

практики для начинающих

Лой-Со



ЧАКРЫ

ИСТОЧНИКИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

- Древние знания о системе чакр

- Программа упражнений для развития жизненной силы

- Асаны, медитации, энергия расслабления



Практики для начинающих

Лой-Со

**Чакры – источники
внутренней силы**

«Вектор»

2009

Лой-Со

Чакры – источники внутренней силы / Лой-Со — «Вектор»,
2009 — (Практики для начинающих)

[Чакры – энергетические центры нашего тела. Их проекции связывают нас с потоками энергии во Вселенной. Каждый человек черпает через чакры энергию для здоровья, активности, творчества, отношений и развития. Полнота физических, душевных и духовных сил зависит от того, насколько чисты наши чакры и как гармонично они работают. Давайте начнем с того, что узнаем, где расположены наши чакры, как они работают и какие орган от них зависят. А затем начнем делать комплексы упражнений по очищению каналов чакр. Уже после первых попыток вы почувствуете прилив сил и оздоровительный эффект. Методика хороша тем, что можно работать со всеми чакрами в комплексе, а можно поочередно, обращая внимание на самые острые проблемы. Гармония чакральных энергетических потоков – это ваше здоровье, удача источник новых идей.](#)

Содержание

Предисловие. Чакры – как много в этом слове...	6
Так что же это такое?	7
Аффирмация данной чакры: я инкарнируюсь.	7
Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я созидаю.	7
Аффирмация данной чакры: я действую.	8
Аффирмация данной чакры: я люблю.	8
Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я обретаю опыт.	8
Аффирмация данной чакры: я познаю.	8
Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я есть.	9
Работа с чакрами – дело для настоящего мужчины	10
Часть первая. Чакры для человека	11
Способность сосредотачиваться	12
Красивое слово «асана»	12
Контроль за дыханием во время работы с чакрами	13
Глубокое дыхание	13
«Огненное дыхание»	14
Погружение в себя, или Медитация	15
Четыре шага осознанного выхода из медитации	16
Релаксация и регенерация	17
Упражнение по релаксации «После работы»	17
Часть вторая. Упражнения для начинающих	19
Упражнение «Открыться»	20
Корневая чакра, или Все для разогрева	21
Физическая разминка перед началом работы с чакрами.	21
Этап 1	
Физическая разминка перед началом работы с чакрами.	21
Этап 2	
Визуализация для открытия чакр	23
Первое упражнение для активизации корневой чакры	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лой-Со

Чакры – источники внутренней силы

© Лой-Со, 2009

© ООО «Издательство „Вектор“», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие. Чакры – как много в этом слове...

За последние несколько лет упражнения с чакрами стали неотъемлемой частью моей жизни. В возрасте 56 лет меня, конечно же, никто не назовет молодым человеком, однако мой энергетический потенциал и мое физическое состояние, без сомнения, куда лучше, чем у большинства моих ровесников мужчин.

Правда, так было далеко не всегда. В сорок с небольшим я отчетливо понял: мне стыдно моих жалких бранных оболочек. И уж если я собираюсь дотянуть до ста... После двадцати лет жизни на беговой дорожке у меня были ни к черту ни спина, ни ноги. Да что там говорить, еще немного, и я мог бы навсегда потерять возможность двигаться. В метро я выдерживал на своих двоих минут пять, не больше, а потом меня тянуло сесть и никому не уступать место. Надо было что-то предпринимать, что-то коренным образом менять в своей жизни. А я в то время как раз встретил свою будущую жену и немыслимо хотел понравиться этой молодой, привлекательной женщине.

В поисках единственно верного решения я взялся за восточные учения и заинтересовался всей информацией, которая так или иначе была посвящена работе с чакрами человека. Постепенно в голове рождалась целая программа упражнений, которой впоследствии было суждено перевернуть все мое существование.

Благодаря данным упражнениям мне удалось вернуть утраченные физические силы, подвижность и выносливость и обрести четкое осознание иных плоскостей бытия: ментального, эмоционального и духовного. Я пережил небывалый подъем энергии – той самой энергии, с которой человек приходит в этот мир и которая скрывается в его теле и душе и только и ждет благоприятного момента для раскрытия.

Упражнения с чакрами стали для меня идеальным способом борьбы со всевозможными стрессами. Нет лучшей возможности раз и навсегда избавиться от боли – в спине, в суставах, в каждой косточке тела, которому «хорошо за тридцать».

Для каждого, кто собирается взять собственную жизнь под уздцы и поменять вектор своей судьбы, более подходящей программы просто не придумаешь. Проверено на собственном опыте и собственных чакрах!

Так что же это такое?

В буквальном переводе с санскрита слово «чакра» означает «круг, диск, колесо».

Этим понятием обозначают особые энергетические центры в тонком теле человека.

В тайных учениях Востока с каждой из семи чакр связана своя определенная тема, которая позволяет нам научиться контактировать с соответствующим видом энергии.

Согласно древним восточным текстам, чакры «живут» в энергетическом теле и «пронзают» нашу физическую оболочку. Чаще всего называют семь основных энергетических узлов.

