разной активности. Они влияют на состояние человека,

на принятие решений, диктуют алгоритм поведения и схему отношений. Подробно мы это рассмотрим, когда будем говорить о каждой чакре отдельно. А сейчас давайте посмотрим, как они мешают естественному движению энергии в чакрах.

# Движение энергии в чакрах



Вспомним, что через человека по вертикали идут два потока энергии, инь и ян, один сверху вниз, другой поднимается снизу вверх. Мне часто говорят участники тренингов, что они более сильно и четко слышат верхний поток и верхние чакры, а чтобы услышать нижний поток и нижние чакры

нужно поработать над этим. Почему это происходит? У каждого человека есть свой определенный объем энергии, данный ему от природы, который человек постоянно пропускает через себя. Если энергетическая система (о которой я писала в первой книге «Рейки и Восточная медицина») работает хорошо и все ее части не засорены, то этот определенный объем энергии легко поступает в тело и перераспределяется по нему. Давайте обозначим этот объем, как 100% для данного человека.

Таким образом, предположим, что через нижний поток в тело человека поступает его личные 100% энергии, она поступает через стопы, поднимаясь по ногам к первой чакре, а так же пытается попасть в нее напрямую. Но на пути она встречает слои чакры и чем больше эти слои, тем меньше вероятности, что весь объем энергии свободно пройдет сквозь чакру. Энергия тратится на поддержание защиты – вспомните сколько сил уходит у вас на то, чтобы быть начеку и все держать под контролем. А так же на подавление самих блоков – представьте, что будет, если все то, что связано с болью одновременно напомнит о себе. Таким образом, проходит не 100% энергии, а предположим – 80%. Эти 80% поднимаются вверх ко второй чакре, а там тоже слои, мешающие продвижению энергии вверх и проходит не 80%, а 50%. Так, поднимаясь вверх и проходя через чакры, поток уменьшается и уменьшается, и сколько доходит до 7 чакры – это вопрос, и причем очень индивидуальный.

Теперь понаблюдаем за верхним потоком. Представим верхний поток так же в виде 100%. Он легко поступает в седьмую чакру, т. к. Бог сделал человеку удивительный подарок, человек не может забраться в седьмую чакру своим сознанием, а значит, не может внести в нее хаос, и поэтому в ней нет слоев, она целостна. Таким образом, все 100% проходят вниз к шестой чакре и там встречаются с ее слоями. Но шестая чакра чаще менее заблокирована, чем первая и пропускает энергию легче. А вот на уровне пятой и четвертой чакр поток встречает серьезную преграду. Таким образом, медитирующие могут сильнее ощущать верхний поток.

И здесь я не могу не сказать о следующем: чувствуя ярче верхний поток, многие начинают работать с ним больше и чаще, просто потому, что это легче и потому, что всегда интереснее работать с тем, что хорошо ощущаешь. Это неправильно. Чем меньше человек ощущает нижние чакры и нижний поток, тем больше ему нужно с ними работать. В идеале, человек может хорошо ощущать движение энергии во всех чакрах, и так же хорошо чувствовать, что она разная по вибрации.

При горизонтальном движении энергии, слои так же оказывают свое влияние. От природы, чакры человека должны быть целостными, т.е. наполненными энергией безусловной любви. А на самом деле этой энергии внутри чакры мало, т.е. центр чакры чаще меньше и слабее, чем другие слои. Человеку привычнее защищаться и контролировать, чем просто

любить, ничего не ожидая взамен.

