



Глава 4

Работа с чакрами

От основных принципов до их нахождения

Цель этой главы — подготовить читателей к взаимодействию всех чакр. Эта цель будет достигаться сперва при обсуждении двух основных принципов, после чего обратим внимание на то, как найти чакру. Это потребует при чтении дальнейшего материала.

Первая важная идея, которую нужно понять, — то, что намерение является отправной точкой любого исцеления и действия. Почти в каждом упражнении потребуется вызвать какое-то намерение или желание. Этот необходимый шаг направит чакры так, чтобы они смогли реализовать самые сокровенные устремления.

Второй важный момент — это направление вращения чакры. Как сообщалось в первой части, направления вращения чакр и их значения не универсальны, хотя некоторые практики верят в это. Прежде чем определить чакру на основании



ее движения или оценить значение, важно понять, что на самом деле означает такое вращение. Раздел «В чем суть вращения чакры: направление и значение» объяснит, о чем речь.

Фундамент заложен, так что можно начинать получать удовольствие. Вперед, в дорогу, пора узнать, как искать чакры. Для этого потребуются три основных инструмента: маятник, ваши руки и интуиция — вот и все, что нужно для всех упражнений в этой книге. (В конце концов, если не найти чакру, то работать с ней невозможно.)

Знайте, что упражнения в этой книге крайне просты. Их можно практиковать и на себе, и на других людях. Я расскажу, как приспособить упражнения как для одной, так и для другой цели, в этой и в последующих главах.

Ну что, готовы? Тогда вперед!



Сила намерения

На протяжении всей книги читателю периодически будет нужно концентрироваться на определенном намерении или проделывать что-то подобное, например сосредоточиться или пометать. Чтобы подключиться к глубинному могуществу намерения, важно понять, что это такое.

Лично для меня намерение — тот мотор, который позволяет мечте сбыться. Если чакры — колеса нашей индивидуальной мини-Вселенной, то намерение приводит их в движение.



Другие слова, которыми часто пользуются для обозначения намерения, — «сосредоточение» и «решение». Некоторые также описывают намерение как «цель» или «задачу», но это верно только отчасти. Цель и задача ориентированы на будущее. Установление цели подразумевает, что нужно заранее продумать необходимые шаги для ее достижения. В противоположность этому формирование намерения полностью осуществляется здесь и сейчас. Намерение — это внутренний процесс, объединяющий для реализации желания тонкую и физическую энергии.

Современные социологи и метафизики свидетельствуют о важности формирования намерения для реализации изменений. При объяснении силы создания намерения — или принятия решения — лучше всего обратиться к тонкой энергии. Как уже обсуждалось в первой главе, тонкая энергия взаимодействует с физической и может даже сама стать ею. Тонкая энергия способна сделать это, потому что она подключается к причудливому миру квантов. Намерение вводит в этот мир, а в нем становится возможным почти все.

В принципе, когда человек сосредотачивается на намерении и готов стать бóльшим, чем сейчас, тонкие энергии начинают перемещаться. В ответ на это меняется и физическая реальность. Говоря поэтическим слогом, намерение способно увязать небо и землю с мечтой. Может измениться отношение к чему-то или поведение. Можно привлечь в жизнь больше возможностей. Чакры способствуют этим изменениям, как бы добавляя в двигатель горючего.



Как сформировать намерение? Есть бесконечные методики, но все они начинаются с принятия решения. Проще всего выразить намерение в форме предложения: «Я с радостью приветствовал возможность найти работу получше» или «Я был рад завязать чудесные отношения». Пускай такое желание будет позитивным и максимально ясным.

Сформулировав утверждение о намерениях, полезно усилить желание, особенно если выбирается намерение из некоего упражнения в этой книге и хотелось бы продолжить работу над ним. Представьте, что оно уже воплотилось в жизнь, легко и радостно. Прочувствуйте исполнение мечты по возможности каждой клеточкой вашего существа и постарайтесь ощутить его всеми органами чувств.

Пусть душа повторяет намерение, как молитву. Поместите его в тело, напевая намерение вслух или пританцовывая вокруг, воображая, что уже живете мечтой. Осознайте намерение разумом, написав о том, что оно значит для вас. Одновременно с этим медитативные техники также получают доступ к разуму, телу и душе, фиксируя намерение в реальной жизни. Эти процессы могут включить в себя успокоение разума, подключение к высшей силе, глубокое дыхание или принятие асан йоги. Экспериментируйте. В конце концов, все мы разные, как снежинки.