1. Чакра корней, или основная чакра, скрывает в себе все возможности физического состояния. Здесь находится наше бытие, здесь накапливается потенциал всей человеческой жизни. Мы заземлены и укоренены в жизни благодаря основной чакре (на санскрите данную чакру называют муладхарой). Сама чакра расположена между анусом и гениталиями.

Символически она обозначается в виде темно-красного лотоса с четырьмя лепестками и буквами «Вам», «Шам», «Ссам» и «Сам» на них. В центре лотоса – желтый квадрат, эмблема элемента Земля, в который вписан треугольник с вершиной, направленной вниз, символ Камайони. В центре треугольника – лингам, который обвивает в три с половиной оборота спящий змей – Кундалини. Иногда здесь также изображают слона, символ силы и прочности.

Аффирмация данной чакры: я инкарнируюсь.

2. Чакра сексуальности. В данном случае речь идет о перетекании энергии между притягивающимися друг к другу силами. На уровне данной чакры учатся гармонии отдачи и взаимодействия. В древних восточных учениях эту чакру называют «Опора личности», а на санскрите – «свадистхана». Речь идет о том, как научиться быть опорой самому себе и другим, как научиться накапливать энергию. Локализуется вторая чакра на ладонь выше половых органов.

Чакра сексуальности изображается в виде лотоса с шестью лепестками светло-красного цвета. В лотос вписаны санскритские буквы «Бам», «Бхам», «Мам», «Йам», «Рам» и «Лам». В середине лотоса – белый полумесяц, мистически сопоставленный с Варуной и стихией воды. Варуна изображается верхом на белом крокодиле Макара. Биджа-мантра (то есть семенная мантра) этой чакры – Вам. На некоторых янтрах можно видеть также бога Вишну в объятиях свирепой Чакини-Шакти.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я созидаю.

3. Чакру солнечного сплетения на Востоке называют «Город драгоценных камней» (на санскрите – «манипура»). Находится она между ребрами и пупком. С помощью находящейся в ней энергии можно активно проявлять себя в нашем мире.

Манипура изображается в виде голубого или ярко-желтого лотоса с десятью лепестками. На лепестках санскритские буквы «Дам», «Дхам», «Нам», «Там», «Тхам», «Дам», «Дхам», «Нам», «Пам» и «Пхам». В центре лотоса – красный треугольник со свастиками, а в его середине – красный Рудра на быке (или баране-Агни) вместе с Лакини-Шакти, «чья грудь красна от крови, которая течет изо рта».

Аффирмация данной чакры: я действую.

4. Чакра сердца. Именно в сердце сосредоточены любовь и доверие, все чувства и ощущения, отдача и самопожертвование. С помощью данной чакры мы учимся чувствовать, воспринимать и познавать все живое.

Чакра сердца изображается в виде голубого (или золотого) лотоса с двенадцатью лепестками и буквами на них: «Кам», «Кхам», «Гам», «Гхам», «Нам», «Чам», «Чхам», «Джам», «Джхам», «Джнам», «Там» и «Тхам». В середине его – два перекрещенных треугольника. Треугольник с вершиной, направленной вверх, символизирует духовный путь развития (Шиву), а треугольник с вершиной, которая направлена вниз, – путь материального упадка (Шакти). Перекрещенные треугольники символизируют «среднюю точку» духовного развития. В центре этой фигуры изображен сияющий баналингам. Над ним – Ишвара с красной Какини-Шакти «в гирлянде из человеческих костей, чье сердце смягчается питьем нектара».

Аффирмация данной чакры: я люблю.

5. Чакра шеи, горла. Чакра гармонии. Здесь живет наш внутренний голос: благодаря данной чакре мы учимся слышать его и развивать собственную интуицию.

В тайных учениях Востока данную чакру называют «чистой», а на санскрите – «висхуддха». Умение сосредотачивать внимание на чакре висхуддха дарит нам ясность высказываний и умение прислушиваться к другим людям.

Чакра изображается в виде шестнадцатилепесткового лотоса с буквами Ам, Ам с придыханием, Амх, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лрим, Лриим, Эм, Аим, Ом и Аум.

В центре лотоса – капля нектара, который стекает в вишуддхи из бинду. В капле написана мантра «Хам». Под ней – Акаша в белых одеждах на белом слоне. Считается, что божественный нектар стекает к горловой чакре с места, расположенного немного выше и названного Бинду. Этот символический нектар олицетворяет истину и образуется в Сахасраре. Это центр, где Шива поглощает нектар и яд.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я обретаю опыт.

6. Чакра «Третий глаз». Это самое настоящее средоточие свободы, умения действовать, не ожидая награды, и способности обрести высшее духовное Знание.

На Востоке данную чакру называют чакрой власти, приказов и авторитетов (на санскрите – «аджна»). Работая с энергией «Третьего глаза», мы учимся обретать ясность духа и отличать добро от зла и усиливаем наше умение принимать единственно верные решения.

Пробуждение «Третьего глаза» – это чрезвычайно популярный в огромном количестве религиозных и психических традиций мотив, и соответствующие методики находят широкое отображение в самой разной литературе. В частности, статуи Будды часто делают с драгоценным камнем в области межбровного центра. Этот центр так или иначе обозначен и у многих божеств индуизма (и не только), и у мифических героев.

