

КРАТКИЙ КУРС

Анодея Джудит

# ЧАКРЫ



7 КЛЮЧЕЙ

ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

**Анодея Джудит**  
**Чакры. 7 ключей для**  
**пробуждения и исцеления**  
**энергетического тела**  
Серия «Практический  
курс тайных искусств»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29222459](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29222459)*  
*Анодея Джудит. Чакры. 7 ключей для пробуждения и исцеления*  
*энергетического тела: Эксмо; Москва; 2018*  
*ISBN 978-5-04-091635-1*

### **Аннотация**

В этой книге Анодея Джудит, специалист мирового уровня и автор нескольких бестселлеров, подробно рассказывает о системе чакр – семи энергетических центрах, расположенных внутри человеческого тела, и делится секретами практической работы с ними. Вы не только узнаете, как чакры влияют на наше физическое, умственное и эмоциональное благополучие, но и научитесь, взаимодействуя со своими чакрами и гармонизируя их, добиваться положительных изменений в важнейших аспектах вашей жизни, достигать гармонии и успеха.

# Содержание

Введение. Путешествие начинается	5
Мой путь к открытию	10
Как появилась чакральная система	14
Система, время которой пришло	17
Так что же такое чакра?	20
Внутренние котлы	23
Ваше тело похоже на призму	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Анодея Джудит**  
**Чакры. 7 ключей для**  
**пробуждения и исцеления**  
**энергетического тела**

Anodea Judith: CHAKRAS: Seven Keys to Awakening and  
Healing the Energy Body (Hay House Basics)

CHAKRAS Copyright © 2016 by Anodea Judith

Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Бажалкина Н., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

# Введение. Путешествие начинается

Мы 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, кото-

рая 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 предложено

на *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 позвоноч-

ник 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 еди-

ное 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 называ-

ют *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.

Я пришла к этому разными путями, когда была специалистом в области соматической психотерапии, инструктором по йоге, телесным практиком, историком и философом-эволюционистом. Мне всегда нравилось лечить людей и наблю-

дать за изменениями в обществе, а также находить общие черты у разных культур и их отдельных представителей. Все это позволило мне за последние сорок лет добиться совершенства в работе. Я считаю, что чакральная система способна выполнить любое желание и показать наши скрытые возможности. Само по себе это учение не является религией. Но поскольку оно универсально, то его могут использовать представители любой веры. Чакральная система содержит важные ключи к нашему подсознанию, то есть программы, которые управляют чувствами, мыслями и поведением.

Благодаря моему прошлому в качестве специалиста в области соматической психотерапии и инструктора по йоге я много знаю о том, как психология внутреннего мира сочетается с физическими практиками и духовным пробуждением. Я считаю, что с этими аспектами нашей личности нельзя работать по отдельности. Мы не можем пробудить духовное начало, пока не вылечим душевные раны; но мы не можем и считать лечение успешным, пока не достигнем духовного пробуждения. Нужно учитывать и то, как тело влияет на мысли и чувства, а разум и эмоции – на физическое здоровье. Красота чакральной системы заключается в том, что она все это объединяет в себе. Она ничего не отрицает, но четко указывает путь к свободе.

# Как появилась чакральная система

Первый же визит в Индию произвел на меня неизгладимое впечатление. Как только я вышла из самолета, мои органы чувств едва не сошли с ума от такого количества раздражителей вокруг. Аромат экзотических специй пробивался сквозь запах автомобильных выхлопов и гниющего мусора. Яркие краски сари, цветов и тканей на рыночной площади смешались в моих глазах в одну пеструю картину. Меня окружил шум нескончаемого движения, сквозь который кричали мелкие торговцы всякой всячиной, сигналили грузовики, ревели мотоциклы, кудахтали куры, мычали коровы и лаяли собаки. Жизнь кипела в каждой частичке этого хаоса, и невозможно было ничего выкинуть из какофонии звуков. Казалось, все вокруг умоляет об одном: немедленно прикоснись, потрогай, почувствуй меня и наполни мной каждую чакру! Это была земля великой красоты и глубокой духовной мудрости, которые парадоксально сочетались с жуткой грязью и бедностью.