Одним из путей воздействия намерений на чакры является настраивание их вращения — направления вектора их вихрей — таким образом, что вы получаете или посылаете энергию, поддерживающую цель. Например, если намерения



лучше всего достичь посредством привлечения новых возможностей, соответствующая чакра должна вращаться в режиме приема, чтобы тело смогло принять то, что ему посылается. Если намерение требует от определенной чакры послать сообщение миру, ей лучше быть в режиме передачи. Это ведет к важному разговору о вращении чакры, о том, что требуется для того, чтобы найти, оценить и привести в действие чакру.



В чем суть вращения чакры

Направление и значение

Чакры в основном могут принимать и отправлять энергию, причем каждая способна делать и то и другое. Кто не хочет получать любовные послания, благословения, целительную энергию, духовные и подбадривающие сообщения? При этом очень важно, что чакра способна выделять яды, ненужную энергию и деструктивные шаблоны, а также транслировать важные сообщения по всему миру.

Меня учили, что при приеме энергии чакра вращается по часовой стрелке, а при высвобождении ее — против часовой. Часто именно так и есть, но не всегда. (Хорошо бы, если бы все было так просто.) Следует знать три основных предостережения, касающихся направления движения чакры, о которых следует помнить не только при поисках чакры, но и — особенно — при ее оценке и взаимодействии с ней.





Во-первых, знайте, что при определении вращения чакры можно судить только о внешнем круге, что специально подчеркивалось во второй главе. Внутренний круг — неподвижная точка, в которой встречаются наш индивидуальный дух и Божественное, благодаря чему сохраняется идеальный баланс. Самый надежный способ придать внешнему кругу здоровое вращение — добавить энергии от внутреннего колеса. Все равно, будет ли результатом вращение по часовой стрелке, против нее или переменчивым.

Во-вторых, есть две основные точки зрения на определение вектора вращения. Обычно отправной точкой становится позиция наблюдателя. Самый простой способ представить себе этот метод — вообразить, что вы смотрите на часы, циферблатом обращенные наружу, либо на собственном теле, либо на чьем-то другом. Вращение по часовой стрелке определяется движением рук. Обратные движения задают противоположное направление. Однако некоторые практикующие определяют вращение чакры иначе. Они делают это через глаза, собственные или объекта. В этой книге я рекомендую представлять себе часы снаружи чакр и определять направление вращения, наблюдая за этими часами. Показания будут истинны как при работе с другим человеком, так и при определении направления на себе. Однако, занимаясь самостоятельно, проще всего понять, идет вращение по часовой стрелке или против нее, с помощью результатов упражнения 7 и основывать анализ на них.



Третье предостережение: каким бы способом ни определялось направление вращения чакры, люди встречаются разные. Большинство экспертов по чакрам считает, что здоровая чакра всегда вращается по часовой стрелке, меняя направление только в случае дисбаланса. Я обнаружила, что чакры большинства людей в самом деле обычно вращаются по часовой стрелке (по методу часов, направленных от тела наружу). Однако примерно у 20% людей, с которыми я работала, нормальным было противоположное направление. Все просто и понятно: их личные системы действуют не так, как у других, и они — вовсе не «ошибочны», но эти люди часто бывают шаманами, жрецами-целителями, чьи мистические способности придают дополнительные красоту и магию сообществу.

Однако наиболее важно то, что чакры каждого человека реально постоянно переключают курс вращения. Однако в действительности важно не направление само по себе, а деятельность, которую оно выполняет.

Специалисты по чакрам используют выражения «по часовой стрелке» и «против часовой стрелки» по одной причине — чтобы выяснить, когда чакра получает новую энергию, а когда высвобождает. Установлено, что в общем случае вращение по часовой стрелке принимает энергию, а противоположное высвобождает ее. Хотя не важно, вращается ли чакра «влево» или «вправо». Важно выяснить, какое направление вращения данной чакры у конкретного человека указывает на прием энергии, а не на высвобождение ее наружу.



Этот показатель не имеет значения для обнаружения чакры. В упражнениях этой главы вы просто будете искать сам факт вращения, а не его конкретное направление. В последующих главах пойдет речь о том, как определять направление принятия и посылки энергии чакры, а не просто ее вращение по или против часовой стрелки, а ведь это как раз то основное, что требуется.

Теперь пора научиться находить свои чакры тремя главными способами.

Упражнение 1

Обнаружение чакры с помощью маятника

Наглядный способ обнаружить чакру — использовать маятник, то есть груз, подвешенный на веревке или на цепочке. Подойдет и кольцо с большим кулоном, так как он должен быть достаточно тяжелым, чтобы его качание было легко заметно. Раскачивание маятника может обнаруживать вихри внешнего круга чакры.

