

А М Б И К А В А Н А

ЧАКРЫ И ЗАБОТА О СЕБЕ



РАЗБУДИТЕ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ЧАКР
С ПОМОЩЬЮ ЕЖЕДНЕВНЫХ РИТУАЛОВ



МОСКВА

УДК 133
ББК 86.42
К12

Ambi Kavanagh
CHAKRAS & SELF-CARE: Activate the Healing Power
of Chakras with Everyday Rituals

Copyright © 2020 by Penguin Random House LLC
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of
Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Кавана, Амби.

К12 Чакры и забота о себе : разбудите целительную силу чакр с помощью ежедневных ритуалов / Амби Кавана ; [перевод с английского А. Белоножкиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-123175-0

Исследуйте свою чакральную систему, чтобы достичь душевного спокойствия, укрепить здоровье, обрести ощущение внутренней гармонии и в полной мере позаботиться о себе.

В этой книге мастера рэйки и специалиста по оздоровлению Амби Кавана вы найдете не только полное описание всех семи чакр, но и специальные медитативные упражнения, подборки кристаллов и эфирных масел, которые активируют и уравнивают каждую из них. Кроме того, Амби поделится с вами сезонными и ежедневными энергетическими ритуалами, помогающими не только заботиться о здоровье своего тела, но и правильно тратить энергию, поддерживая баланс.

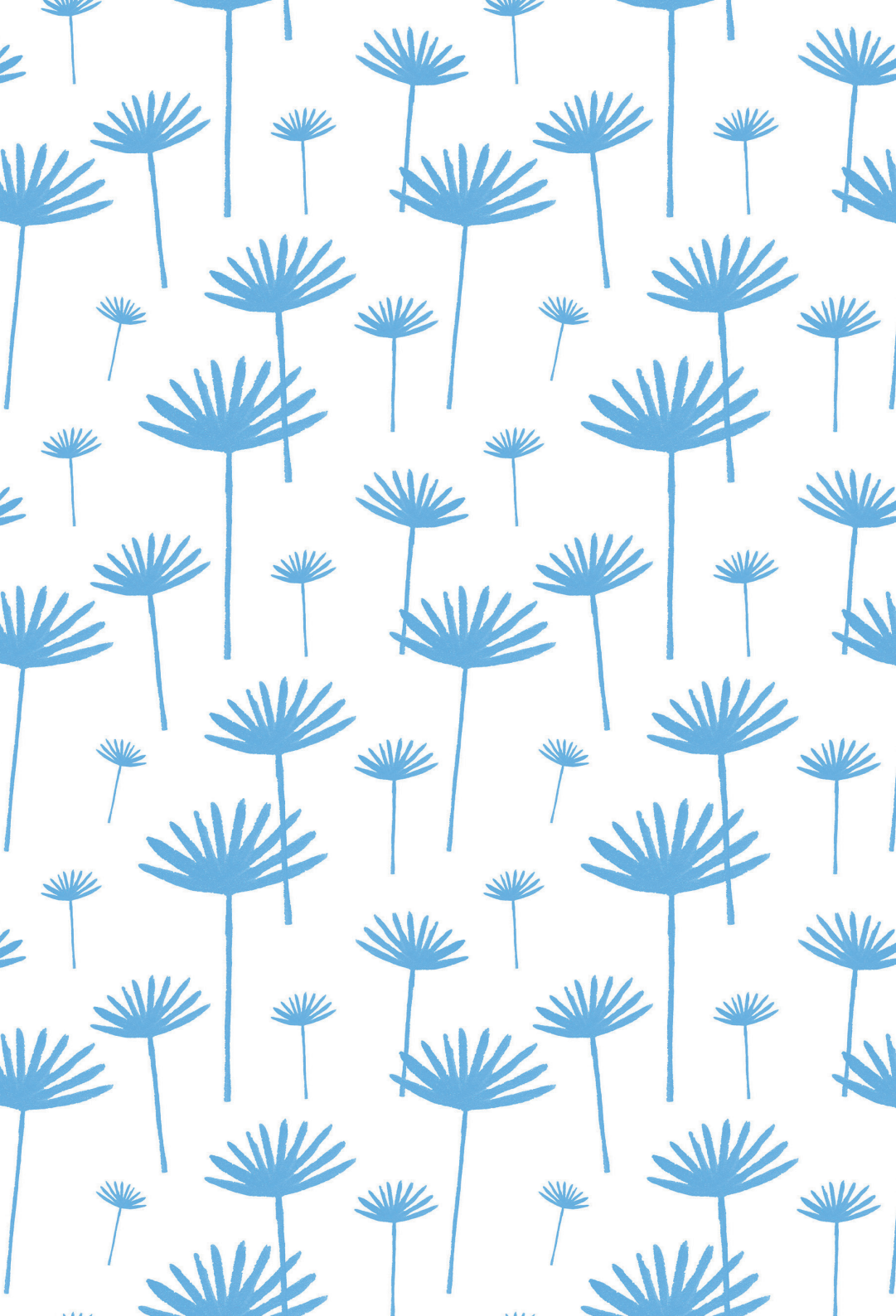
Простая и четкая подача делает эту книгу отличным руководством для начинающих и отправной точкой для знакомства с древней мудростью чакр.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-123175-0

