





ЭЙПРИЛ ПФЕНДЕР

Чакра- медитации

Пробудите свою исцеляющую
силу с помощью медитации
и визуализации



МОСКВА
2 0 2 3

УДК 133
ББК 86.42
П91

April Pfender

ESSENTIAL CHAKRA MEDITATION:
Awaken Your Healing Power
with Meditation and Visualization

Text © 2019 Callisto Media All rights reserved.
First published in English by Althea Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.

Пфендер, Эйприл.

П91 Чакра-медитации. Пробудите свою исцеляющую силу с помощью медитации и визуализации / Эйприл Пфендер ; [перевод с английского М. Сергеевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-173912-6

5, 15 или 30 минут в день — столько нужно, чтобы пробудить свою внутреннюю исцеляющую силу, наладить энергообмен в чакрах и улучшить самочувствие при помощи медитаций. В этом вам поможет книга Эйприл Пфендер, специалиста по чакрам, медитациям и рэйки с 15-летним стажем. Это подробное иллюстрированное руководство содержит карту чакр и техники выполнения медитаций на каждую из них, а также мантры, мудры и рекомендации по применению иных техник энергетического целительства, таких как кристаллотерапия, йога, маслотерапия и других.

Понимание системы чакр и понятные инструкции по выполнению медитаций позволят вам научиться выявлять, какой чакре требуется поддержка, и восполнять недостаток энергии в ней. Вы сможете избавиться от усталости и стресса, достичь гармонии и более глубоко погрузиться в традиционные целительные практики.

**УДК 133
ББК 86.42**

© Сергеева Маргарита,
перевод на русский язык, 2023

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-173912-6

*Посвящается
всем Богиням мира,
которые вдохновляют меня
каждый день,
и моему высшему «Я»
за воплощение в жизнь
этого замысла.*

*Пусть эта книга
активирует и пробудит
ваше Высшее Сознание
и силу исцеления.*



ГАЯТРИ-МАНТРА

*Ом Бхур, Ом Бхува, Ом Сваха, Ом Маха
Ом Джанаха, Ом Тапаха, Ом Сатъям
Ом Тат Савитур Вареньям
Бхарго Дэвасья Дхимахи
Дхийо Йонахара Прачодаят¹.*

¹ Мы медитируем и храним в сердце облик сияющего Высшего Божественного, сотворившего Вселенную, достойного поклонения, воплощающего знания и свет, дарующего радость, устраняющего страдания и невежество.

Да просветит Он наш разум.





СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА 10

I Пробуждение вашей целительной силы 12

ГЛАВА 1. **Связь между чакрой и медитацией 15**

ГЛАВА 2. **Определение чакр для исцеления 33**

ГЛАВА 3. **Начало работы с медитацией 55**

II Практическая медитация на чакры 68

ГЛАВА 4. **Медитация на корневую чакру 71**

ГЛАВА 5. **Медитация на сакральную чакру 85**

ГЛАВА 6. **Медитация на чакру солнечного сплетения 99**

ГЛАВА 7. **Медитация на сердечную чакру 113**

ГЛАВА 8. **Медитация на горловую чакру 127**

ГЛАВА 9. **Медитация на чакру третьего глаза 139**

ГЛАВА 10. **Медитация на коронную чакру 151**

БИБЛИОГРАФИЯ 165

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 167



От автора

Один из первых вопросов, который я задаю пациентам, приходящим ко мне на практику рэйки и балансировку чакр: «Вы медитируете?» Обычно я и сама могу ответить за них, потому что во время чтения чакр становится очевидно, регулярно медитирует человек или нет. Энергетические центры тех, кто медитирует, гораздо более сбалансированы и открыты, чем у тех, кто этого не делает.

Как правило, ответы на этот вопрос такие: «Недостаточно», «К сожалению, мне не хватает времени» и «Да, но я не уверен/уверена, правильно ли я это делаю». Если ваш ответ совпадает с любым из этих, то вы не одиноки. И вы на правильном пути.

Как мастер-учитель рэйки, инструктор по медитации, а также куратор духовных ретритов и мастер-классов, я работала со многими клиентами, находящимися в поиске и уже практикующими, которые заботятся о своём личностном росте и развитии. Я проходила обучение и практику у лучших учителей Лос-Анджелеса — настоящей Мекки для тех, кто работает в индустрии оздоровления и ухода за собой. Я потратила бесчисленное количество часов на практику (медитация — это практика, а не то, что нужно совершенствовать!) и, исходя из собственного опыта, я могу сказать, что медитация действительно способна изменить вашу жизнь к лучшему.



В своей книге «Балансировка чакр» я рассказывала о том, как определять, прорабатывать и исцелять чакры, используя разные подходы, чтобы понять, что подойдёт именно вам. Больше всего в медитации мне нравится то, что она доступна каждому, и с её помощью вы можете самостоятельно исцелить себя.

Цель этой книги — помочь вам раскрыть и расширить свои собственные возможности в медитации посредством глубокого погружения в техники и инструменты медитации, с которыми работали я и мои клиенты. Я считаю эти инструменты жизненно важными для исцеления и балансировки всей системы чакр.

Независимо от того, новичок вы или же у вас за плечами уже несколько лет практики исцеления чакр, я надеюсь, что, применяя некоторые из этих техник в своей практике — хотя бы пару раз в неделю, — вы добьётесь долгосрочного результата в области улучшения состояния тела и разума.

Я хочу вдохновить вас заглянуть внутрь себя, получить удовольствие от глубокого самопознания, чтобы вы смогли найти своё истинное «Я» и раскрыть глубинные уровни своего бытия. Я хочу, чтобы вы знали, что вы уникальны.

Всё начинается внутри нас самих.





I

Пробуждение вашей целительной СИЛЫ





ГЛАВА 1

Связь между чакрой и медитацией

В этой главе мы рассмотрим работу с чакрами в связи с медитативными практиками и нашими энергетическими центрами. Эта книга станет проводником для тех из вас, кто только начинает свой путь, и для тех, кто уже погрузился в практику и хочет обогатить свой медитативный опыт.

Мы начнём с общего обзора энергетических центров, мощной медитативной практики, а также разберём причины, по которым связь между энергетическими центрами и медитацией является жизненно важной.