

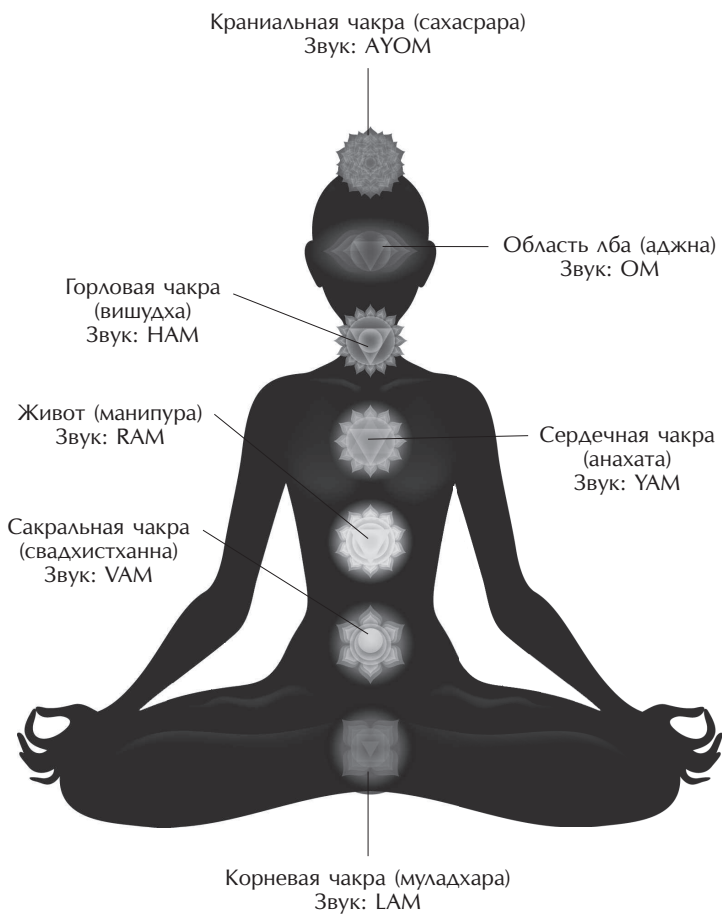
Алена Мордовина

Ч А К Р Ы

**Как активировать
внутренние ресурсы**



**Издательство АСТ
Москва**



ВВЕДЕНИЕ

Очень часто в жизни мы сталкиваемся со сложными ситуациями. Бегаем по кругу, не в силах разрешить проблему. Кажется, что от победы нас отделяет один шаг, но сделать его так и не удастся. Случается, что не ладятся дела на работе или дома. Мы привычно списываем все на свою невезучесть и несчастную судьбу.

Но не стоит опускать руки и ставить себе страшные диагнозы. Стать счастливее, управлять своей жизнью и радоваться простым вещам поможет чакра йога — наука о внутренних ресурсах человека. Это искусство научит вас пользоваться своим потенциалом, поможет открыть в себе новые способности.

Для начала давайте определим, что же такое чакры. Это нервные центры в теле человека, где накапливается и хранится энергия. Их можно назвать сосредоточением силы и реакторами новых возможностей. Развивая чакры, мы увеличиваем количество энергии, которая определяет наш жизненный тонус, можем влиять на темперамент и даже менять собственную жизнь.

Часто бывает, что у человека одни центры — сильные, а другие — слабые.

Почему? Это определяется различными ситуациями и тем, как мы на них реагируем. Многое зависит от судьбы, задач и предназначения человека. Степень и качество развития чакр также связаны с атмосферой, в которой человек растет в детстве, от того, насколько и какие зоны активны у его близких. Ребенку в семье бизнесмена может быть сложно рисовать картины и стремиться стать художником. Хорошо, если взрослые просто не станут мешать. Обычно у предпринимателей очень развита манипура — своим авторитетом они могут стремиться подавить ребенка. Не вдаваясь в объяснения. Такое поведение будет характерно для людей, живущих только на энергии третьей чакры. Родители, у которых сильны две чакры — манипура и аджна тоже могут навязывать свою картину миру, но обосновано, логично объясняя ребенку, почему они так считают.

Восстановить свой энергетический баланс можно через работу с чакрами. Укрепить астральное тело, справиться с эмоциями, трансформировать их в энергию для действий. Работая с чакрами, человек начнет осознавать, как правильно выстроить линию поведения, избавиться от негативных черт и отрицательной энергии, тем самым повышая уровень и качество жизни.