© Белоножкина А., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕМУ МУЖУ КЕВИНУ,
НАШЕМУ СЫНУ АШЕРУ
И МОЕМУ УЧИТЕЛЮ НОЭЛЬ:
БАЛАНСИРУЮЩИМ МОИ ЧАКРЫ КОГОРТАМ



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
СВЯЩЕННАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ	17
Глава первая. Чакры. Основы	19
Что такое чакра?	19
Энергия чакр реальна?	21
Семь главных чакр	22
Пробуждение кундалини	25
Начинаем работу	27
Здоровые ожидания	33
Глава вторая. Корневая чакра	39
Дисбаланс корневой чакры	40
Открытие корневой чакры	43
Архетип богини: богиня-мать	44
Камни корневой чакры	45
Эфирные масла для корневой чакры	47
Глава третья. Сакральная чакра	57
Дисбаланс сакральной чакры	58
Открытие сакральной чакры	61
Архетип богини: богиня-императрица	61
Камни сакральной чакры	62

Эфирные масла для сакральной чакры	64
Смесь счастливого творения	65
Глава четвертая. Чакра солнечного сплетения ..	75
Дисбаланс чакры солнечного сплетения	76
Открытие чакры солнечного сплетения	78
Архетип богини: воительница	79
Камни для чакры солнечного сплетения	80
Эфирные масла для чакры солнечного сплетения	81
Смесь личной силы	83
Глава пятая. Сердечная чакра	91
Дисбаланс сердечной чакры	92
Открытие сердечной чакры	95
Архетип богини: любовница	95
Камни для сердечной чакры	97
Эфирные масла для сердечной чакры	98
Смесь сострадания и взаимосвязи	101
Глава шестая. Горловая чакра	109
Дисбаланс горловой чакры	110
Открытие горловой чакры	112
Архетип богини: связующая	114
Камни для горловой чакры	114
Эфирные масла для горловой чакры	116
Смесь ясного общения	117
Глава седьмая. Чакра третьего глаза	127
Дисбаланс чакры третьего глаза	128
Открытие чакры третьего глаза	131

Архетип богини: мудрая женщина.....	132
Камни для чакры третьего глаза	133
Эфирные масла для чакры третьего глаза	135
Смесь ясного разума и видения.....	137
Глава восьмая. Коронная чакра.....	145
Дисбаланс коронной чакры.....	146
Открытие коронной чакры.....	149
Архетип богини: гуру	150
Камни для коронной чакры	152
Эфирные масла для коронной чакры.....	153
Смесь связи с божественным началом.....	155
РИТУАЛЫ ДЛЯ БАЛАНСИРОВКИ ЧАКР ...	165
Глава девятая. Простые ежедневные ритуалы ...	167
Глава десятая. Ритуалы сезонного обновления... 	197
Приложение	221
Ресурсы	222
Об авторе.....	223

ВВЕДЕНИЕ

В САМОЙ НАШЕЙ ПЛОТИ ЕСТЬ
ГЛУБОКАЯ МУДРОСТЬ, СТОИТ ЛИШЬ
ПРИЙТИ В СЕБЯ И ПОЧУВСТВОВАТЬ ЕЕ.

Элизабет А. Бенке

Что, если все, что вам нужно для того, чтобы жить лучше — умом, телом и душой, — уже есть внутри вас? Представьте, что эту мудрость можно не только использовать как лекарство для исцеления вашей жизни, но и применять в качестве профилактики, — тогда бы у вас было меньше проблем. Насколько другой была бы ваша жизнь, если бы вы использовали это знание, чтобы ощущать душевное спокойствие, испытывать чувство гармонии и удовлетворения, иметь здоровое тело, цель в жизни? В этой книге мы исследуем, как многовековое знание о системе чакр может помочь вам достичь этого и многого другого.