Чтобы было проще понять влияние слоев, давайте рассмотрим это на примере сердечной чакры в отношениях между мужчиной и женщиной. Внутри чакры активнее работает тот слой, который больше, в котором больше энергии. Он считается «рабочим» и, соответственно, человек будет общаться с миром и другими людьми из этого слоя, а так же принимать ответную энергию людей и мира тоже в этот, «рабочий» слой. Теперь давайте представим, что у женщины рабочий слой в сердечной чакре – уязвимый, а у мужчины – защитный. Выстраивая отношения с мужчиной, она заранее уверена, что он ее обидит, бросит. А мужчина будет рассматривать любые попытки женщины, как угрозу для себя и будет заранее выстраивать защиту. Как могут выглядеть такие отношения? Где в них любовь и гармония? Возможен и такой вариант, когда у женщины и у мужчины «рабочим» является защитный слой, и, выстраивая отношения, оба будут находиться в состоянии защиты. Такие отношения обречены на конфликт. Вообще вариантов может быть большое количество и крайне редко можно увидеть отношения, основанные на взаимодействии из центра чакры, хотя бы одного из партнеров. В семейной психологии есть такое видение отношений: партнеры залечивают в браке свои раны детства.

# Полярность чакр



Давайте вспомним, что внутри позвоночного столба человека находится основной энергетический канал, в котором текут два потока инь и ян. Так как чакры берут энергию из этого канала, в каждой из них изначально присутствует два этих вида энергии. Более того, правую часть тела человека принято считать янской, а левую – иньской. Таким образом, правая половина чакры является носителем потока ян, а левая – инь. Эта полярность присутствует в каждой чакре, но выражается по-разному и по-разному оказывает влияние на жизнь человека. Между ними, в центре чакры, нейтральная энергия. Ян – это активная энергия, осознанность. Инь – это пассивная энергия, интуиция. Найти равновесие между ними можно, только находясь в центре, либо достигнув та-

кой трансформации в чакрах, когда есть возможность для объединения энергий Инь и Ян в единый поток. Таким образом, работая с чакрами, мы можем работать с каждым потоком отдельно, для обретения гармонии внутри него, а также поддерживать равновесие между ними.

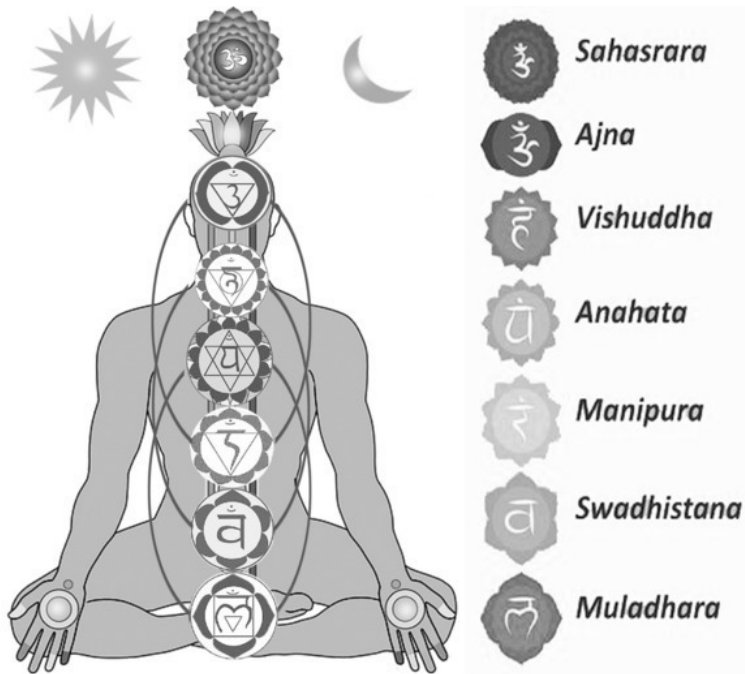
Но полярность чакр проявляется еще и по-другому. В теле человека энергия движется по меридианам. Меридианы бывают Ян и Инь. Но в каждом меридиане присутствуют оба потока. Так как же их разделяют? Меридианы представляют собой непрерывный поток энергии. Когда энергия движется от головы к ногам, т.е. сверху вниз, в меридиане активным становится поток Ян, но как только энергия, дойдя до стоп, начинает подниматься вверх, полярность меняется и активным становится поток Инь.