Аффирмация данной чакры: я познаю.

7. Седьмая, теменная чакра помогает нам понять собственное предназначение, почувствовать наше призвание в этом мире.

В тайных учениях Востока данную чакру называют «тысячелистный лотос», а на санскрите – «сахасрара». Благодаря работе с энергией данной чакры нам открыты все дороги.

Седьмая чакра изображается в виде лотоса с тысячью лепестков. Внутри лотоса изображают полную луну, которая заключает в себе треугольник. Символично здесь достигается полное слияние Шивы и Шакти, это конечная цель духовной эволюции, здесь Кундалини заканчивает свой путь, пройдя сквозь все шесть чакр. Согласно некоторым комментариям, здесь находится Нирвана, и тот, кто познает сахасрару полностью, не вернется больше в колесо сансары, а достигнет освобождения.

Аффирмация данной чакры звучит следующим образом: я есть.

На физической плоскости чакры питают жизненной энергией все энергетические меридианы (это понятие происходит из древней китайской медицины). Они воздействуют на функции всех органов тела. Особенно интенсивно реагируют на вибрации чакр различные железы.

Чакра	Органы тела	Железы
Чакра корней	Позвоночник, кости, ноги, кишечник, кровь	Надпочечники
Чакра сексуальности	Половые органы, почки, пищеварительные органы, жидкость в теле	Половые железы, яичники, простата, семенные яички, матка
Чакра солнечного сплетения	Печень, желчный пузырь, желудок, вегетативная система	Поджелудочная железа, печень
Чакра сердца	Сердце, легкие, кровеносная система, кожа, руки	Зобная железа

Чакра шеи	Горло, бронхи, легкие, голосовые связки	Щитовидная железа, паращитовидная железа
«Третий глаз»	Глаза, нос, уши, лицо, мозжечок	Лобные и носовые пазухи
Теменная чакра	Черепная коробка, головной мозг	Шишковидная железа

В физическом теле чакры поддерживают поток жизни как таковой. Чем гармоничнее и уравновешенней будет этот поток, тем более здоровым, сильным и энергичным окажется человек. На тонкоматериальной плоскости чакры воздействуют на наше настроение, эмоции, мысли и стереотипы мышления, а также, в частности, на нашу духовную направленность.

Работа с чакрами – дело для настоящего мужчины

Вообще-то, изначально упражнения с чакрами в восточных учениях были сугубо «мужским делом». Воины прежних времен пользовались комплексом подобных упражнений, чтобы тренировать свои силы, выносливость и подвижность. По этим же причинам упражнения с чакрами в наше время могут оказаться полезными для многих профессиональных спортсменов, например для звезд большого футбола или же игроков в гольф. Сам бы я назвал данные упражнения «медитацией в движении». Если вы, стоя на одной ноге, пытаетесь удержать равновесие, то, поверьте, ни о чем другом в этот момент вы думать уже не сможете. Я же предлагаю вам с помощью упражнений для чакр научиться и этой, и многим другим премудростям.

Тихая, умиротворенно-благостная медитация превосходно подходит для служителей буддистских храмов, не обремененных семьей, о которой следует заботиться, и занимающихся в нашем суетном мире лишь созерцанием Всеединого и приведением храма в порядок. А активный путь, комплексная работа с чакрами, идеально подходит для человека, вынужденного каждодневно иметь дело с агрессивным и несовершенным миром. Уж давайте признаемся: нынешнее время кишмя кишит всевозможными стрессами, кризисами и проблемами, которые угораздило придумать в процессе эволюции нашему беспокойному человечеству. Работа же с чакрами дает нам самое эффективное оружие против всяческих неприятностей. Эти упражнения помогают человеку поднять свой энергетический потенциал на небывалую высоту и дают ему реальную возможность активно участвовать в процессе под названием жизнь.

Программа упражнений с чакрами для начинающих включает в себя самые разные (я бы даже сказал, разнокалиберные) элементы. Кто-то обнаружит определенную аналогию с йогой, кто-то – с... муштрой новобранцев на плацу в воинской части. Все так и есть. Я отбирал в программу лучшие упражнения из всех тех, что реально работают в разных системах. Так, к примеру, чередующиеся между собой упражнения для ног и рук являются великолепной тренировкой системы кровообращения, а также подпитывают нашу способность к концентрации. Вместе с тем с помощью этих упражнений меняется наше сознание, вернее, наша способность к познанию, где наше место в мире, к пониманию того, как мы сами встречаем этот мир. А ведь все это так важно для полноценной, успешной жизни!

Жан Цю сказал:

– Не то чтобы мне не нравился ваш путь, но сил моих недостает.

Учитель ответил:

– В ком сил недостает, на полпути бросают. А ты еще не начинал идти!

Часть первая. Чакры для человека

Когда-то древние мудрецы говорили: «Человек окружен Ци, и Ци в человеке. Ци природы в нас, и мы живем в Ци природы. Ци космоса в нас, и мы содержится в Ци космоса».