Основная причина, по которой маятник может найти и провести поверхностный анализ чакры, лежит в том, что он движется в поле круговорота ее энергии. Когда грузик находится в центре вихря, он будет двигаться по часовой стрелке или против нее, вертикально, горизонтально или наискось; может и переключаться между этими направлениями. Он может совершать полный круг; описываемая окружность может оказаться узкой



или слишком большой. Конечно, амплитуда также будет постоянно меняться. Все мы непрерывно меняемся, как и вращение чакры.

С помощью маятника можно найти многие свои чакры и все без исключения на другом человеке. Конечно, при индивидуальной работе исключениями станут все труднодоступные чакры сзади. Как их находить, научит упражнение 2.

Вот указания по нахождению чакр у партнера и у себя самого.

ПЕРВЫЙ ШАГ: партнер, чакры спереди и сзади.

Пусть партнер ляжет на массажный стол, диван, пол или другую поверхность, лицом вверх при поиске передних чакр и лицом вниз при поиске чакр сзади. Стоя над партнером, водите маятником на расстоянии примерно 5–15 сантиметров над вероятным расположением чакры; рис. 1 показывает, как это делается на практике. Держите маятник, пока он не начнет раскачиваться самостоятельно.

ВТОРОЙ ШАГ: поиск на себе спереди. Сядьте или встаньте. При поиске одной из своих чакр, если ее можно достать, удерживайте маятник примерно в 5–15 сантиметрах перед местом чакры. Грузик будет реагировать на вихри чакры. Этот прием поможет обнаружить одну из собственных чакр, а потом проще всего будет проверить наличие ее вращения и его направление с помощью упражнения 7.

ТРЕТИЙ ШАГ: поиск на себе сзади. Можно использовать ладонь и намерение для определения чакр сзади (см. упражнение 2). Как только вы



произведете перенос, удерживайте маятник над ладонью на расстоянии 5–15 сантиметров, пока он не начнет двигаться самостоятельно, показывая, что перенесенная чакра найдена и теперь готова к оценке.

Упражнение 2

Перенос чакры на ладонь

По всему телу есть второстепенные, или малые, чакры, а центры рук среди них особенно сильны. Чакры рук особенно сильны энергетически, поскольку руки (и их кисти) являются продолжением сердечной чакры. Если невозможно дотянуться до чакры спереди или сзади, ее можно установить на ладони и работать с ней там.

Выберите чакру, которую хотите оценить, и выразите намерение вслух: «Я взаимодействую со своей первой спинной чакрой на этой ладони». Теперь чакра ладони трансформируется именно в ту. После завершения взаимодействия с перенесенной чакрой выразите другое намерение: «Моя ладонь теперь свободна от переноса».

Упражнение 3

Обнаружение чакры руками

Руки — продолжение четвертой, или сердечной, чакры. Благодаря чувствительности руки нередко способны ощущать вихри чакр, а также



определять другие факторы, такие как температура, эмоции и т. д.

Это упражнение поможет в поисках чакры с помощью рук. Для этого важно сначала определить, какая из рук является принимающей, а какая передающей. Принимающая рука вбирает внешнюю энергию, обычно поступающую из окружающего мира; посылающая рука высвобождает энергию, обычно изнутри себя, во внешний мир. Упражнение 4 позволит различить руки, после чего следует выполнить упражнение целиком, включающее в себя следующие шаги.

ПЕРВЫЙ ШАГ: подготовка. Выберите чакру, которую хотите найти, и сделайте несколько глубоких вдохов. Потерев руки друг о друга, можно определить, какая рука передает, а какая принимает (см. упражнение 4).

ВТОРОЙ ШАГ: поиск принимающей рукой. Нужно сосредоточиться на области чакры и держать принимающую руку на расстоянии 5–15 сантиметров от кожи. Перемещайте руку в этой области, пока не почувствуете разницу между энергией чакры и исходящей из смежных мест. Различия могут восприниматься по температуре, текстуре, ощущениям, чувству движения или даже эмоциям, воспринимаемым сердцем.