Точно также, энергия в чакрах, может менять свою полярность, но делает она это, отталкиваясь не от направления движения энергии, а от пола человека. Мы уже говорили, что правая половина тела человека считается Янской, а левая – Иньской. Но у мужчины в первой чакре доминирует Янский поток, а у женщины – Иньский. Это не говорит о том, что у мужчины в первой чакре нет Иньской, а у женщины нет Янской энергии. Просто один поток становится активнее другого и является ведущим. Поднимаясь вверх, попадая в следующую чакру, энергия меняет полярность и уступает свою активность противоположному потоку. Таким образом, вторая чakra у мужчины считается Иньской, а у женщины – Янской.

У мужчин Янскими считаются 1, 3, 5, а Иньскими 2,4,6 чакры. У женщин наоборот: 1,3,5 чакры – Иньские, а 2,4,6 – Янские.

Когда мы хотим поработать с самой чакрой, сбалансировать ее, то мы отталкиваемся от ее бинарности относительно правой или левой половины тела. Но если мы работаем над особенностями личности и отношениями, то обязательно берем во внимание бинарность чакр относительно половой принадлежности. Ну а в случае духовной работы над собой нам необходимо и то, и другое. Мы вернемся к этому в практической части книги.

# СВЯЗЬ ЧАКР МЕЖДУ СОБОЙ



Все чакры связаны между собой через Сушумну и, при правильной работе энергетической системы, обмениваются энергией между собой. Но есть еще одна связь, обусловленная не только энергией, но и свойствами чакр.

Первая чакра связана с четвертой и это хорошо видно

в поведении человека. Как только человек обретает любовь, еда тут же уходит на второй план. И наоборот, как только человек переходит на вегетарианское питание, он обретает легкость и на уровне Анахаты происходят изменения. Когда человек находится в потоке любви, он не чувствует физической усталости, происходит прилив физических сил. «Любовь так огромна, и вы не хотите ее рушить. Она возносит вас ввысь, и вы не хотите набивать себя балластом, который увлечет вас к земле... Вы не хотите возвращаться на землю. И тогда пост приходит сам собой. Вы не думаете о нем, не даете обетов, не принимаете никаких решений – вы просто вдруг чувствуете, что у вас есть более высокая пища, и в низшей нет потребности...» (Ошо).

Вторая чакра связана с пятой. Вторая чакра влияет на то, как мы выстраиваем отношения: с собой, другими, миром, богом. Пятая – отвечает за наше умение говорить правду, легко и свободно. Говорить то, что мы думаем, о том, что чувствуем, выражая мысль просто и понятно. А от этого умения напрямую зависит уровень отношений и умение их выстраивать... Пятая – отвечает за творчество, вторая – за гибкость в общении, т.е. за творческое общение. Когда человек занимается сексом, и это происходит на потоке чувств, активизируется вторая чакра и тут же пятая – человек начинает звучать. И чем больше энергии во второй чакре, тем активнее звуки. Вторая чакра – господство над другими, желание подчинить других себе, пятая – господство над самим собой.

Третья чакра связана с шестой. Третья отвечает за проявление нашего эго. Мы добиваемся чего-либо потому, что хотим этого по каким-то причинам: эго, амбиции, упрямство и т. д. Шестая связана с правильным видением: себя, ситуации, мира. И мы движемся вперед, добиваемся чего-то, потому что знаем, что нужно именно так. Первые три чакры и последние три представляют собой взаимоуравновешивающие силы, помогающие развиваться друг другу. Первые три – более материальны, последние три – духовны. «Когда первые три уравновешены следующими тремя, когда низшее уравновешено высшим, когда высшее и низшее обретают один вес – открывается седьмой центр. Двойственность вдруг исчезает. Нет ни высшего, ни низшего, ни внешнего, ни внутреннего, ни мирского, ни надмирного – есть лишь одно. И это одно – цель всех поисков» (Ошо).