Энергия Ци есть жизнь, Ци – повсюду. Она устремляется в нас вместе с пищей, мы обретаем Ци как наследство наших родителей. В зависимости от того, где мы родились – на море или в горах, – мы получаем в дар от природы различные виды жизненной энергии. С каждым новым вдохом мы получаем новый глоток Ци. Мы можем нарисовать ее перед своим внутренним взором благодаря силе нашего воображения.

С помощью данного понятия китайская философия жизни описывает динамичную движущую силу всех физиологических функций и жизненных процессов в человеческом организме. У японцев эта сила получила название Ки, а в индуизме – прана.

Если данные понятия перевести на русский язык, мы получим в итоге обозначение «жизненная сила». Однако при переводе теряются многие элементы истинной сущности данного понятия. Я, например, никак не мог понять, что именно, собственно говоря, подразумевается под словом «прана», пока однажды не «завис» в пробке на выезде из Петербурга. Лето в тот год выдалось нестерпимо жарким, градусники почти зашкаливали, вот и устремились тысячи упрямых садоводов на свои приусадебные участки. И я застрял крепко и безнадежно в металлической массе автомашин. Хорошо хоть, что в салоне у меня предусмотрен кондиционер. Я в тоске поглядывал по сторонам. Внезапно мой взгляд упал на три тоненькие маленькие березки, упрямо пробивающихся сквозь асфальт. Да, они росли не из земли, а именно из асфальта! В этих юных деревьях было столько жизненной силы, что это позволяло им тянуться к небесам, невзирая ни на какие преграды. Вот это и было настоящей, неподдельной праной! В каждом живом существе таится подобная сила. Сила нашего самого глубинного естества. Только благодаря ей мы приходим в этот мир. Мы живем, питаемые водой, воздухом и пищей земной, однако все это подобно полену, подброшенному в костер. Энергия же рождается из пламени костра, из огня нашей души. Это и есть жизненная сила. Вместе с душой попадает она в тело младенца и вместе с нею же с последним вздохом покидает физическую оболочку на закате жизни. Проблема большинства из нас заключается в том, что мы ощущаем эту энергию не так остро, как в детстве, поскольку на протяжении длительного времени она блокируется, перекрывается по самым разным причинам и поток ее практически иссякает. Описываемые в данной книге упражнения с чакрами как раз и высвобождают прану из плена, снимают целый ряд блокад и позволяют изначальной энергии свободно циркулировать по телу.

Способность сосредотачиваться

Наверное, наша душа – это самое эффективное оружие, дарованное нам в этой жизни, а способность контролировать силы нашего духа открывают перед нами просто необозримое поле возможностей. Чем-то все это напоминает управление автомобилем: если вы постоянно будете вертеть головой по сторонам и не следить за тем, что происходит на дороге, валяться вам, к сожалению, в кювете. Если же вы внимательно следите за дорогой, то ни с машиной, ни с вами не произойдет никакой трагедии.

В комплексе упражнений с чакрами концентрация ни в коем случае не является окаменелой неподвижностью. Отнюдь, выполняя упражнение, мы фиксируем взгляд на определенной точке пространства, но продолжаем отдавать телу команды, а оно продолжает терпеливо их выслушивать и выполнять.

Красивое слово «асана»

Красивое слово «асана» означает всего лишь позу положение тела во время упражнения. Центральной же точкой концентрации при этом является чакра сердца.

Разница между восточным и европейским образом мышления заключается в первую очередь в том, что европейский человек уверен: существует только один путь обретения истины. На Востоке же твердо убеждены, что истина обретается меж противоположностей – как раз где-то посередине. Этот стиль мышления закодирован и в упражнениях с чакрами.

Контроль за дыханием во время работы с чакрами

Дыхание... Для нас это нечто само собой разумеющееся. Вдох, выдох, вдох, выдох... Легкие наполняются воздухом без какого-либо усилия с нашей стороны и вновь опустошаются. Нам нет нужды думать об этом.

Насколько важно дыхание, в основном становится понятно только тогда, когда возникают какие-либо проблемы. Частенько довольно одного только легкого насморка, и весь процесс дыхания превращается в страшную муку и пытку. Проблемы с дыханием изматывают нас, мы чувствуем себя бессильными и жалко влачимся сквозь наши дни. Только тогда мы постигаем, насколько важно для человека свободное дыхание.

Дыхание – это связь духа и материи. Оно сделалось ключом к внутреннему пространству. Оно, и только оно, является мощнейшей и одновременно самой нежной поддержкой, необходимой для того, чтобы слиться с процессом преображения и одухотворения жизни.

Более того, дыхание непосредственно связано с нашими мыслями и чувствами. Все то, что прокручивается у нас в голове, все, что мы проживаем в наших чувствах, оказывает непосредственное влияние на наше дыхание. А все, что происходит с нашим дыханием, влияет на наши мысли и чувства. Если мы испуганы или нервничаем, мы дышим судорожно, неравномерно, а если спокойны и расслаблены, наше дыхание становится мягче, ровнее, умиротвореннее. Соответственно этому мы можем успокоиться душой лишь в том случае, если будем дышать медленно и ровно. Каждому хотя бы раз доводилось слышать подобный совет: «Если ты на взводе, дыши ровно и сосчитай до десяти». Таким способом вполне возможно успокоиться и не натворить ничего, о чем придется пожалеть впоследствии. С другой стороны, мы можем энергетически подпитаться и с помощью быстрого, даже «резкого» дыхания, особенно если чувствуем себя скверно и совершенно измотаны делами и проблемами.