Впрочем, в моей книге вы встретите не просто описание чакр и пояснение, как с ними работать. Вы найдете психологические портреты людей с различными сильными зонами. Эти

знания помогут быть с человеком на одной волне и понимать его, дадут возможность перестать конфликтовать или обижаться. К примеру, они позволяют избежать непонимания, которое возникло у героев фильма «Развод по-американски». У Гари ведущие первая и вторая чакра (муладхара и свадхистхана), для него главное — развлечения и практичность. У его жены Брук сильная вишудха — для нее важны гармония и эстетика.

Она просит Гари купить 12 лимонов, чтобы декорировать ими стол. Гари приносит только 3 штуки и не понимает возмущения Брук. Он предлагает украсить ими курицу, чтобы было вкусно и полезно. Супруги друг друга не понимают: Брук движет эстетика, стремление к гармонии и совершенству, Гари — практичность. Эти лимоны и непонимание становятся причиной их развода. Но если бы Гари сказал жене, что она талантлива и у нее получится по-другому украсить стол, тогда конфликт, скорее всего, был бы исчерпан. Ведь так он говорил бы на ее языке — похвалил и оказал поддержку. Поэтому нам нужно знать психологический портрет человека, его ведущую чакру. Это поможет лучше понимать друг друга и реже оказываться в конфликтных ситуациях.

Однако следует помнить, что получение чего-то большего, чем дано нам судьбой, работа над равномерным и гармоничным развитием центров потребует усилий, временных и энергетических затрат. Работая с чакрами, вы встаете на путь духовного развития, и обратной дороги уже не будет. Это ин-

тересный способ знакомства с собой, своими эмоциональными реакциями. Когда человек начинает заниматься чем-то новым — энергетическими, духовными практиками, то вокруг ситуации сначала обостряются. Вселенная начинает провоцировать вас, проверять, хорошо ли вы усвоили урок. Как только вы перестаете эмоционально реагировать на события — провокации заканчиваются.

Бывает такое: начал человек заниматься первой чакрой, накачал её энергией, вышел на улицу, и ему сразу на ногу наступили, в бок ударили или ограбить попытались. Когда вы полны энергией, не привычной для тела, тонкой силой, которую получили от медитации, другие люди это чувствуют, особенно если у них эта чакра сильная. Вы становитесь лакомым энергетическим кусочком. Они могут начать вас провоцировать, хотят сделать так, чтобы вы этой энергией поделились. Провокатору нужен ваш эмоциональный взрыв, именно через эмоциональные реакции человек теряет энергию с чакры.

Наши реакции — хороший способ проверить свои слабые места. Наступили на ногу? Можно устроить скандал, наступить в ответ. Или сказать: «А, «вампирчик»! Есть хочешь? Не дам!» — и не реагировать, не включаться эмоционально. Можно даже сказать себе: «Отлично, наступили на ногу — значит, приблизили к земле, еще больше подзаряжусь». Когда мы включаем осознанность, то можем управлять своими реакциями. Для этого и нужна практика по чакрам.

ГЛАВА I

ЧАКРЫ И СПОСОБЫ РАБОТЫ С НИМИ

СПОСОБЫ НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ В ЧАКРАХ

Чакры — кнопки управления самим собой. Работая с ними, можно влиять и контролировать свое настроение, перепрограммировать образ мыслей, разблокировать страхи и ограничения.

Один из способов получения энергии — визуализация. Можно подключить воображение: представить цвет, мандалу, то есть сакральную замкнутую схему-рисунок этого цвета, эмоцию или ситуацию, связанную с ним.

Чтобы развить и усилить слабую чакру, стоит «накачать» в нее энергию. Нужно «накормить» ее, научиться поступать так, как раньше никогда не думал и не действовал. Придется делать нечто необычное, например, полностью поменять манеру поведения. Надо частично перестать решать жизненные ситуации с помощью своей развитой чакры — только так можно заставить энергию в организме идти в новое русло, к слабому центру. В противном случае сильная зона перетянет на себя общие силы и станет гипертрофированной.

Чакры укрепляются дисциплиной поведения. Если у девушки активна вторая зона (свадхистхана), она привыкает делать все максимально быстро. Ей нужно научиться стать спокойнее (свойство первой чакры). Можно сшить узкую юбку, в которой придется ходить медленнее, иначе она расползется по швам прямо на улице.

Набрать энергию возможно также, развивая определенные способности, которые присущи каждому энергетическому центру.

Таким образом, можно выделить следующие способы работы с чакрами:

1. Практика в асанах. Использование визуализации, мантр, янтр, мудр — особого положения кистей рук.

2. Активизация при помощи дыхательных практик.

3. Выполнение определенных действий, даже обыденных (например, подъем или спуск по лестнице).