# РАБОТА С ЧАКРАМИ



«Все известное имеет неизвестный потенциал и ваше право узнать его»

Йоги Бхаджан

Приступая к работе с чакрой, внимательно изучите информацию о ее особенностях, о том, за какие функции организма и проявления человека она отвечает. Лучше работать не с одной, а со всеми чакрами по очереди. Можно начать с первой и пройти одну за другой, а можно начать с той, которая актуальна на данный момент, но затем, все же, пройти все остальные, так как они все связаны между собой. Вы можете начать с недели, т.е. работать с каждой чакрой

по семь дней. Меньшее количество дней не позволит вам полно ощутить энергию чакры и провести терапевтическую работу. Большее количество дней может оказаться достаточно сложным, при честной работе с собой. Начав с семи дней, в дальнейшем, вы можете увеличивать время работы до 30 – 40 дней с одной чакрой. Если вы достаточно упорны, то каждодневная работа с собой войдет в вашу жизнь и станет привычной. Вы будете очень хорошо слышать энергию каждой чакры и чувствовать любой дисбаланс внутри них, и у вас будут техники, с помощью которых, вы быстро приведете все в норму. Но нужно помнить, что иногда для глубокой работы с энергией чакр, необходимы специальные тренинги, сочетающие в себе психологическую и энергетическую работу. Начинать всегда не просто, но интересно.

Прежде, чем вы начнете работать с первой чакрой, уделите несколько дней всем чакрам. Это позволит почувствовать их более явно, понять, какие работают более активно, а каким нужно уделить больше внимания.

Практики, приведенные ниже, помогут не только очистить сами чакры, но и связи между ними. Эти практики подготовят вас к основной работе. Считайте, что это первое вводное занятие, которому вы можете уделить столько же времени, сколько отведете для работы с каждой чакрой.

# Практическая работа с энергией всех чакр

1. Чувствуйте ваши чакры в течение дня, слушайте их. Если у вас еще мало опыта в этом, концентрируйтесь на областях тела, которые им соответствуют. Часто люди привыкли чувствовать чакры во время каких-либо практик, но ведь это можно делать и в повседневной жизни, что дает возможность постоянно с ними сотрудничать. Ведь вы же слышите, как бьется сердце в момент физической нагрузки или как чувствует себя ваш желудок, если вы сильно переели. Вы делаете выводы и снижаете нагрузку и стараетесь меньше есть. Если вы научитесь слышать, чувствовать работу чакр, вы быстро поймете, что мешает им работать и как им помочь.

2. Отслеживайте, как они реагируют на разных людей, в момент общения с ними, на разные ситуации, ваше поведение, ваше состояние. Вы можете заметить, что чаще всего реагирует одна и та же чакра, возможно две. Это говорит о том, что эта чакра у вас «рабочая» и развита больше других. Плюс этого в том, что хотя бы одна из них достаточно развита – вам удалось это сделать. Если сделали с одной, то сможете и с остальными. Минус в том, что, реагируя на людей и события из одной и той же чакры, человек действует всегда однотипно, шаблонно и не понимает как можно по-другому.

3. Чтобы выполнить следующее задание нужно вспомнить о строении чакры, четырех ее слоях (см выше). Начните отслеживать как вы защищаетесь, какие формы защиты используете. Если вы защищаетесь – вы уязвимы, а значит, не принимаете себя, людей, события, мир, не умеете говорить «нет» и не следуете к выбранной цели. Составьте список форм своей защиты и напротив каждого пункта напишите:

- из какой чакры направлена эта защита;
- зачем она вам нужна, чего вы боитесь на самом деле;
- что нужно сделать, что бы убрать эту защиту;
- как вы будете это делать.

#### 4. Медитации для работы с чакрами:

4.1. Очищение энергии чакр. Данная медитация помогает не только сбалансировать энергии инь-ян в чакрах, но и очищать их, а так же усиливать поток энергии в них. Так же позволяет работать с основным каналом Сушумной и основными потоками инь и ян, текущими в нем.

– Работаем стоя, колени свободные, спина прямая, руки вдоль тела.