Существует два основных способа дыхательных упражнений, которыми можно воспользоваться при работе с чакрами: глубокое дыхание полной грудью, способное нас успокоить, и так называемое огненное дыхание, «пробуждающее» нас.

Глубокое дыхание

Как становится понятно уже из названия, речь идет об «эксплуатации» всего объема легких. Большинство людей по обыкновению дышит неглубоко и задействует при этом только верхнюю часть легких. Во время же упражнений с чакрами нам необходимо дышать подобно оперным певцам. Сначала при вдохе мы выдавливаем воздух в нижнюю часть легких, а затем позволяем ему устремляться в их верхнюю часть. На выдохе же мы буквально выжимаем легкие, подбирая в себя живот.

Как же вы дышите? Глубоко и «сознательно»? Если так, то, следовательно, и объем ваших легких будет больше, и осанка прямее, и плечи будут гордо расправлены. Ваш организм в избытке получит кислород. Только вдыхая воздух полной грудью, мы получаем более чем достаточно космических сил для того, чтобы создавать жизнь и общаться с миром наших собственных чувств. «Умное», глубокое дыхание облегчает нам общение с высотами и пропастями жизни. Человеческое тело и окружающий мир воспринимаются как вызов, необходимые изменения порождают надежду. Если мы дышим судорожно и слишком глубоко, это только подтверждает то, что мы чересчур активны и даже лихорадочны. Золотая середина нами пока еще, увы, не найдена, вот мы и стреляем мимо цели. Если вдохи и выдохи становятся слишком ярко выраженными, это означает неуравновешенность. И конечно, с глубоким дыханием мы вбираем в себя то, что идет к нам, принимаем это в себя, а потом вновь отпускаем. Мы прозрачны для всевидящего ока Бога и отдаемся жизни. Мы сами решаем, насколько живыми

хотим быть. Мы ведь не только жертвы божественных обстоятельств. Большая часть наших слишком тесных границ придумана нами же самими. Господь даровал нам дыхание жизни. Так чего же мы ждем? Начнем мы или не начнем жить на самом деле?! Начинать надо прямо сейчас и всякий раз по-новому с нуля и набело. Каждый вдох дарует нам новый шанс. Свободное дыхание означает участие в созидании жизни. Возможности бесконечны и ничем не ограничены. И зависят только от нас.

«Огненное дыхание»

«Огненное дыхание» также часто называют «дыханием спортсмена».

Важно понять принцип так называемого «огненного выдоха». Сядьте удобно. Поднесите ладонь к губам и выполните медленный и легкий выдох, чтобы согреть руку выдыхаемым воздухом. Если вы сделаете все правильно, ваша ладонь нагреется и вспотеет.

Именно так вам нужно «выдыхать» внутри тела, стараясь вызвать нагрев того или иного энергетического центра или наполняя определенную область энергией. Воздух, конечно, при этом выходит через рот, но вы представляете, что выдыхаете внутрь себя, и ощущения выдоха внутри появляются вполне реальные...

Теперь попробуем выполнить «огненное дыхание» уже внутри тела. Положите себе ладони на живот и сделайте при этом глубокий вдох. Закройте глаза. Начинайте медленно выдыхать внутрь, в область низа живота – то есть в область чакры сексуальности. Добейтесь того, что за счет таких выдохов вы разогреете весь низ живота, заполнив его теплом.

Поэкспериментируйте еще. Намотайте на запястье теплый пуховой шарф. Пусть это будет даже просто шерстяной шарфик, лишь бы он пропускал воздух. Теперь приблизьте губы к шарфику над рукой и начните выдыхать «огненное дыхание» как бы в сам шарф. У вас появится ощущение горячего компресса, а тепло проникнет внутрь и согреет вам руку. Внутри руки станет тепло.

Это и есть секрет «огненного дыхания». Внешне вы можете проникнуть своей энергией выдоха как в свое тело, так и внутрь участка тела другого человека. «Внутренний» выдох «огненного дыхания» довольно быстро наполняет энергией любой участок тела, любой энергетический центр.

Погружение в себя, или Медитация

Считается, что мы используем только девять процентов нашего духовного потенциала. Медитация помогает нам находить доступ к нашему подсознанию и пользоваться «услугами» оставшегося 91 % ресурсов духа.

Само слово «медитация» довольно многогранно. Попробуем вначале дать определение этому термину. Например, в Толковом словаре Ожегова понятие «медитация» определяется так:

«Медитация – состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального; действие, приводящее в такое состояние. Вообще глубокие размышления, сосредоточенность на чем-либо».

Ну, а энциклопедия «Кирилл и Мефодий» термин «медитация» трактует следующим образом:

«Медитация (от лат. meditatio – размышление) – умственное действие, цель которого – приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов».