4. Копирование манеры поведения людей, у которых данный центр развит, изменение своего образа мыслей и жизни.

5. Выбор профессии, которая поможет воспитывать в человеке качества определенной чакры. Например, скрупулезность, усидчивость — свойства первой чакры — нарабатываются в таких специальностях, как бухгалтер, кладовщик.

6. Развитие специальными техниками способностей, присущих той или иной зоне. Например, интуиция свойственна аджна чакре.

При возникновении каких-либо жизненных ситуаций мы нуждаемся в энергии разных видов. Хотим понравиться окружающим, то пользуемся свадхистханой, для победы в суде потребуется уже сила манипуры. Но если энергии в определенной зоне мало, то нам не всегда удастся добиться успеха и получить нужный результат. Знание чакральной системы и практика чакра йоги поможет сознательно набирать энергию и управлять ей как для решения конкретных, даже бытовых задач, так и для гармонизации своего внутреннего эмоционального состояния.

В следующих главах мы детально рассмотрим чакры в теле человека и методы работы с ними.

С КАКОЙ ЧАКРЫ НАЧИНАТЬ ПРАКТИКУ

Первая чакра — это основа крепкого дома, который не рухнет, если будет нарушена технология закладки фундамента.

Бесполезное занятие работать с верхними центрами, не гармонизировав нижние. Нам нужна энергия для действий. Получить ее можно, занимаясь активизацией той или иной чакры. В каждой чакре заложена своя программа — как действовать и где взять энергию для этого действия.

Если вы начали опаздывать, вам не хватает энергии на первом центре. Перестали доверять миру — пора заняться муладхара чакрой. Нет сил, энергии, проснулись и уже устали, значит,

первая чакра совсем сдулась. Купили пять квартир — нужна энергия, чтобы удерживать такой объем недвижимости, и за это тоже отвечает первая чакра.

С чакрами можно работать под конкретные задачи. Если вы собираетесь на свидание или публичное выступление, нужна энергия на второй центр. Это поможет усилить харизму и сексуальность, понравиться людям.

Хотите замуж? Здесь понадобится энергия привлечения и удержания, в этом нам помогут вторая и четвертая чакры.

Нужна высокооплачиваемая работа, хотите открыть бизнес, повысить чек на услуги, реализовать себя в обществе, получить известность? Тогда все внимание — на манипура чакру.

Хочется, легкости, свободы от мнения окружающих, любви, гармонии, принятия мира и людей без желания их переделывать — работаем с четвертой чакрой.

Мечтаете записать видео, придумать что-то креативное, творческое, выступить, презентовать, сотворить красоту или воспитать ребенка, находясь в равновесии и спокойно объясняя ему устройство мира, — фокусируйтесь на горловой чакре.

В ваши планы входит учиться, понимать и запоминать информацию, обосновать свою картину мира, доказать точку зрения, развить интуицию или сверхспособности — тогда без шестой чакры не обойтись.

А если вы настроены привнести на землю новую информацию, придумать что-то, чего еще не было, совершить прорыв и новые открытия — тогда задействуйте энергию седьмой чакры.

Все чакры связаны друг с другом. Чаще мы действуем по привычной схеме сильной чакры. Например, мне чтобы что-то получить, легко взять аскезу и отказаться от всех благ цивилизации и радостей жизни. Это привычная схема действий сильной шестой чакры. Для меня аскеза — это путь духовности, поэтому и подключаю шестую чакру. Если же вы воспринимаете аскезу как преодоление сопротивления, волевое усилие, тогда у вас включится третий центр.

От того, как вы относитесь к действию, зависит, какая чакра должна включиться в работу. Поэтому так бывает, что люди совершают одно действие, но энергия у них будет тратиться с разных чакр из-за их разного отношения к действиям.

Если же вы хотите получить что-то большее, то придется подключить голову, осознанность, силу воли и начать действовать новыми способами, не идти по проторённой дорожке, а совершать необычные для себя действия, брать непривычную энергию и развивать слабый центр.

Когда я захочу больше денег, чем есть сейчас, то аскезу придется отключить. И работать через усиление энергии второй чакры. Учиться радоваться жизни, получать удовольствие от простых вещей и ежедневных действий. Для мужчины количество денег зависит от амбициозности и силы третьей чакры.

Энергия у нас идет снизу вверх. Если сильными являются верхние чакры, а нижние слабы или не сбалансированы, то гармонии не получится. Поэтому наша задача — сначала построить прочный фундамент и только потом браться за крышу. Так и с чакрами — начинаем всегда с первой, как бы ни хотелось скорее развить более высокие центры.

