

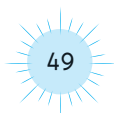


## Чакры

Чакры можно назвать нашими электростанциями на тонком уровне. Это энергетические центры, которые позволяют нам поддерживать осознанную связь со своим духовным и эфирным телом, регулируют и помогают сбалансировать работу физического и ментального тела. У нас есть семь таких батарей на тонком уровне, первая из которых находится у основания позвоночника, вдоль которого расположены остальные чакры (седьмая – в области темени).

Слово *чакра* из санскрита, языка Древней Индии, можно перевести, например, как «вращающееся колесо». Эти вращающиеся колеса помогают нам подключиться к окружающей универсальной энергии.

У каждой из семи основных чакр есть свое назначение, которое варьируется от одной чакры к другой, как и их цвета. Вообразите чакры в виде вращающихся колес или бутонов, которые можно очистить от мусора, негативной энергии. Когда они свободно вращаются, мы чувствуем себя хорошо. Когда же они забиты мусором или не сбалансированы, это может вызвать чувство дискомфорта, нарушить гармонию разума, тела и духа. Далее приводится краткое описание каждой чакры, а также характеристики, которые помогут настроить и сбалансировать свое энергетическое поле.





## Первая чакра — «Корневая»

**Расположение:** основание позвоночника.

**Цвет:** красный.

**Качество:** отвечает за структуру или фундамент.

**В сбалансированном состоянии:** заземление и безопасность, способствует нашему финансовому благополучию.

**В несбалансированном состоянии:** робость и чувство уязвимости, проявляется в страхе лишиться привычного дохода и обеднеть, а иногда и в виде нарушения пищевого поведения.

## Вторая чакра — «Сакральная»

**Расположение:** на пять сантиметров ниже пупка.

**Цвет:** оранжевый.

**Качество:** отвечает за чувственность и сексуальность, а также за ощущение связи со своим истинным «Я» и другими людьми.

**В сбалансированном состоянии:** вызывает ощущение благополучия, полноценной чувственной сферы и сексуальности, удовольствия и свободного полета мысли.

**В несбалансированном состоянии:** создает трудности в половой жизни или сексуальную неудовлетворенность, а также становится причиной быстрой смены настроений, недовольства жизнью, безынициативности и других проблем, связанных с эмоциональной сферой.





### Третья чакра — «Солнечного сплетения»

**Расположение:** область солнечного сплетения, верхняя часть живота.

**Цвет:** желтый.

**Качество:** отвечает за животный инстинкт, чувство власти, силу, уверенность в себе, самоуважение.

**В сбалансированном состоянии:** проявляется в уверенности в своих силах, дает свободу интуиции, регулирует работу системы органов пищеварения.

**В несбалансированном состоянии:** уменьшает самоуважение, вызывает проблемы с пищеварением или расстройство пищевого поведения, увеличивает жировую прослойку в области живота.

### Четвертая чакра — «Сердечная»

**Расположение:** грудная клетка, область сердца.

**Цвет:** зеленый.

**Качество:** отвечает за любовь, здоровье, сострадание и исцеление.

**В сбалансированном состоянии:** проявляется в любви к себе, а также в способности любить не только себя, создает безотчетное чувство умиротворения и радости, оздоравливает физическое, духовное и ментальное тела.

**В несбалансированном состоянии:** вызывает печаль, проявляется в форме болезни в каждом аспекте нашего существа, может затруднять или разрушать отношения.





## Пятая чакра — «Горловая»

**Расположение:** область шеи и горла.

**Цвет:** синий.

**Качество:** отвечает за коммуникацию, ясный слух или экстрасенсорное чутье.

**В сбалансированном состоянии:** развивает общение в позитивном ключе, коммуникабельность и способность отстаивать свое мнение и вообще стоять за себя, может помочь развить яснослышание или другие экстрасенсорные способности, связанные со слухом, способствует самовыражению.

**В несбалансированном состоянии:** может проявляться в проблемах с щитовидной железой, не дает защищать свою позицию, создает помехи для восприятия парапсихических посланий, иногда заставляет предпочитать конформизм самовыражению.

## Шестая чакра — «Третьего глаза»

**Расположение:** центр лба.

**Цвет:** индиго.

**Качество:** отвечает за ясновидение, ясное понимание ситуации.

**В сбалансированном состоянии:** экстрасенсорное зрение может приумножить мудрость, развивает концентрацию и умение видеть вещи в перспективе, дает волю фантазии.

**В несбалансированном состоянии:** может помешать осознать парапсихические обра-





зы, проявляется головной болью или затуманенным зрением, вызывает путаницу мыслей и идей, может отнять способность принимать решения.

### Седьмая чакра — «Коронная»

**Расположение:** верхняя часть головы.

**Цвет:** фиолетовый.

**Качество:** отвечает за связь со Вселенной для получения посланий, духовных связей, парапсихических даров.

**В сбалансированном состоянии:** проявляется в большой радости и понимании, может увеличить приток посланий из потустороннего мира, дает нам чувство восторга, иногда усиливает ясность мышления.

**В несбалансированном состоянии:** может подавлять остальные чакры в энергетической системе, блокирует интуицию, иногда вызывает смущение.