А вы знаете, что скрывается в слове «медицина», например? Латинское *mederi* – «измерять, находить нечто наиболее приемлемое». Уходя в медитативное состояние, человек тоже ищет нечто наиболее приемлемое. Например, какое-либо жизненно важное решение.

Иными словами, медитация является погружением. Когда мы абсолютно углублены во что-то, мы находимся в медитативном состоянии. Каждый из нас способен время от времени на спонтанную медитацию. Многие – во время работы, некоторые – при прослушивании музыки, а кто-то даже при поездке в автомобиле. Работая с чакрами, мы медитируем осознанно. Медитация является превосходным помощником в понимании этого мира, особенно в наше богатое на стрессы время.

Существует огромное количество методов, помогающих освободить человека от внутреннего давления. По большей части методы эти очень отличаются друг от друга. Но большинство убеждено в том, что медитация – единственный способ, приводящий человека к верному решению через ощущения счастья и блаженства.

Одному из моих друзей однажды посчастливилось побывать в Индии. Он специально отправился к знаменитому гуру поучиться медитировать. По прибытии в ашрам он во время первой встречи с Учителем спросил, какую форму медитации тот считает лучшей. Гуру удивленно взглянул на моего приятеля и проговорил: «Форма, форма? Ты сидишь. Ты медитируешь». А мы все усложняем...

Медитация – это абсолютная свобода. Свобода от сопротивления. И именно эта свобода позволяет нашему внутреннему «Я» безболезненно перестроить наше сознание на новый лад, чтобы в реальной жизни наши дела и поступки приводили бы к желаемому результату.

Многие выдающиеся исторические деятели верили в «подсказки Небес», а не только в собственные интеллектуальные способности.

О кардинале Ришелье, например, известно, что он, перед тем как принять какое-либо решение чрезвычайной важности, закрывался в одиночестве примерно на час. И... медитировал. Уходя от внешнего мира и его фактов с аргументами, просто прислушиваясь к голосу собственной души.

Медитация позволяет найти нам то решение, которое мы подчас безуспешно ищем во внешнем, таком реальном мире. Например, она может указать путь, как заработать приличные деньги.

Во время медитативных упражнений человек проходит все стадии своей духовной эволюции. Он лучше начинает понимать себя и окружающих. Медитация раскрывает неведомые нам грани нашей собственной личности.

Не случайно в свое время Игнатий Лойола, основатель иезуитского ордена, настаивал на том, чтобы его монахи... медитировали. И во время медитации переживали путь Христа на Голгофу.

Я не предлагаю вам во время медитаций отправляться на Голгофу. Наша цель совершенно иная. С помощью медитаций действительно можно построить модель своего денежного будущего, своего благополучия. Медитируйте, и вам откроется удивительный мир! Поверьте, вас ждет пещера с сокровищами Али-Бабы. Так что: «Сезам, откройся!»

Четыре шага осознанного выхода из медитации

Шаг первый. Вернитесь из мира фантазий к исходной картинке вашей медитации.

Шаг второй. Позвольте этой картинке растаять у вас перед глазами, причем вместе с ней должны исчезнуть и звуки, возможно, звучавшей где-то вдалеке во время медитации музыки.

Шаг третий. Сделайте глубокий вдох, а затем выдох.

Шаг четвертый. Пошевелите пальцами ног и рук. Возможно, вам следует немного потянуться, чтобы размять тело. Так вам легче будет ориентироваться в реальности и в собственном теле. И только после этого открывайте глаза, возвращаясь в ваше время и пространство.

К последнему пункту я вам посоветую вот какое упражнение.

Все еще не открывая глаза, медленно поднимите руки к голове и захватите мочку уха большим и указательным пальцами. Помните и понажимайте на мочку уха, пока она чуть-чуть не нагреется, а затем помассируйте всю голову. После этого потрите указательным и большим пальцами внешний край ушной раковины.

По большому счету данный массаж мочки уха является своего рода частью ритуала возвращения из медитации.

Дело в том, что благодаря рефлекторным зонам на ушах человека можно «разбудить» любой из органов тела.

Через несколько минут такого массажа можно спокойно открывать глаза и возвращаться.

Релаксация и регенерация

Что бы мы ни делали, мы никогда не должны забывать, что и тело, и душа должны время от времени отдыхать. Нам обязательно необходимы паузы. И если у нас вечно не хватает времени на отдых, чтобы «подзарядить» собственные батарейки, ничто в нашей жизни не сможет работать отлаженно и идеально. Рано или поздно механизмы нашего тела предательски откажут, а организм износится до срока. Во сне мы отдыхаем. Сон вообще подобен волшебству: мы прячемся в него от внешнего мира, погружаемся в пространство души, а когда просыпаемся, чувствуем себя словно заново родившимися. Это и есть самые настоящие релаксация и регенерация.

Сон-отдых важен не меньше, чем пища, вода, воздух и движение. Без него все идет немного не так, как хотелось бы. Большинство медиков рекомендует нормальный восьмичасовой сон. Некоторым людям необходимо чуть больше, некоторым – немного меньше сна. Я, к примеру, с удовольствием дремлю днем. После часового послеобеденного сна чувствуешь себя прекрасно до самого позднего вечера. И вот что любопытно: я заметил, что после того, как посплю днем, ночами мне тоже лучше спится. Тогда все наши энергетические каналы как будто приоткрываются навстречу потоку жизненной силы.

