



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	9
1. Исследуем чакры и неделю	31
2. Чакры и человеческие потребности	48
3. Чакровые типы личностей и семидневный цикл	65
4. Понедельник — День Заземления: работаем с корневой чакрой	108
5. Вторник — День Радости: задействуем сакральную чакру	126
6. Среда — День Силы: обращаемся к чакре солнечного сплетения	144
7. Четверг — День Любви: подключаем сердечную чакру	164
8. Пятница — День Высказывания: сосредоточиваемся на горловой чакре	183
9. Суббота — День Мудрости: обращаемся к чакре третьего глаза	203
10. Воскресенье — День Духа: прибегаем к коронной чакре	222
<i>Заключение</i>	239
<i>Библиография</i>	242
<i>Рекомендуемая литература</i>	247
<i>Примечания</i>	253



4

ПОНЕДЕЛЬНИК — ДЕНЬ ЗАЗЕМЛЕНИЯ: РАБОТАЕМ С КОРНЕВОЙ ЧАКРОЙ

В основании промежности между анусом и мошонкой (или вульвой) находится чакра Муладхара. Санскритское слово «мула» означает «корень, основа», «адхара» — «опора, фундамент», что в точности и является сутью этой чакры: как корень всей системы чакр, она служит опорой всему нашему существованию, отвечая за все, что проявляется в мире материи и форм²⁸. Крепкое цветущее дерево должно иметь сильные, глубокие корни, которые его поддерживают и питают; поэтому понедельник — это возможность для вас углубить и укрепить свои корни и создать здоровую почву для всех дел недели.



ПРОЧУВСТВУЙТЕ ДЕНЬ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Доброе утро. Вы только что проснулись в первый день творения вашей недели. Люди склонны в первый день вставать с неохотой, испытывая «понедельничную тоску». Тем не менее с новым восприятием благословенной роли понедельника в вашей жизни вы победите это чувство и проснетесь воодушевленным(-ой). Можете ли вы себе представить, чтобы ветхозаветный Бог начинал грандиозный семидневный цикл творения с меланхолии и обреченно опущенных плеч? Конечно нет! То был памятный день, когда огромный потенциал творения ждал направляющей руки Творца, который из ничего мог сделать что-то.

Сегодня вы призываете свет, чтобы осветить предстоящую неделю. Сделайте глубокий вдох и прочувствуйте свою силу. Вам ее хватит, чтобы упорядочить свою жизнь, запустить, оздоровить и сбалансировать потоки энергии. Будучи создателем, вы, как и Творец, можете разработать собственное видение мира грядущей недели. Проснитесь прежде, чем все остальное проникнет в ваш мир, широко взгляните на предстоящую неделю и начните готовить фундамент, на котором ее можно оптимально построить. Даже если ваша неделя уже до одури насыщена обязанностями и ожиданиями, представьте, будто она — пустой холст, на котором вы вольны представить все компоненты так, чтобы они составили один целостный шедевр.

Что нужно сделать, чтобы превратить свою жизнь в шедевр? Работа с корневой чакрой — вовсе не в грандиозных задумках и переменах. Бог, в смысле великого космического замысла, заключен в деталях, да-да, в тех



самых, казалось бы, надоедливых, часто забываемых деталей вашей жизни, которые, когда о них заботятся с любовью, как раз и вызывают ощущение стабильности и гармонии. Именно поэтому День Заземления посвящен тем многочисленным деталям, которые помогут вам улучшить и сбалансировать жизнь. Это ваш шанс рассмотреть все, что может укрепить жизненные основы, от питания до перестройки всего дома и умения лучше управлять своим временем.



Многими из этих деталей мы часто пренебрегаем в пользу других, более неотложных дел или иногда просто потому, что они пока нас вроде бы не беспокоят. Но если слишком долго не замечать мельчайшие детали жизни, они становятся проблемами и начинают кричать, требуя вашего внимания.

Сегодня будьте полны решимости заниматься своей жизнью терпеливо, неусыпно и с удовольствием, уделяя внимание всем подробностям, прежде чем они зайдутся криком.