ТРЕТИЙ ШАГ: поиск передающей рукой. Некоторым легче обнаружить чакру с помощью передающей руки вместо принимающей. Руку следует держать параллельно зоне выбранной чакры, на расстоянии 5–15 сантиметров от кожи. Надо



направить энергию из сердца в передающую руку и подвигать той вокруг, пока не отыщется точка, которая теплее, холоднее или отличается по текстуре, ощущению или эмоции от ее окружения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: поиск обеими руками. Можно проделать все на первом или на втором шаге либо на обоих, а затем прекратить поиск. Или можете пропустить оба этапа и искать двумя руками одновременно. Для этого следует двигать обеими руками над зоной чакры и вокруг нее, почувствовав место ее расположения. При этом может возникать целая смесь ощущений, разницы температур, вибрации и т. д.

ПЯТЫЙ ШАГ: продолжение или завершение. Можно либо продолжать поиск других чакр, либо закончить упражнение. Для его завершения следует сделать несколько глубоких вдохов и почувствовать целостность тела, после чего вернуться в повседневную жизнь. Можно также перейти к упражнению 8, если есть желание оценить чакру руками.

Упражнение 4

Различение передающей и принимающей руки

Как отличить передающую руку от принимающей? Обычно принимает левая рука, а правая передает, но поток может быть и направленным в обратную сторону, например у левшей.



Для определения их функции следует встряхнуть руки и потереть друг о друга, потом держать на расстоянии примерно 5 сантиметров, чтобы одна ладонь была направлена ко второй и ощущалось движение энергии между ними. Как узнать, какая из них посылает энергию другой? Принимающая рука будет становиться теплой по мере прирастания ее энергии. Ее также может покалывать, она может покраснеть или начать чесаться. Передающая рука, вероятно, почувствует прохладу, так как ее энергия будет высвобождаться. Ладонь, возможно, побледнеет и станет пульсировать.

Если будет все еще сложно разобраться, которая рука передает, а которая принимает, следует выбрать одну из них и представить себе цвет, исходящий от нее в другую руку. Затем надо проделать то же с другой рукой и психически визуализировать поток энергии. Какая рука генерирует цвет, а какая его поглощает? Как только станет ясна разница между ними, результаты следует записать. Повторные тестирования рук можно повторять, проверяя, не сменились ли их функции под влиянием жизненных обстоятельств.

Упражнение 5

Интуитивное определение чакры

Как рассказывалось в третьей главе, каждая чакра связана с различными дарами интуиции. В этом разделе эти возможности интуиции объединены в пять основных категорий, чтобы стало возможным



задействовать их при поиске чакры. Четыре основные категории: физическая, духовная, вербальная и визуальная. Пятая категория — «универсальная» и мистическая, она включает в себя остальные четыре типа интуиции. На протяжении всей второй части книги вы будете использовать одни и те же способности для взаимодействия с чакрами.

В этом упражнении сначала приводится краткое описание всех типов интуиции, после чего будет показано, как найти соответствующую чакру для каждого.

ФИЗИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ: физическая интуиция эмпатически воспринимает тонкую энергию, связанную с миром через физическое тело, чувства и знания.

ДУХОВНАЯ ИНТУИЦИЯ: духовные эмпаты связываются с тонкой информацией посредством духовного осознания, оценки любви и добродетели.

ВЕРБАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ: вербально интуитивные люди слышат слова, песни и сообщения либо в своем «внутреннем ухе», либо в повседневном мире.

ВИЗУАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ: визуально интуитивные люди получают откровения через зрительные образы. Их видения могут включать в себя цвета, формы, изображения или даже сценки, как в кинофильмах. Они также могут воспринимать особые визуальные сообщения в окружающей среде.



МИСТИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ: мистик — это шаман, «священник-целитель», использующий все формы интуиции для получения и передачи информации, исцеления и осуществления межпространственных путешествий.

Для данного упражнения следует выбрать чакру на себе или на партнере, сделать несколько глубоких вдохов и попросить сущностный дух или Божество настроить ваше осознание. Затем оцените чакру с помощью следующих интуитивных приемов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ: определите расположение чакры физически. Ее можно почувствовать в собственном теле, ощутить эмоциональную реакцию в месте чакры или просто «знать», где она находится.

ДУХОВНАЯ ИНТУИЦИЯ: можно осознать или узнать о месте чакры с необъяснимой мудростью. Также попросите Божество найти его для вас.

ВЕРБАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ: попросите услышать тоны чакры и сосредоточьтесь на них. Можно также попросить проводника сообщить ответ в ваше внутреннее ухо или передать его через внешний источник.

ВИЗУАЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ: спросите видения о месте расположения чакры. Если будет просто воспринято изображение и оно окажется непонятным, можно попросить подпись к нему, которую затем вы сможете прочитать физически.

МИСТИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ: просмотрите все вышеизложенные интуитивные способности и объедините их.