

Высший разум. **Лучшее**

АМУМОМ

# ЧАКРЫ: СИЛА ВСЕЛЕННОЙ

---

ПОЛНЫЙ КУРС ПРАКТИК  
ОТ МАСТЕРА ДЗЕН



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.964  
ББК 88.288.1  
А62

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Аму Мом.**

А62 Чакры: сила Вселенной. Полный курс практик от мастера Дзен / Аму Мом. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 240 с. — (Высший разум. Лучшее).

ISBN 978-5-17-161744-8

Чакры — энергетические центры, которые притягивают и распределяют космическую энергию. Но секретные приемы и техники работы с тонкой материей известны лишь истинным мастерам. Когда человек наполняет свою жизнь негативом, гармония работы чакр нарушается. Это влечет за собой болезни, тяжелое эмоциональное состояние и энергетический дисбаланс.

В книге вы найдете полный курс самых эффективных упражнений и медитаций, отточенных многолетней практикой и глубинными знаниями о чакрах и энергиях. Вы сможете очистить энергетические каналы от негативных воздействий, наполнить чакры Силой Вселенной.

Правильная работа с энергетическими центрами исцелит не только душу, но и физическое тело. Знание Мастера поможет избавиться от болезней, страданий, страхов, невезения и обрести спокойствие и просветление. Тайные техники Мастера помогут вам усилить поток Силы Вселенной и научат использовать ее во благо.

**УДК 159.964  
ББК 88.288.1**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161744-8

© Аму Мом, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Содержание

От автора .....	7
Вступление .....	9
Энергетические поля .....	11
Чакры — вихрь тонких энергий .....	15
Семь главных чакр .....	20
Описание чакр .....	21
Символизм чакр .....	28
Негативные эмоции .....	37
Избавление от негативной энергии .....	39
Медитация — перезагрузка мозга .....	42
Позы для медитации .....	44
Техника медитации .....	48
Неверные убеждения .....	51
Почему знание о чакрах важно? .....	54
Функционирование чакр .....	57
Балансировка чакр. Энергия изобилия .....	60
Чем наполнен человек, тем и делится с миром .....	68
Описание чакр .....	71
Муладхара .....	73
Свадхистана .....	75
Манипура .....	76



Анахата . . . . .	77
Вишуддха . . . . .	80
Аджна . . . . .	83
Сахасрара . . . . .	84
Выражение чакр в теле . . . . .	85
<b>Ваша первая чакра Муладхра . . . . .</b>	<b>88</b>
<b>Ваша вторая чакра Свадхистана . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>Ваша третья чакра Манипура . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>Ваша четвертая чакра Анахата . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Ваша пятая чакра Вишуддха . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>Ваша шестая чакра Аджна . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>Ваша седьмая чакра Сахасрара . . . . .</b>	<b>130</b>
Медитация на чакрах . . . . .	133
<b>Чакровое дыхание . . . . .</b>	<b>138</b>
Медитация высвобождения . . . . .	139
<b>Поиски равновесия . . . . .</b>	<b>145</b>
Признаки заблокированных чакр . . . . .	145
<b>Энергия чакр в жизни человека . . . . .</b>	<b>153</b>
Как начать взаимодействие с чакрами? . . . . .	154
Активация чакр с помощью звука . . . . .	155
Биджа-мантры для работы с чакрами . . . . .	158
Глубокая медитация на чакры . . . . .	167
Медитация на сакральную чакру . . . . .	168
Мощные аффирмации для чакр . . . . .	169
Медитация для настройки всех чакр . . . . .	178



<b>Ум требует внимания,</b>	
<b>а душа требует равновесия</b> .....	180
Активация чакр утром .....	182
Заблуждения, связанные с чакрами .....	183
Мантра СО ХАМ .....	186
<b>Важный принцип работы с чакрами</b> .....	190
Чистка чакральной системы .....	191
<b>Ваше сознание многомерно, как и тело</b> .....	198
Голос сердца в работе с телом .....	199
Исцеление и гармонизация энергетических центров голосом сердца .....	200
Что нужно осознать перед началом работы с программой исцеления и гармонизации .....	205
Корневая чакра Муладхара .....	209
Вторая чакра Свадхистана .....	212
Третья чакра — Манипура, чакра солнечного сплетения .....	217
Сердечный центр — Анахата чакра .....	221
Пятая горловая чакра — Вишуддха .....	223
Аджна — шестая чакра, третий глаз .....	227
Седьмая чакра Сахасрара — коронный центр ...	230
<b>Жизнь — это вечный опыт</b> .....	235



*«Хорошее» и «плохое» появляется,  
когда ты просыпаешься.  
Очевидно, что одно и другое —  
это твоя мысль. Все просто есть.  
На что направить внимание —  
твой ежедневный выбор.*

*Аму Мом*



# ОТ АВТОРА

С точки зрения науки все, что есть в нашем мире, — энергия. Энергия с разной вибрационной частотой.