На прочной основе гораздо легче выстроить богатую и полноценную жизнь. Например, если у вас здоровое и сильное тело, то выносливости хватит, чтобы противостоять жизненным трудностям, в то время как хрупкому и истощенному телу любая обязанность будет утомительна и совершенно невыносима. Именно эта корневая чakra, управляющая всем вашим скелетом и позвоночником, и нашептывает вам сегодня: «Начни свою неделю с заботы обо мне, и я вознагражу тебя ощущением, что ты можешь смело и уверенно стоять на земле обеими ногами, приветствуя предстоящую неделю».



ПРИМИТЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ ДНЯ

Начав день, откройтесь, чтобы принять его сияющую мудрость, благословения, дары и силы. День Заземления забирает вас из эфирного плана воскресной передышки и перебрасывает в мир материи и формы. Понедельник призывает прежде всего позаботиться о земной стабильности. Этот день учит вас: отдав должное красоте безвременья во время выходных, цените время — как этапы, проходя которые вы шаг за шагом, кирпич за кирпичом строите свою жизнь и радуетесь постоянному процветанию, которого достигаете.

Пришло время взглянуть в лицо миру. Однако корневая чakra утверждает, что вовсе незачем делать это с чувством страха, переполнившись тревогой, беспокойством и стрессом. Если вы будете полностью следовать учению этого дня, оно установит в вас глубокую тишину. В отличие от более известного медитативного безмолвия, это расслабление происходит от осознания, что все в вашей жизни на месте. Намеренно посвящая в неделю целый день всем структурам, которые поддерживают ваше физическое существование, вы сможете обретать все больше и больше этого внутреннего покоя. Жизнь кажется безумными гонками, лишь когда у вас не получается проанализировать различные ее стороны и шаги, необходимые для приведения каждой из них в порядок. Научившись этому, вы сможете более легко и свободно претекать в остальные дни недели.

День Заземления дарит вам способность «прибирать стол». Когда начинает накапливаться слишком много забытых деталей, ум тоже захламляется, становится беспо-



койным и слабым. Поэтому, чтобы очистить ум, — «очистите стол». По возможности освободитесь от прежних обязательств, особенно тех, которые преследуют вас месяцами. Намеренно выискивайте в материальном плане любые нерешенные дела. Какие шаги вы должны предпринять сегодня, чтобы укрепить свои уравновешенность и здоровье? Есть ли у вас какие-то проблемы, связанные с телом, домом, семьей, обществом, финансами или работой? Вы слишком долго пренебрегали своей физической, эмоциональной или психической неустроенностью?

Внимательно обдумайте все эти вопросы, но без тревожного чувства, что все необходимо разрешить прямо сегодня. В конце концов, у вас впереди еще много понедельников, а два главных качества, которые ваша корневая чакра хотела бы в вас пробудить, — это терпение и настойчивость. В материальном плане процессы нельзя торопить. На самом деле они часто требуют постоянной, нередко кропотливой, работы, заботы, бережного внимания к мельчайшим деталям. Это может быть сложным для тех, кто склонен к рассеянности, беспокойству и даже беспочвенным страхам. Сделать свой понедельник Днем Заземления — один из мощных способов исцелить такое неприятие и выработать более зрелое понимание жизни как долгосрочного проекта.

Вспомните на мгновение о неутомимой целеустремленности, которая заставляет некоторые сообщества насекомых строить ульи, муравейники или термитники. Ненависть к деталям, как и неприятие чрезмерно сложных бюрократических процедур, ни к чему не приведет. С другой стороны, если вы освободите один день для этой цели, зная, *зачем* вы это делаете, даже, казалось бы, мучительные, изводящие детали становятся значимыми и существенными элементами вашей недели в целом.



Последнее благословение этого дня — укрепление связи с мудростью тела. Корневая чакра связана с Аннамайя кошей²⁹, или физической оболочкой тела, которая называется телом пищи, поскольку зависит от еды, воды и воздуха. Корневая чакра, непосредственно управляющая телесным здоровьем, напоминает вам о необходимости заботиться о теле и поддерживать его. Будьте внимательны к его потребностям, поскольку именно они, в частности, питают корни вашего существа больше любых других.