Чакральная система зародилась в Индии во многом благодаря йоге. Сложно точно определить, где ее истоки, ведь, скорее всего, суть системы передавалась устно от поколения к поколению и задолго до того, как местные жители научились читать и писать. Эзотерические тексты о чакрах датируются примерно десятым веком нашей эры. Это период господства философии тантрической йоги, а он длился пример-

но с 500 до 1200 гг. н. э.

На Западе считают, что тантра главным образом связана с сексуальностью, в то время как тантрическое учение Индии объединило в себе множество философских течений, и сексуальность занимает лишь небольшую часть среди них. Сущность учения тантры заключается в соединении первоначальных полярностей: разум – тело, низ – верх, внутри – снаружи. Особое внимание уделено божественному единению женского и мужского начала, которое воплощается в божестве Шиве, чистом сознании, и в богине Шакти, первородной энергии, сотворившей мир вокруг нас. Шива и Шакти пронизывают все чакры системы и соединяются в своей бесконечной любви, которая живет в сердце.

Слово «тантра» также переводится как «ткацкий станок». При работе на ткацком станке нитка растягивается от одного края к другому и каждый раз цепляется с противоположной стороны. Затем берется следующая нить и вплетается перпендикулярно основе. Это переплетение с противоположных концов образует плотную ткань. Согласно учению тантры, когда первоначальные противоположности переплетаются, то вместе они создают полотно реальности.

В верованиях, которые утверждают, что разум главнее тела, дух – реален, а материя – иллюзия или мужчины важнее, чем женщины, не соблюдается баланс противоположностей. Если вы знаете, как быстро изнашивается ткань жизни в современном мире, то вам легко понять, что именно дисбаланс

противоположностей порождает многие проблемы здоровья и окружающей среды. Ведь отрицается телесное и земное, не говоря уже о том, что даже в наше время женщина кое-где считается порождением дьявола. В традициях тантры целостность означает, что полярности пребывают в гармонии и единстве. Так сохраняется полотно реальности. В этом и заключается работа чакральной системы.

# Система, время которой пришло

В начале XX века Зигмунд Фрейд одним из первых обратился к неявным различиям в психологии человека и выделил «Оно», «Я» и «Сверх-Я». В то же самое время Карл Густав Юнг заговорил о духовном и бессознательном, когда описывал свет и тьму. Женское и мужское начало он назвал «анима» и «анимус». Однако ни одна из этих теорий не раскрывала роль тела в психологическом развитии.

Позже терапевты и массажисты, сосредоточившись на физическом теле, никакого внимания не обращали на душу. Затем в моду вошла йога, которая наконец объединила духовное и телесное. Но даже и она не смогла обнаружить и вылечить скрытые психологические травмы.

Так вызрела потребность в простой, но ясной системе, которая описывала бы человека в целом: его разум, тело и душу или энергию. Чакральная система и является таковой. Она работает с энергетикой человека, так как ориентирована не только на физическое тело, но и на более тонкие уровни. Она объединяет физическое и духовное и постоянно чередует тонкие вибрации от грубой материи до чистого сознания.

Карл Юнг сказал, что у каждого человека должен быть главный «архетип целостности», то есть образец или «рецепт» ее достижения. Чакральная система – как раз то, что нужно: руководство, как прийти к целостности. Более того,

это способ раскрыть скрытые возможности и достичь истинного величия.

В то время, когда я ездила по миру со своими лекциями, я обнаружила, что людям на Западе давно хотелось прикоснуться к чему-то сакральному, притаившемуся за повседневностью.

Люди потеряли контакт со своей внутренней сущностью, с великим смыслом жизни, им стало тяжело говорить о божественном и делиться сокровенным с другими. Управляя чакрами – нашими сакральными центрами, – можно снова прикоснуться к священному.