Чакры (энергетические центры) — это то, что притягивает и распределяет энергию, в том числе энергию изобилия.

Если чакры находятся в дисбалансе, это приводит к проблемам и блокам во всех сферах жизни.

**Ч**акра — это место, где «встречаются» материальное и духовное. Она имеет вид двух колес, формирующих водоворот получения и излучения энергии.

Если наша энергия течет свободно, если она распределена правильно и находится в балансе, все сферы жизни начинают процветать. Мы не можем исцелить свою жизнь вовне, не исцелив себя изнутри.

Всегда помните, что мы получаем от Вселенной то, что транслируем. Какие энергии излучаем, то и получаем.

Энергетические центры напоминают склады, емкости для информации и программ, в каждом хранится свойственная именно этой чакре программа.

Пакеты программ контролируют, поддерживают, направляют, развивают каждый орган человека и в целом все его физическое тело, а также эти программы создают



физическому телу человека более комфортные условия существования. Мы можем исцелить все сферы нашей жизни, исцелив себя.

Внимательно проследите свою жизнь.

Кто, как не вы, ответственны за то, чем она наполнится? Момент осознания может стать вашим Перерождением, эта книга — настоящий Проводник в этом.

Начнем?

*С Любовью, Аму Мом*



# ВСТУПЛЕНИЕ

Когда мы достигаем осознанности, когда мы начинаем понимать и слышать сигналы своего тела, нам не нужно больше стараться что-то кому-то доказывать, не возникает на то необходимость. Мы находим ответы внутри себя. **Наше тело начинает «разговаривать» с нами, помогая вспоминать все Знания предков, все «языки» Неба и Земли.** Нам открываются Врата, которые никогда не были заперты, но мы не знали этого.

Теперь мы можем раствориться во Вселенной и в то же время наслаждаться каждым вдохом и выдохом.

Мы просто есть, время растворяется в нас, а мы — во времени.

Нет определенных ступеней и норм, чтобы стать на Путь Слышания. У каждого это свой путь, но есть одно необходимое знание, без которого невозможен баланс нашей жизни, — это знание собственного тела.

За разгадкой тайн всего Существования никуда ходить не нужно: **наше тело и есть Ключ**, но для того, чтобы научиться «открывать» этим ключом тайны, мы должны поближе познакомиться с ним. И начнем мы, конечно же, с чакр.

Жизнь неслучайна. Вы попали туда, где вы сейчас, неслучайно. Вы попали туда из-за ваших чувств, ваших мыслей, вашего видения. Вот что поместило вас туда, где вы есть сегодня. Вы можете быть где угодно в любой миг — все



зависит от искренности и полноты вашей любви. **Когда вы любите всем собою, когда ваши вибрации полны любви, все происходит легко и радостно, тяжелый и горький опыт покидает вас.**

Если мы хотим, чтобы иные измерения стали живой реальностью, наши чакры должны быть активированы. Разум должен быть наполнен энергией. Ведь спящий интеллект — все равно что несуществующий интеллект. Компьютер, который не включается, — все равно что кусок камня. С человеческим организмом точно так же. Это суперкомпьютер, но большинство людей поддерживают его работоспособность на уровне выживания.

**Если вы хотите жить полную насыщенную жизнь — ЖИВИТЕ ее всем собою, всеми своими центрами.**

Если мы хотим, чтобы произошло нечто большее, чем было до этого, необходимо его активировать. В этой книге, Друг мой, мы рассмотрим, как сделать человеческую систему полноценной. Если система полноценна, все остальное тоже будет в порядке. Будет активировано нечто, что в любом случае само по себе запустит целительные процессы во всех сферах жизни.

Когда вы сидите и смотрите «в любовь», вы практикуете самоисцеление. Наблюдайте свои чувства, следите за тем, как они исцеляют вас.

Примите на себя ответственность за то положение, в котором вы находитесь, и за то, что вы с собой делаете. Как так случилось, что вы перестали видеть безусловную любовь? Вы должны быть абсолютно честны с самими собой.

После того как вы примете на себя ответственность за свои чувства и за то, что вы с собой делаете, вы полностью измените свою жизнь, вы будете знать истину в себе. Вы будете наполнять себя осознанно.

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ

Наша жизнь поддерживается сложной и запутанной энергетической системой, без которой существование физического тела было бы невозможно. В эту систему входят **тонкие энергетические тела (аура), чакры (энергетические центры), а также нади (энергетические каналы, или меридианы)**. Кроме того, нашу душу поддерживает и направляет огромная, не поддающаяся определению Вселенская Сила.