Термин «чакра» в переводе с древнего санскрита означает «вращающееся колесо света». Система чакр состоит из

семи основных энергетических центров, которые регулируют работу тонкого тела человека. Наши предки интуитивно понимали это и работали со своими энергетическими телами, природными ритмами и временами года. Положительный момент заключается в том, что эти знания и практики не устаревают. И в современной жизни мы нуждаемся в них даже больше, чем прежде. Подобно нашим предкам, мы можем существовать в согласии с лунными фазами и матерью-природой, чтобы жить по своим естественным биоритмам — циклам, которые регулируют наши здоровье, эмоции и интеллект.

В сегодняшнем беспокойном, полном стрессов мире движущая сила нашего энергетического тела часто находится под угрозой, что причиняет ущерб физическому телу и, по сути, всей нашей жизни. И хотя мы тратим время, деньги и энергию на заботу о своем физическом теле, мы часто упускаем из виду энергетическое тело и недооцениваем ту важную роль, которую оно играет в нашем общем благополучии. Мы должны уделять ему больше внимания, если хотим быть здоровыми. Открытия современной медицины изменили нашу жизнь к лучшему, но в то же время ослабили врожденную способность человека к самоисцелению. Многие болезни на самом деле вызваны разобщенностью ума, тела и души, блокировками в энергетическом теле. Мы все знаем, что своевременная профилактика гораздо лучше, чем лечение запущенных недугов, и многие из них можно предотвратить, сознательно заботясь о своих чакрах.

Я открыла систему чакр вскоре после духовного пробуждения в 2008 году и с тех пор изучала их, работала над ними, чтобы привести их в порядок и привести больше равновесия и гармонии в свою жизнь. Это оказалось одним из

самых главных уроков, которые я проходила, — и это перевернуло мою жизнь. (Я считаю, что мое пробуждение и последовавшее за этим путешествие помогли мне естественным образом зачать и родить здорового сына, когда мне было уже за сорок!) Будучи мастером рэйки, исцеляющим звуком, астрологом и лайф-коучем, я поделилась этим знанием с сотнями клиентов во время нашей совместной работы. На их примере я воочию убедилась в положительном эффекте заботы о своих чакрах; я помогала им преодолеть проблемы со здоровьем, стать более энергичными, наслаждаться душевным спокойствием, следовать своему предназначению и быть уверенными в себе. В результате они смогли привлечь к себе нужных людей и сделать правильный выбор в трудных ситуациях. Было невероятно интересно наблюдать за силой этой практики.

Эта книга поможет вам овладеть знанием, прошедшим сквозь время, обрести равновесие, исцеление и гармонию.

В первой части книги мы исследуем каждую из семи чакр и их функции в нашей жизни. Также вы узнаете о камнях и эфирных маслах, которые помогают открыть и уравновесить каждую чакру, мы рассмотрим архетипы богинь, помогающих достичь наивысшего потенциала каждого энергетического центра. Кроме того, я познакомлю вас с упражнениями и медитациями, мы начнем с визуализации чакр, и вы легко сможете подключиться к этим энергетическим центрам. Затем я шаг за шагом проведу вас через медитацию активации, это поможет открыть каждую чакру, и их энергии будут течь свободно.

Вторая часть книги содержит практики для ежедневной и сезонной работы с чакрами, включает в себя подсказки и рецепты, а также ритуалы, аффирмации и медитации. Они

помогут вам адаптировать древнюю мудрость к своей повседневной жизни.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам стать более близким другом самим себе и миру природы. По мере того как вы будете больше узнавать о системе чакр и работе энергетического тела, вы научитесь ценить свою природную силу, и она преобразит вашу жизнь. Читайте эту книгу не торопясь, вдумчиво, записывайте свой опыт медитаций и ритуалов, возвращайтесь к тем или иным главам по мере необходимости. Овладев глубинной мудростью чакр, вы обретете возможность наслаждаться более здоровым, счастливым и гармоничным существованием, примете свою истинную сущность, начнете ценить время, проведенное с близкими, на природе, и в целом улучшите качество своей жизни.





СВЯЩЕННАЯ
ЗАБОТА
О СЕБЕ