Наконец, нас берут в кольцо серьезные природные, социальные, политические и экономические проблемы, и нам нужна карта, чтобы знать, куда идти и как преодолеть хаос. Более того, мы обязаны представлять, кем станем после возможных изменений. Я думаю, что решать проблемы надо для того, чтобы перейти на более высокий уровень осознанности. А он необходим не только отдельным людям, но и всему человечеству – для того, чтобы выжить. Чакры позволяют нам стать ближе к своей божественной природе – богу внутри нас, который помогает нам в тяжелые времена.

Чакральная система служит порталом между внутренним и внешним миром и показывает, как мы можем вылечить не только самих себя, но и весь мир вокруг. Когда мы приводим в порядок землю, воду, огонь и воздух, мы восстанавливаем священные элементы чакр. Если мы станем развивать

в нашем обществе сознательность и умение предвидеть последствия, а также будем говорить только правду по всем радио- и телеканалам, мы сможем надеяться на прекрасное будущее.

Чакральная система предлагает карту первоначальных знаний, которая сейчас может оказаться полезнее, чем в прошлом. Возможно, наши предки знали, что настанет время, когда эта мудрость очень сильно нам понадобится. Я верю в то, что это время пришло.

# Так что же такое чакра?

Пора дать определение тому, что мы имеем в виду, когда произносим слово «чакра». *Чакра* с санскрита переводится как «колесо» или «диск». Чакры – это центры жизненной энергии, которые вращаются в нашем энергетическом, или тонком, теле. К ним невозможно прикоснуться – нельзя их обнаружить и переставить хирургическим путем. Но их энергия ощущается *внутри* физического тела, например, в сердце, животе или горле.

Ее трудно уловить и еще сложнее почувствовать. Надо иметь острое восприятие, чтобы обнаружить ее внутри себя: она скрыта, но заставляет тело двигаться. С другой стороны, эта тонкая энергия проявляется сама: например, вы ощущаете бабочек в животе, ком в горле, или вам кажется, что сердце выпрыгивает из груди, или вы неожиданно погружаетесь в оргазм.

Вот простое упражнение, благодаря которому можно почувствовать эту едва уловимую энергию в своих ладонях, где находятся малые чакры.

## Упражнение: открытие ладонных чакр

- Вытяните руки перед собой, выпрямите локти; одна рука – ладонью вверх, другая – вниз.

- Быстро сожмите и разожмите ладони 20 раз. При этом сжимайте как можно плотнее, а разжимайте как можно шире.

- Когда руки начнут уставать, раздвиньте их на расстояние немного шире плеч и начинайте медленно сводить ладонями друг к другу.

- Остановитесь, когда ладони окажутся на расстоянии около 15 сантиметров друг от друга, и почувствуйте слабое энергетическое поле между ними. Оно похоже на поле между двумя магнитами. Вы даже можете ощутить легкое покалывание в кистях.

- Вы только что открыли чакры в своих ладонях! Что вы чувствуете? Эти чакры обычно заблокированы не так сильно по сравнению с семью центральными, поэтому их легко открыть. Когда они открыты, то выделяют больше энергии. Вместе с тем они становятся более чувствительными, поэтому в них легко почувствовать энергию.

Когда вы сжимаете и разжимаете свои ладони, то стимулируете движение энергии точно так же, как хороший массаж – чувствительность ног. Сжимание и разжимание ладоней также отражает внутреннюю тантрическую природу чакральной системы.

Тем же способом, который мы использовали для ладоней, можно открыть центральные чакры, но сделать это будет гораздо труднее. Йога активизирует работу чакр и с помощью различных поз, которые называются асанами. В каждой сле-

дующей главе мы будем рассматривать одну из главных чакр и описывать подходящие для нее позы.