ПРИБЛИЖИТЕСЬ К РАДОСТЯМ ДНЯ

День Заземления может показаться вам гораздо менее романтичным и волнующим, чем остальные шесть дней. И даже — днем простой подготовки к следующим. Из-за такого узкого восприятия вы рискуете упустить счастье, которое ждет вас сегодня: счастье постижения тонких законов, определяющих уровни здоровья, гармонии и мира в вашей жизни.

Научившись управлять этими законами, вы обретаете волнующее чувство господства над собственной жизнью — истинного руководства собой. Проще говоря, теперь вы знаете, как жить в этом мире формы и действия. Вы вооружены знаниями, которые помогут вам управлять процессами в реальном мире. Это подобно восторгу садовника-любителя, впервые осознавшего, почему все растения дружно пробиваются из земли, и цветы цветут, деревья растут, овощи — созревают. В День Заземления вы сможете стать сами себе садовником-мастером.

Мастерство означает быть на высоте во всех аспектах жизни. И начинается это мастерство с приятного заня-



тия — составления планов на неделю. Помните, что временем можно искусно управлять, а жизнь представляет собой творческий процесс создания чего-то из пока еще бесформенного сырья. Вместо того чтобы пялиться на свое расписание и страдать: «Как же мне все это успеть?», спокойно представьте себя творцом. Старайтесь мысленно увидеть, как все встает на свои места, и быстро поймете, что время может растягиваться, если тебя переполняют творческие замыслы.

Чем спокойнее вы будете в этот день, тем больше он откроет вам свойственных ему тихих восторгов. Ваша решимость создать для себя упорядоченную и благоприятную внешнюю среду породит ощущение подлинной гармонии внутри вас. Эта гармония не ограничится вашим домом или офисом; точно так же как китайский фэн-шуй и индуистская васту-шаstra (священные «знания о доме») гармонизируют людей с их окружением, она будет означать, что вы соответствуете законам, которые управляют космическим порядком, благодаря чему настраиваетесь на расширенный цикл роста и естественной эволюции. Действительно, в нынешнем контексте, даже просто перейдя на здоровый образ жизни, вы ощутите, что являетесь частью более высокого порядка.



ПОВТОРЯЙТЕ АФФИРМАЦИИ

«Сегодня...

...я привожу свое тело, ум и всю жизнь в безмятежное равновесие;

...я создаю основу для здоровой и счастливой недели;

...я учитываю мелкие детали и упорядочиваю свою жизнь;



...я придаю своей жизни форму и структуру;
 ...я уделяю должное внимание потребностям тела;
 ...я учусь подпитывать себя;
 ...я обосновываюсь в своем теле, как в первом доме;
 ...я говорю „да“ жизни и всем ее трудностям;
 ...я врачую свои отношения с жизнью на земле;
 ...в мире постоянных изменений я проникаюсь внутренней стабильностью».



РАБОТАЙТЕ С КОРНЕВОЙ ЧАКРОЙ

Прежде всего вам следует обязательно принять затруднения недели, примириться с ними. Благодаря этому внутреннему примирению вы сегодня утром встанете на ноги полностью отелесненным, обретшим хорошую материальную форму. Почувствуете, что входите в понедельник всем своим существом. Если же вы все-таки ощущаете какое-то сопротивление, ищите его источник: оно часто бывает следствием инстинктивного страха или неуверенности, начинающихся на уровне корневой чакры.

Составьте список захламленных аспектов жизни, которым ваше внимание было бы полезно. Вы удивитесь, осознав, что чем шире становится осознание, тем больше забытых элементов начинает всплывать на поверхность. Теперь просмотрите свой список и выберите один аспект, на котором нужно сосредоточиться сегодня. Если этот аспект не получается легко решить за один день, вы можете сделать его своим понедельничным проектом на несколько недель подряд.

Неприменно составьте график работы. Не спешите. Наслаждайтесь своим творением. Стряхните с себя чув-



ство бессилия перед лицом длинного списка обязательств. Будьте полны решимости расставить приоритеты, даже если придется отложить какие-то обязательства или собственные занятия. Встроив семидневную программу работы с чакрами в контекст своей жизни, вы уже значительно ее себе облегчите, поскольку будете знать, в какой момент, где и чем заняться, а также научитесь оставлять время для тех аспектов, которые обычно упускаете из виду. Тем не менее, если планирование задач покажется вам неподъемным, ищите книгу или курс, которые научат вас управлять своим временем.