Энергетические тела, чакры выполняют функцию клапанов, которые пропускают колоссальную жизненную силу «порциями», потому что мы неспособны получить ее во всем объеме. Мы можем вбирать ее понемногу — каждый человек в соответствии со своей индивидуальной способностью.

Энергетическое поле, или аура, — составная часть энергетических полей космоса. Энергетические поля живых существ (биополя или пси-поля) имеют достаточно сложный состав. В них входит масса полей, известных современной науке. Это и магнитные, и электрические, и, возможно, торсионные поля.

**Э**нергетическое поле живого существа — это составная часть энергетического поля Земли и всего Космического пространства.



Все мы, без исключения, равно как и самые разнообразные животные, растения и неодушевленные предметы, окружены электромагнитными полями разной силы.

Множество исследований показало, что растения, например, вянут, если на их электромагнитное поле влияет отрицательная или враждебная энергия. Те же самые ощущения испытывают и люди, когда попадают под воздействие неблагоприятной энергии, которая испускается различными местами, людьми или предметами. Иногда эти ощущения воспринимаются как нечто, «чувствуемое нутром», побуждающее нас уйти из определенного места или, напротив, влекущее в определенные места, к определенным людям и притягивающее к нам определенные ситуации.

Несовместимость между энергетическими полями разных людей или человека и конкретной окружающей среды порой вызывает ощущение необъяснимой тревоги.

Порой мы ловим себя на том, что нам отчаянно хочется избавиться от некоторых людей или обойти стороной определенные места из-за того, что их энергетическим полям не хватает уравновешенности, из-за энергетической несовместимости или же из-за того, что одна из аур слишком сильна, подавляет, испускает неблагоприятные частоты и так далее. Хотя зачастую это ощущение не поддается рациональному объяснению, наше энергетическое поле воспринимает информацию об энергетическом поле другого человека, окружающей среды или предмета. Эти сигналы передаются электромагнитным полем в нервную систему и воздействуют на общее состояние человека. Иногда они выступают как сигналы, предупреждающие, что нам пора покинуть обстановку или человека, энергии которых не гармонируют с нашей или способны каким-



то образом нарушить наше энергетическое равновесие. Эти сигналы, возможно, будут проявляться как ощущение дискомфорта, волнение, неприятие, беспокойство и тому подобное.

**Животные в высшей степени чувствительны к энергетическим полям.** Хотя их природная чувствительность не превышает нашу (ее механизмы, правда, несколько отличны), они реагируют непосредственно на энергетическое ощущение и на принимаемые сигналы. Известно, что собаки и кошки способны ощущать энергию, которая является для них неблагоприятной и неподходящей, а также воспринимать энергетический тип находящегося рядом с ними человека. Биохимические объяснения этих ощущений животных верны. Однако они охватывают лишь часть тех ощущений, на которые животные реагируют (то есть они объясняют явление на биохимическом уровне, который выступает дополнением к энергетическому уровню, но не его заменой).

Каждый человек без исключения обладает способностью воспринимать энергетические поля, а также определять различные уровни этих полей, если знает о такой возможности и стремится развить ее в себе. Причина, по которой большинство людей не видят и не чувствуют их, заключается в том, что эти ощущения развиты недостаточно, а возможно, даже атрофировались. Неспособность многих людей замечать то, чего они никогда прежде не видели физическим зрением, также играет роль блокирующего фактора — вплоть до того, что неверие в существование энергетического поля может оказывать влияние на их способность замечать его.

Обычно аура распространяется на расстояние 10–15 см от физического тела и состоит из ряда энергетических



слоев, которые называются энергетическими телами, или «тонкими телами».

**А**ура человека не является просто энергией, которая обволакивает физическое тело. Она представляет собой систему тонких тел — подразделяется на особенные энергетические слои так, что каждый слой отвечает за свою функцию и имеет свой цвет.

В йоге аура подразделяется на семь основных слоев, но существуют и другие, расположенные выше и отвечающие за функции существования не только в физическом теле, но и за эволюционирование всей вашей сущности.



# ЧАКРЫ — ВИХРЬ ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ

Главную роль в создании и активизации окраски и энергии ауры играет работа чакр.

Чакра переводится как «колесо, круг, диск». И действительно, это энергетические центры-генераторы в энергосистеме человека. Это энергия, которая живет внутри и непрерывно вращается. Чакры поглощают, очищают и преобразовывают энергию Вселенной и энергию человека в зависимости от его потребностей. Выглядит чакра как пульсирующий и вращающийся смерч с рукавами, водо-