# Внутренние котлы

Чакры подобны котлам в храме тела. Энергия поступает в них, перерабатывается или накапливается, а затем выходит наружу. Это похоже на то, как вы приносите на кухню продукты, готовите еду, обедаете, а затем удаляете остатки. Кухня для этого и приспособлена, в то время как гостиная нужна для другого.

Такой ракурс помогает понять: чакра – *это организационный центр организма, который собирает, накапливает и отдает жизненную энергию.*

В идеале, каждая чакра может получать энергию из внешней среды, например, из еды, прикосновений, любви или информации, а затем накапливать эту энергию во время переваривания пищи или обдумывания информации. Наконец, энергия выдается обратно, когда вы сжигаете калории в спортивном зале, признаетесь в любви или передаете знания ученикам. Каждая чакра делает это особым образом.

Для того чтобы чакры могли выполнять свои функции, их нужно развивать, чистить и следить за тем, чтобы они работали правильно. Пожалуй, это снова можно сравнить с кухней: вы же не будете готовить в грязи, без нужных шкафчиков, с неисправным холодильником и сломанной газовой плитой?

# Ваше тело похоже на призму

Когда мы принимаем сверху поток космической энергии, наше тело подобно призме разбивает этот поток на «каналы» разного цвета и частоты. Они связаны с физическим телом через семь нервных узлов, которые ответвляются от позвоночника, как показано на рисунке ниже. Чакры также соответствуют железам эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других физиологических систем организма.

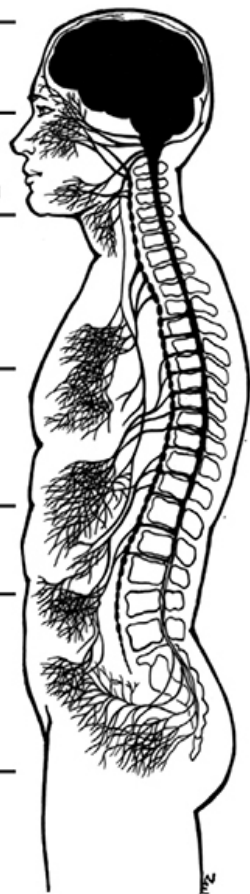
Чакры соотносятся с первичными элементами, которые в древних текстах обозначаются как земля, вода, огонь, воздух и так далее. Эфир относился к духовному миру, и ему соответствовали три верхние чакры, так как было всего пять элементов и семь чакр.

В своей работе я расширила эту систему до семи элементов в соответствии с древними описаниями каждой чакры, заменила эфир звуком и добавила свет и сознание для шестой и седьмой чакры. Поработав с чакрами несколько десятилетий, я поняла, что эти элементы могут рассказать нам, что означает каждая чакра в отдельности. Мы будем подробнее рассматривать это в следующих главах, но уже сейчас вы сможете себе представить, насколько сильно влияют чакры на нашу жизнь.

**1. Земля** твердая. Она имеет форму и представляет материю физического мира, наше основание, планету Земля.

Первая чакра связана с землей, так как расположена у основания позвоночника.

Чакра 7	Глоточное сплетение
Чакра 6	Кора головного мозга
Чакра 5	Сплетение сонных артерий
Чакра 4	Сердечное сплетение
Чакра 3	Солнечное сплетение
Чакра 2	Крестцовое сплетение
Чакра 1	Копчиковое сплетение



## Рисунок 1. Позвоночные сплетения и чакры

**2. Вода** жидкая и символизирует поток энергии, который протекает через наши эмоции, сексуальность и движение. Она является элементом второй чакры, которая находится в области крестца.

**3. Огонь** согревает и заряжает энергией. Он ассоциируется с третьей чакрой и представляет способности, а также силу воли.

**4. Воздух** связан с дыханием, он проникает в тело через легкие и разносится кровью к каждой клетке нашего организма. Он ассоциируется с сердечной чакрой и энергией любви, нежности и привязанности.

# 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.