Так что отнеситесь к себе по-человечески, позвольте себе выспаться и отдыхать время от времени, особенно после напряженных дел. Отдых и релаксация являются неотъемлемой частью нашей жизни – точно так же, как и все остальное. Расслабьтесь, отдохните, чтобы потом вновь вернуться к активному существованию.

Упражнение по релаксации «После работы»

Вы пришли с работы безумно уставшим и разбитым? Найдите несколько минуток, чтобы в буквальном смысле слова отряхнуться, освободить свое сознание от прошедших часов и рабочих проблем. Лягте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и... начинайте дышать.

Да-да, ничего не делайте, а только дышите: вдох – выдох, вдох – выдох... Чувствуете, как трепещут ноздри, как отстраняется тело от любого проявления внешней активности? На вдохе в вас устремляется поток свежей энергии, а на выдохе вы избавляетесь от всего накопившегося в вас за день. Помните, каждый новый выдох избавляет вас от кусочка застарелых проблем и расчищает пространство для новой энергии. Делая вдох, подумайте, что вам действительно ни к чему, а на выдохе избавьтесь от ненужного балласта. Учитесь прощаться с возом ненужного – прощаться на нежном выдохе, уносящем напряжение в ничто.

Каждый новый вдох расширяет вашу грудь, наполняя ее свежей энергией и силой. С каждым новым вдохом энергетический поток устремляется в вашу спину и растекается по позвоночнику. Ваши мускулы расслабляются, забывая о том, как реагировали на проблемы дня. Вы осознанно переживаете, как ваша спина с облегчением реагирует на помощь вашего дыхания.

Энергия вдохов-выдохов распространяется по всему вашему животу и сердцу, открывая вас для всего нового, освежающего. Она циркулирует по вашим ногам, избавляя их от усталости и подготавливая к прохождению новых путей.

С каждым новым вздохом вы чувствуете, как встречаются в потоке дыхания ваши душа и тело, как они беседуют друг с другом... Вы полностью погрузились в путешествие в мир релаксации, вы чувствуете себя отдохнувшим и посвежевшим.

Сделайте глубокий вдох и выдох, пошевелитесь, откройте глаза и оцените это чувство рождения заново. Осознайте, что вы вернулись в ваше время и пространство, вернулись с плоскости релаксации и отказа от всего наносного.

Князь Шэ спросил Цзылу о том, что за человек его Учитель. Цзылу не ответил.
Учитель сказал:

– А почему ты не сказал: «Вот это человек какой – не помнит в горестном порыве о еде, испытывая радость, забывает все печали и не замечает подступившей близко старости»?

Часть вторая. Упражнения для начинающих

Сразу должен предупредить всех желающих заниматься упражнениями с чакрами: совершенно не обязательно «набрасываться» на все чакры сразу. Работайте с программой постепенно, поэтапно изучая упражнения для разных чакр.

В идеале следует заниматься ежедневно, в целом по полтора часа, но для начала вам хватит и пятнадцати минут. Для выполнения упражнений вам понадобится небольшой коврик и удобный спортивный костюм свободного покроя. Некоторые упражнения в начале могут показаться вам чересчур сложными. Не насилюйте тогда собственное тело и отложите их выполнение на время. Успех всегда приходит при поэтапной работе.

И поскольку программа упражнений требует некоторой затраты физических сил, никогда не забывайте о том, что предварительно следует разогреть тело, раскрыть его навстречу потоку космической энергии.

Упражнение «Открыться»

Открыться... Вот только что это значит? Вероятно, всегда быть готовым к каким-то изменениям. Попробуем?

Раскидывая руки в стороны, вы приветствуете любую энергию, которая соприкасается с вашим энергетическим полем и идет от земли и из космоса.

А затем вы начинаете кружиться. Кружиться с правой стороны налево означает, что вы впитываете энергию в свое тело. Было немало споров о вращении в левую и правую стороны. Один из основных законов обретения энергии, уважаемый целителями и знахарями всего мира, гласит: «Кружение в правую сторону приносит в тело созидательную энергию, кружение в левую – выводит из тела блокирующую энергию». Если вы хотите закончить ваш ритуал под названием «Открыться энергии», прекращайте кружиться, остановитесь и скрестите руки в области сердца. С помощью данного жеста вы открываете сердцевину вашей личности, дверцу к вашей душе и сердцу.

Благодаря этому ритуалу мы открываем нашу седьмую чакру – чакру головы, пополняем силой связующие каналы между землей и небесами и раскрываем наши тонко-материальные центры. Раскинув руки, кружась, мы притягиваем к себе энергию.

Делая круговые движения, вы можете использовать следующие аффирмации.

Я ОТКРЫВАЮСЬ КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ.

Я ГОТОВ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ.

Я – СОСУД ДЛЯ БОЖЕСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ.

Я ГОТОВ К ПРИОБРЕТЕНИЮ НОВОГО ОПЫТА.

После окончания этого упражнения постойте еще какое-то время, приготавливаясь к следующему упражнению.