Как и в большинстве жизненных ситуаций, действуя осознанно и сосредоточенно, мы становимся счастливее, чувствуем полноту жизни. Хорошая концентрация также укрепляет нашу связь с потусторонним миром, позволяет полнее раскрыть экстрасенсорные способности. Итак, сделайте первый шаг к уравниванию чакр — сосредоточьтесь на каждой, чтобы очистить их и открыть. К счастью, это можно сделать с помощью простой медитации.



## УПРАЖНЕНИЕ 8

### Очищение чакр

Вновь найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Начните с глубокого дыхания. Закройте глаза. Когда почувствуете полное расслабление, представьте себя в начале пути — дорожки, ведущей в небо. Вдоль этой дорожки расположено семь живописных площадок с красивой природой.

Когда будете готовы, сделайте первый шаг на этом пути. Почувствуйте, как ваши стопы касаются земли. С каждым шагом вы ощущаете, как стопы становятся все более заземленными при соприкосновении с почвой. Продолжайте идти, мягко ступая и чувствуя свою связь с центром Земли, — ее энергия поднимается, чтобы соединиться с вашей. Продолжая идти по дорожке, медленно поднимайтесь к первой площадке. Ваши стопы остаются заземленными, представьте, что ваши ноги — это пластичные корни деревьев, которые движутся вместе с вами.

Вы подходите к первой площадке, усыпанной красивыми лепестками красных роз. Медленно повернитесь и посмотрите на красные лепестки розы, которые поднимаются и вращаются вокруг вашего тела на уровне основания позвоночника. Наслаждайтесь ощущением этой прекрасной красной энергии, кружащейся вокруг вас и даже через вас, уравновешивая вашу первую чакру. Когда будете готовы, продолжайте движение по дорожке. Поднимитесь на следующую площадку, заземляясь на каждом шаге.

Пройдите в центр второй площадки и войдите в оранжевые цветы лилейника. Медленно двигайтесь по кругу, при этом лилии окружают вашу вторую чакру на уровне пупка. Почувствуйте, как эти цветы уравновешивают вашу сакраль-



ную чакру. Когда почувствуете себя комфортно, продолжайте идти по дорожке.

На очередной площадке обратите внимание на то, как необычные нарциссы окружают область вашего солнечного сплетения. Посмотрите на свои стопы. Желтые цветы выглядывают из травы и тянутся к вашему энергетическому центру. Дышите животом, пока цветы кружатся вокруг вас и уравнивают вашу третью чакру. Когда будете готовы, выйдите на дорожку.

Продвигаясь вперед, почувствуйте, как очищающая энергия Земли продолжает подниматься через корни к вашим стопам, и далее — к вашей четвертой чакре. Достигнув вашего сердечного центра, она соединяется с площадкой из высоких зеленых трав, на которую вы только что перешли. Трава колыхается вокруг вашей грудной клетки, уравнивая сердечную чакру. Почувствуйте исцеляющую зеленую энергию, которая все гармонизирует и окружает любовью. Когда будете готовы, сделайте следующий шаг на этом пути.

Двигаясь дальше по дорожке, продолжайте заземляться с помощью энергии нашей планеты, когда ступите на синюю площадку. Дышите глубоко, наслаждайтесь ароматом синеголубых гортензий, которые поднимаются и окружают вашу пятую чакру. Ваше горло щекочут изумительные синие цветы, приводя энергетический центр в состояние равновесия и удаляя из него любой мусор, который мешает вам отстаивать свое мнение или слышать свой внутренний голос. Продолжайте вдыхать синий цвет, пока не почувствуете, что готовы идти дальше.

Подходя к следующей площадке, вы чувствуете в себе больше легкости и созвучия со своей энергией. Ваш третий глаз (шестая чакра) сейчас широко открыт, а вокруг вашего лба покачивается нежное полевое растение цвета индиго. Почувствуйте этот удивительный цвет индиго, он балансирует и уравни-







шивает вашу чакру экстрасенсорного зрения. Представьте, что ваш третий глаз открывается, когда любой негатив через корни уходит в землю, трансформируясь в положительную энергию. Когда почувствуете, что окружающие предметы приобрели более четкие очертания, как будто острота зрения у вас изменилась, можете продолжить свой путь к последней площадке.

Выйдя на последнюю площадку, вы увидите мягкие фиалки, парящие над вами, словно венец. Ваша коронная чакра наполняется цветами, которые кружатся в ней, уравнивают и очищают вашу седьмую чакру. Почувствуйте покалывание, когда область коронной чакры наполняется положительной энергией и открывается Вселенной. Теперь вы знаете, что будете получать четкие послания.

Еще раз глубоко вдохните и выдохните, снова почувствовав, как энергия Земли поднимается, смешиваясь с вновь сбалансированной энергией семи чакр. Смотрите на цвета, когда энергия поднимается через красную корневую чакру, оранжевую сакральную чакру, желтую чакру солнечного сплетения, зеленую сердечную чакру, синюю горловую чакру, чакру третьего глаза цвета индиго и, наконец, фиолетовую коронную чакру. И еще раз глубоко вдохните, а на выдохе откройте глаза, ощущая гармонию и ясность.

Теперь, когда вы знакомы с системой чакр, вы можете рассчитывать на то, что будете получать послания по-новому. Каждая чакра будет играть определенную роль в интерпретации ваших сообщений из потустороннего мира. Возможно, сейчас вы почувствуете более тесный контакт с духами предков — теперь ваши чакры более сбалансированы, система передачи посланий по каналу интуиции стала более совершенной. Будьте наготове!