У человека, пребывающего в равновесии с собой и миром, по природе сильна анахата чakra. Он открыт жизни, любит людей, доверяет им, живет в гармонии с собой: в том случае, когда нижние чакры у него хорошо проработаны. Если нижние центры мало наполнены, есть непроработанные блоки, он будет наступать на одни и те же грабли — какая уж тут гармония? Надо срочно блоки убирать.

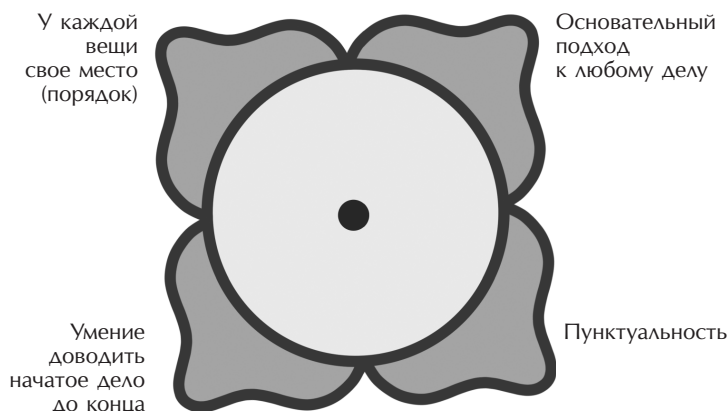
Начинать проработку чакр надо с первой: убираем блоки, снимаем ограничения, раскачиваем муладхара чакру и только после этого поднимаемся выше.

Запомните: когда энергия нужна под определенное действие или задачу, сначала выполняем практику для первой чакры, а затем для той, которая отвечает за поставленную задачу.

Например, девушка хочет замуж, чтобы привлечь партнера, нужна энергия второго центра. Начинаем работать все равно с первой чакры. Сначала выполняем упражнения для муладхары чакры и только потом будем усиливать энергетику второй чакры.

МУЛАДХАРА ЧАКРА

Качества и способности первой чакры



Развитие каждого из этих качеств и способностей помогает усилить энергию первого центра

Первая чакра: энергия Земли. Проекция в теле человека: область копчика

Цвет: красный

Звук: Лям, У

Орган: нос

Железа: надпочечники

Эмоции: страх смерти, нехватки необходимого, страх отпустить ситуацию, отсутствие опоры в жизни

Психосоматические реакции: болезни ног, позвоночника, геморрой, проблемы с мочеточником, почками

Первая чакра олицетворяет собой заземление. Она отвечает за чувство безопасности, умение выжить в любой ситуации, стойкость, выносливость, доверие к себе. Муладхара чакра проявляется в способности прочно стоять на ногах, жить в гармонии с законами природы. Она управляет нашими инстинктами. Это основа, фундамент человека, его жизненная сила.

Когда энергии на чакре мало, это может проявляться в следующих ощущениях:

- обеспокоенность;
- чувство опасности;
- сложности с концентрацией и усидчивостью;
- страх нехватки необходимого;
- все страхи, связанные с угрозой жизни: страх летать на самолете;
- склонность к панике и необдуманным действиям;
- желание бросить начатое дело, не доведя его до конца.

Как видите, недостаток энергии в чакре — это проблема. Но и избыток энергии тоже имеет негативные последствия. Когда энергии на чакре слишком много, это может проявляться в виде:

- проблем с опорно-двигательным аппаратом;
- сложностей с дисциплиной и тайм менеджментом;
- избыточного консерватизма;
- синдрома «Плюшкина» — когда сложно расстаться с вещами, даже ненужными, испорченными, старыми;

- излишней медлительности;
- замкнутости, нежелании общаться и знакомиться с новыми людьми;
- догматизма.

Наша цель — привести эту чакру в гармонию, и тогда:

- есть осознание инстинктов, защищающих тело;
- появляется способность видеть и использовать свои страхи во благо себе, не заикливаясь на них;
- у вас достаточно энергии для того, чтобы следить за своим телом и здоровьем.

Человек стремится к гармонии, даже неосознанно, на уровне тела. Когда энергии мало или много — это дисбаланс, в котором вам некомфортно, даже если головой вы пока это не понимаете. Если есть хотя бы один пункт из вышеперечисленных избытка или недостатка энергии, то это тревожный звонок, который показывает, что с чакрой надо работать и гармонизировать её через практики работы на физическом уровне, психическом, а также — с энергетикой и дыханием. Работая с физическим телом через упражнения, занимаясь своим здоровьем, мы получаем энергию на первый центр.

Еще нужно помнить, что чакры напрямую связаны с эмоциями.

Первая чакра отвечает за страхи, связанные с жизнью и смертью. Боязнь путешествовать, страх