Понедельник — это день для всех обязанностей и задач, которые вам не хочется выполнять. Работа с корневой чакрой до жути механическая и часто отнимает много времени. Если вы не любите заниматься формальностями, утешайтесь тем, что это всего лишь на один день. А дальше идет вторник — День Радости — как сладкая компенсация всех понедельничных горестей! Не следует с чрезмерной жесткостью «запихивать» все практические обязанности в график понедельника. Если ваш врач принимает только по средам, не стоит сразу кидаться искать другого; просто используйте понедельник именно для того, чтобы назначить встречу — на какой-то другой день.

Если вы относитесь к типу мечтателей, которые любят поразмышлять масштабно, но ненавидят практические вопросы, определите первый или следующий практический шаг, необходимый для вашего проекта, и сегодня же к нему приступайте. Даже если этот конкретный шаг не так увлекателен, как ваши великие помыслы, помните: чтобы проявиться в мире формы, все помыслы должны в конечном счете быть направлены к корневой чакре. В общем, сегодня переключайтесь на практический режим и делайте все аккуратно, старательно следя за тем, чтобы процесс плавно завершился (по крайней мере в пределах дня).



С любовью заботьтесь о своем теле. Есть ли у вас какие-либо давнишние физические проблемы? Страдает ли тело от хронических болей или дискомфорта? Не пора ли провести какие-то давно назревшие медицинские процедуры? Предпринимали вы в последнее время какие-нибудь действия, чтобы сделать тело более здоровым и энергичным? Теперь у вас появился шанс не только действовать от имени своего тела, но и изучать его мудрость с помощью книг, статей, видео и курсов. Узнайте о ядах и веществах, способных навредить вашему здоровью, а также о добавках, которые могут вас укрепить, или физических упражнениях, исцеляющих боль.

Исправьте положение! Настало удачное время «довести до ума» не только тело, но и машину, мебель, дом и все сломанные (или просто плохо работающие) устройства. Можно также заняться и ручной работой, воплощая какие-нибудь идеи «сделай сам».

Перестройте свой дом или офис. Безопасная успокаивающая обстановка имеет решающее значение для здоровья корневой чакры. Более того, эта чакра просто требует чистоты и порядка. И понедельник — отличный день, чтобы выбросить старые вещи, которые скопились в кладовке или подвале, убрать дом тщательнее обычного и сделать его красивее.



ПРАКТИКИ (УПРАЖНЕНИЯ) ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЭТОГО ДНЯ

Активируем. Улыбнитесь своей корневой чакре или примените медитацию расцветания чакры из главы 3, чтобы она раскрылась, словно цветок, на-



встречу земле, ощущая идущие от матери-природы питание и поддержку. Обязательно позволяйте целительной силе чакры распространяться по ступням, ногам и всему позвоночнику. Кроме того, можно медленно и глубоко дышать в промежность, визуализируя, что с каждым вдохом вы укрепляете и заглубляете корни своего существа. Можно также встать, прочно установить обе ступни на землю и, закрепившись, как прочное дерево, сказать «да» своей недельной программе чакр. Если вам это подходит, произнесите нараспев или мысленно первичную мантру корневой чакры — Лам.

Вдохновляемся. Смотрите или читайте материалы об организации, управлении временем, финансами, о воспитании терпения и трудолюбия, об изменении образа жизни, идеях «сделай сам», физическом здоровье, телесной мудрости, питании, диетах, здоровых рецептах, добавках, осанке, мудрости природы, общественной жизни пчел, муравьев и термитов и т. д.

Представляем. Прочувствуйте предыдущую, уже закончившуюся неделю и текущую неделю, еще только начавшуюся. Как бы вы хотели построить свою жизнь с этого момента? Как могли бы творчески структурировать неделю для этой цели? Визуализируйте себя физически, эмоционально и психически абсолютно уравновешенным(-ой). На что это похоже? Присмотритесь, нет ли блокировок и сопротивления, которые мешают вам серьезно посвятить себя этому дню. И наконец, решитесь на одно действие и одно упражнение, которые приблизят вас к уравновешенности тела и ума.