– Выровнять дыхание, сосредоточиться одновременно на стопах и на макушке – на 7 чакре. Дышите несколько секунд в этих точках, а затем на вдохе, одновременно приведите энергию в 1 чакру, т.е. поднимите энергию от стоп по ногам к копчику и туда же опустите энергию от макушки, по позвоночнику вниз. На секундной задержке осознайте, что энергия в 1 чакре и на выдохе излучайте энергию

из чары по всему ее периметру: вначале представляя диск чары, а в дальнейшем – сферу. Повторите 7 раз и перейдите ко второй чакре.

– Настроившись на вторую чакру, на вдохе поднимите к ней энергию из первой чакры и одновременно опустите от макушки. На секундной задержке осознайте, что энергия во второй чакре и на выдохе излучайте ее по всему периметру чакры. Повторите 7 раз и перейдите к третьей чакре. Таким образом, прорабатываем все чакры до седьмой.

– Перейдя к седьмой чакре, настройтесь на первую чакру и дополнительную чакру над головой, примерно на уровне вытянутой ладони над макушкой. Дышите через эти точки несколько секунд и работайте так же, как и раньше, опуская энергию к седьмой чакре из дополнительной чакры над головой.

– В конце медитации можно сесть или лечь и находиться в спокойном состоянии 15 минут, наблюдая за тем, что происходит внутри.

4.2. Медитация сонстройки чакр и выравнивания ауры. Эта медитация позволяет сонстроить чакры относительно друг друга, что очень важно для гармоничной работы всей чакральной системы. Так же она позволяет работать с энергией ауры для ее выравнивания, очищения и усиления.

– Работаем стоя, колени свободные, спина прямая, руки вдоль тела.

– Сделайте несколько свободных дыханий и сосредоточь-

тесь на первой чакре. На вдохе начните медленно поднимать энергию первой чакры во вторую. Поток энергии поднимается медленно, но уверенно, это можно сравнить с маленьким фонтанчиком, который, поднимаясь вверх, подрастает и не теряет связи с низом. Работайте медленно, нежно. Почувствуйте, как энергия первой чакры заходит во вторую и начинает перемешиваться с ее энергией. Перемешивайте энергии первой и второй чакр и на вдохе поднимайте перемешанную энергию двух чакр вверх, в третью чакру. Поднимая энергию вверх, вы постоянно чувствуете ее источник в первой чакре.

– Подняв объединенную энергию в третью чакру, вы перемешиваете ее с энергией чакры и начинаете поднимать объединенную энергию трех чакр в сердечную.

– Таким образом, проходя все чакры, вы поднимаете объединенную энергию на макушку, работаете с седьмой чакрой, хорошо чувствуя первую и все остальные, а так же поток энергии, который проходит через них.

– Пройдя все чакры, вы начинаете работать по-другому. На вдохе поднимаете энергию от первой чакры вверх по позвоночнику и выпускаете через седьмую, чувствуя и наблюдая как энергия, выйдя из седьмой чакры, стекает по ауре вниз, окутывая тело со всех сторон. С каждым вдохом и выдохом энергия стекает все ниже и в какой-то момент она достигает области ног. На вдохе втягиваете энергию из ауры через стопы и поднимаете вверх по ногам в первую чакру

и далее к седьмой. Вновь выводите энергию в ауру и опускаете вниз за пределами своего тела. Таким образом, работаете 15 минут, затем вы можете сесть или лечь и просто наблюдать за тем, как энергия продолжает двигаться внутри и за пределами вашего тела.

5. При желании вы можете использовать уже знакомые практики, которые соответствуют нашей цели. Из медитаций Ошо можно использовать медитации «Дыхание чакр», «Звучание чакр».



# Первая чакра



Первая чакра – Муладхара (в переводе с санскрита «основание, корень») находится в основании позвоночника. Цвет – красный, стихия – Земля, планета – Марс. Курирует физическое тело, отвечает за выделительную систему, опорно-двигательный аппарат, ноги, ступни, железы-яички и яичники.