Корневая чакра, или Все для разогрева

Материальная база нашего бытия нашла себе «место» в чакре корней. Для восточных мудрецов данная чакра всегда означала основу всего, укорененность в земном и материальном.

Для того чтобы поработать с чакрой корней и ее энергией, необходимо сосредоточиться на копчике и кишечнике. Сядьте, лучше всего на пол или на землю, и постарайтесь почувствовать, как данный участок тела – копчик – соединяет вас с землей.

А теперь вообразите желтый цвет, либо какой-нибудь предмет желтого оттенка. Пусть данная краска от копчика «разольется» по всему вашему телу. Дайте себе отдохнуть во всех оттенках желтого цвета.

Воспримите первоэлемент Земля, попытавшись вообразить квадрат. Квадрат в учениях Востока символизирует не только Землю, но и четыре направления света на нашей планете.

Теперь глубоко вдохните воздух носом и обратите внимание на то, какие запахи вы чувствуете и что они вам напоминают?

Почувствуйте всем телом «крепь земную», первоэлемент Земля. Почувствуйте твердь нашей планеты и ее величины в сравнении с объемами всей Вселенной. Погрузитесь с головой в земные фантазии.

Есть ведь что-то, что вы можете пожелать земле?

И наверняка есть что-то, что вы хотели бы у нее попросить?

Либо вы хотите за что-то поблагодарить землю?

Вспомните о своем детстве, о ваших тогдашних желаниях. Вспомните о счастье, которое переполняло вас тогда. Оживите в душе все эти ощущения.

Земные желания, говорят на Востоке, могут вращаться вокруг материального, касаться вашей стабильности и уверенности в грядущем дне. С помощью чакры корней мы соединяем себя с тем, что держит нас на ногах. В прямом и переносном смысле этого слова. Мы и впрямь начинаем понимать, что несет на своем теле земля. А сила притяжения планеты удерживает нас «на плаву».

Земля – наша родина, у нас есть, по сути, только она. Именно она дарит нам почву под ногами, дает пищу и дарует защиту. Земля – это центр всего сущего, она позволяет нам почувствовать свои корни. Без силы ее притяжения мы не смогли бы существовать.

Физическая разминка перед началом работы с чакрами. Этап 1

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч.

В течение одной-двух минут проделайте бедрами вращательные движения. Делая это, постарайтесь представить, что где-то на уровне вашего копчика находится ярко-красный шарик. Удерживайте образ шарика в сознании на протяжении всей разминки. Представляйте, что, пока вы делаете вращательные движения, их физическая энергия перетекает в воображаемый вами красный шарик.

Закончив данное упражнение-разминку, переходите к следующему этапу.

Физическая разминка перед началом работы с чакрами. Этап 2

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Сосредоточьте внимание на копчике, опять «нарисовав» расположенный там ярко-красный шарик.

Начинайте приседания. Приседайте медленно, плавно, так, чтобы не почувствовать усталости. При этом старайтесь присесть как можно ниже. Делайте данное упражнение в течение двух-трех минут.

Приседая, старайтесь вообразить, как физическая энергия ваших приседаний перетекает в вашу первую чакру и наполняет собой ее пространство.

Ну, что же, теперь можно сказать, что вы вполне разогрелись и можете переходить к упражнениям по работе с чакрами.

Визуализация для открытия чакр

Сядьте как можно удобнее – в кресло или в позу лотоса на полу, подложив подушку. Спину держите прямо.

Успокоившись и расслабившись, сосредоточьте все свое внимание на корневой чакре. Представьте ее водоворотом красного цвета. Наблюдая за чакрой, вдыхайте ее красный цвет, визуализируйте его, а потом делайте выдох и смотрите, какого цвета он у вас получился. Повторяйте упражнение до тех пор, пока стабильно не будете видеть красный свет как на вдохе, так и на выдохе.

Первое упражнение для активизации корневой чакры

Примите удобную позу, расслабьтесь.

Сосредоточьте свое внимание на копчике. Чтобы точно локализовать место визуализации, дотроньтесь до копчика пальцем.

А теперь представьте, как ярко-красный шарик размером с кулак начинает вращаться против часовой стрелки.

Мысленно наполните красный цвет данного шара волей к жизни и мудростью, так сказать вдохните в него пылающий ярко-красным огонь жизни.

После этого старайтесь представить, как вы дышите корневой чакрой. Как это сделать? Вообразите, что при каждом вашем вдохе корневая чакра увеличивается, а при каждом выдохе – уменьшается. Воздух как бы проходит через красный шар. Помните, что дыхание – это поглощение информации из окружающей нас среды. Следовательно, вдыхая воздух через красный шар, вы поглощаете информацию из окружающей среды именно с его помощью.

Основная ваша задача – «поймать волну», то есть настроиться на собственное тело таким образом, чтобы при каждом вдохе и выдохе у вас появлялось ощущение, что вы действительно дышите именно этим энергетическим сгустком силы.

Чтобы лучше настроиться на ощущения, попробуйте варьировать огненное и глубокое дыхание полной грудью.

Помните, что, активируя данную чакру, вы целиком и полностью блокируете любые негативные энергетические воздействия, направленные против вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.