

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Д42

Anodea Judith  
WHEELS OF LIFE: A User's Guide To Chakra System

Copyright © 1987 and 1999 Anodea Judith  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

**Джудит, Анодея.**  
Д42 Чакры : полная энциклопедия / Анодея Джудит ;  
[перевод с английского Д. И. Айзатова]. — Москва :  
Эксмо, 2020. — 496 с. — (Чакры. Семь ступеней к гар-  
монии).

ISBN 978-5-04-110148-0

В этой практичной энциклопедии собраны основные прин-  
ципы и инструменты работы с главными энергетическими  
центрами — чакрами. С помощью древних священных знаний  
о системе чакр и авторских методик — специальных медитаций  
и упражнений — вы сможете поправить свое здоровье, решить  
внутренние проблемы и повысить качество жизни. Здесь также  
рассказывается о принципах гармоничного воспитания детей  
в соответствии с их возрастными особенностями и врожденны-  
ми талантами.

Анодея Джудит — признанный мастер по системе чакр  
и энергетической медицине, доктор философии, преподава-  
тель йоги и автор бестселлеров, среди которых «Чакра-йога.  
Глубинный путь к духовному пробуждению» и «В потоке. Как  
усилить течение жизненной энергии».

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

**ISBN 978-5-04-110148-0**

© Айзатов Д. И., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все сильнее стирается граница между последними данными современной науки и древними мистическими учениями о чакрах. В этой книге вы найдете богатый и ценный материал, который наглядно демонстрирует, как исследования в разнообразных областях передовой науки с использованием новейших технологий ясно доказывают положения о системе чакр человека, которые существовали в различных религиях многие тысячи лет назад.

Более того, в книге подробно рассмотрены многообразные аспекты физического и духовного миров, в которых действуют поистине универсальные законы чакральной системы, — от физического здоровья человека до особенностей личных взаимоотношений, от истории современной цивилизации до принципов правильного воспитания детей.

Масштаб взгляда автора на современный мир со всеми его насущными проблемами, на биопсихическую систему человека, всей планеты и целой вселенной, на вопросы высшего сознания, выходящего за пределы материального мира, производит огромное впечатление.

И самое главное — здесь представлены необыкновенные по глубине и силе медитации, а также простые практические упражнения и инструкции, которые позволят любому человеку продиагностировать и выровнять собственную систему чакр. Это, несомненно, в корне изменит качество вашей жизни и вашего мировоззрения, а также резко повысит уровень способностей и личной эффективности.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>	
<b>ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ.....</b>	<b>9</b>
И вращается колесо.....	12
Приближение к системе.....	16
История учения о чакрах.....	18
Учения других культур.....	25
Как работают чакры.....	29
Шива и Шакти.....	45
Освобождение и воплощение.....	47
Три гуны.....	51
Чакры и кундалины.....	53
Предварительное обобщение.....	66
<i>Подготовительные упражнения.....</i>	<i>68</i>
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b>	
<b>ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ ЧАКРЫ .....</b>	<b>71</b>
ПЕРВАЯ ЧАКРА: ЗЕМЛЯ.....	74
Вступительная медитация.....	74
Первая чакра. Символы и соответствия.....	78
Муладхара — корневая чакра.....	80
Укоренение.....	88
Выживание.....	98
Тело.....	104

## СОДЕРЖАНИЕ

Пища и чакры .....	108
Материя.....	112
<i>Упражнения для первой чакры.....</i>	<i>116</i>
<b>ВТОРАЯ ЧАКРА: ВОДА .....</b>	<b>132</b>
Вступительная медитация.....	132
Вторая чakra. Символы и соответствия .....	135
Смена уровней.....	138
Свадхистхана — чakra воды .....	141
Принцип удовольствия .....	148
Эмоции.....	152
Сексуальность.....	154
Тантра .....	162
Забота .....	167
Ясночувствование .....	169
<i>Упражнения для второй чакры.....</i>	<i>171</i>
<b>ТРЕТЬЯ ЧАКРА: ОГОНЬ .....</b>	<b>182</b>
Вступительная медитация.....	182
Третья чakra. вия .....	185
И горит колесо.....	187
Манипура — сияющая драгоценность.....	192
Сила.....	199
Воля.....	205
Самоуважение.....	214
Преодоление бессилия.....	216
<i>Упражнения для третьей чакры .....</i>	<i>222</i>
<b>ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА: ЛЮБОВЬ.....</b>	<b>232</b>
Вступительная медитация.....	232
Четвертая чakra. Символы и соответствия.....	236
Сердце системы.....	239
Анахата — неподвижный центр .....	242

## СОДЕРЖАНИЕ

Любовь .....	247
Отношения и равновесие .....	252
Сродство .....	259
Исцеление .....	263
Дыхание — сердце жизни .....	268
<i>Дыхательные упражнения.</i> .....	271
<i>Упражнения для четвертой чакры.</i> .....	274
<i>Медитации.</i> .....	278
ПЯТАЯ ЧАКРА: ЗВУК .....	286
Вступительная медитация .....	286
Пятая чакра. Символы и соответствия .....	290
Врата сознания .....	292
Вишуддха — очиститель .....	297
Тонкий мир вибраций .....	301
Резонанс .....	308
Мантры .....	317
Семенные звуки чакр .....	318
Гласные звуки и чакры .....	322
Телепатия .....	323
Творчество .....	326
Средства массовой информации .....	329
<i>Упражнения для пятой чакры</i> .....	331
ШЕСТАЯ ЧАКРА: СВЕТ .....	338
Вступительная медитация .....	338
Шестая чакра. Символы и соответствия .....	341
Крылатое восприятие .....	343
Свет .....	350
Цвет .....	353
Голографическая теория .....	359
Зрение .....	365