Качества: стабильность – не стабильность в физическом мире, жизненная активность – лень; радость от процесса жизни – борьба за выживание, избегание; инстинкт продолжения рода, секс; принятие физического тела, любовь к нему, либо наоборот; гнев, страхи; заземление, умение присутствовать в «здесь и сейчас».

Переизбыток энергии в чакре: чрезмерная потребность в сексе, грубость, агрессия, ненависть, использование чужого труда ради своих целей, либо чрезмерная загрузка себя работой.

Недостаток энергии: нестабильность, не умение обеспечить себя, лень, скупость, передание, недостаток физической энергии и нежелание заботиться о других.

Основными причинами, из-за которых бывает блокирована эта чакра, является гнев и страх.

Гнев, раздражение часто являются защитной реакцией от страха. Мы чего-то боимся, теряем внутреннее равновесие, и появляется раздражение. Долго находиться в состоянии раздражения человек не может, оно либо сменяется положительными чувствами, либо переходит в гнев.

Со страхом все сложнее. Вряд ли вы помните, когда впервые в жизни испытали страх. У большинства людей он живет глубоко в подсознании. На формирование страха внутри человека влияют многие факторы, и начаться это может еще во внутриутробный период, если мать испытывала шок от нежелательной беременности, хотела прервать ее. Либо, если была угроза жизни ребенка или жизни матери.

Далее следует сам процесс рождения. Тяжелые роды приводят к формированию многих страхов, связанных со страхом смерти. Они попадают на очень глубокие слои подсознания, поэтому очень сложно излечить многие фобии человека.

На протяжении первых лет жизни ребенок познает мир и у него отрабатывается инстинкт самосохранения и формируется основной набор страхов. На протяжении первого года жизни формируется страх одиночества, если ребенка часто оставляют одного и ему приходится долго плакать, чтобы добиться внимания взрослых. На втором году жизни развивается «страх не встреченной любви». Когда эмоции ребенка не принимаются и не разделяются взрослыми. Например, ребенок чего-то испугался, или почувствовал прилив любви к маме, т.е. ему в данный момент необходимо поделиться чувствами, а мама занята и просит ребенка подождать или отправляет к другому взрослому. Ребенок плачет, он не понимает, почему он не нужен. Если такие ситуации возникают часто, формируется страх и сразу начинает формироваться защита от него – ребенок учится манипулировать взрослыми, чтобы добиться своего.

На третьем году жизни ребенок знакомится со своим Эго и это в большинстве случаев, не приветствуется взрослыми. Ребенка ограничивают в поведении, желаниях, поступках, ограничивают его свободу и он узнает, что такое чувство вины и оценка взрослых. Ситуации учат ребенка зависеть от оценки, и зарождается страх быть плохим, который с годами перерастает в страх быть не таким как все. Ребенок учится «быть хорошим» и боится проявлять себя.

С четырех до семи лет у ребенка может сформироваться «страх разбитого сердца». Это происходит в том случае, ес-

ли для того чтобы получить от взрослых любовь, внимание, одобрение, похвалу, необходимо что-то сделать для них – убраться игрушки, хорошо себя вести, слушаться и т. д. У ребенка появляется чувство, что его не любят просто так, таким, какой он есть, а нужно заслужить любовь. Этот страх во взрослой жизни не исчезает, а только укрепляется и мешает формированию отношений. Ребенок рисует картинку, дарит ее взрослому, а на следующий день видит ее помятой и выброшенной. Ребенок на улице видит взрослого, по которому очень соскучился, бежит обниматься, но его отталкивают, потому что он грязный, т.к. сильно испачкался играя. Так возникает опыт отторжения и вывод – если меня отторгают, значит я плохой: плохо нарисовал, плохой потому, что испачкался и т. д. Ситуации, которые происходят каждый день, кажутся взрослым мелочами. Но для ребенка из этих мелочей состоит жизнь, и он относится к ним вполне серьезно.

# 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.