## СОДЕРЖАНИЕ

Ясновидение .....	367
Упражнения для шестой чакры .....	376
<b>СЕДЬМАЯ ЧАКРА: МЫСЛЬ .....</b>	<b>384</b>
Вступительная медитация .....	384
Седьмая чакра. Символы и соответствия .....	387
Тысячелепестковый лотос .....	390
Сознание .....	395
Типы сознания .....	398
Информация .....	400
Скачивание информации .....	403
Трансцендентное и имманентное .....	406
Медитация: ключ к лотосу .....	409
Техники медитации .....	414
Просветление — наконец-то дома .....	416
Упражнения для седьмой чакры .....	418

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**

### **СОЕДИНЯЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ .....**

**423**

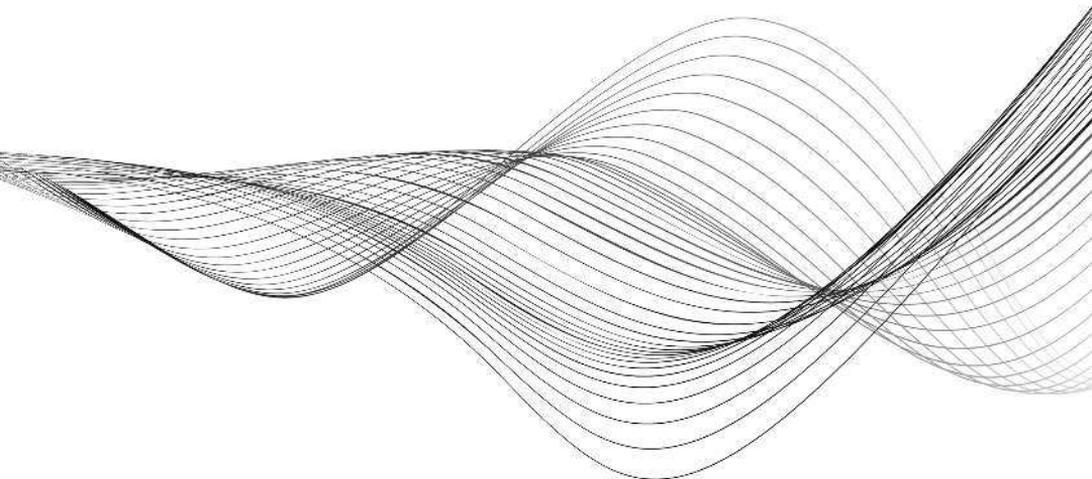
Путешествие обратно .....	424
Взаимодействие чакр .....	433
Анализ распределения .....	440
Чакры и отношения .....	445
Культура — отношения многих .....	451
Эволюционная перспектива .....	455
Первая чакра: земля и выживание .....	456
Вторая чакра: вода и сексуальность .....	459
Третья чакра: огонь и воля .....	461
Четвертая чакра: любовь и равновесие .....	466
Пятая чакра: звук и коммуникация .....	469

## СОДЕРЖАНИЕ

Шестая чакра: свет и интуиция .....	470
Седьмая чакра: мысль и сознание .....	471
Куда мы идем? .....	473
Воспитание здоровых чакр у детей .....	478
Первая чакра: от зачатия до полугода .....	480
Вторая чакра: от 6 до 8 месяцев .....	483
Третья чакра: от 8 месяцев до 2 лет .....	485
Четвертая чакра: от 3 до 7 лет .....	487
Пятая чакра: от 7 до 12 лет .....	489
Шестая чакра: юность .....	490
Седьмая чакра: ранняя зрелость и далее .....	492
Заключение .....	494

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

**ИЗУЧЕНИЕ  
СИСТЕМЫ**



## КОЛЕСО ЖИЗНИ

ПОЛ ЭДВИН ЗИММЕР, 1981 Г.

*Время — это...  
Любовь — это...  
Смерть — это...  
И вращается Колесо,  
И вращается Колесо,  
И все мы привязаны к Колесу.  
И Мудрец сказал:  
Смотри! То, что привязывает тебя к Колесу,  
Создано тобой.  
И само Колесо  
Создано тобой.  
И вращается Колесо,  
И вращается Колесо,  
И все мы привязаны к Колесу.  
И Мудрец сказал:  
Познай, что все мы — Единое.  
Познай, что Колесо создано тобой,  
Познай, что Колесо создано тобой  
И все мы привязаны к Колесу.  
И Мудрец сказал:  
Освободись от Колеса.  
Познай, что ты — Единое,  
Прими свой труд,  
Освободись от Колеса.  
Познай, что Колесо создано тобой  
И все мы привязаны к Колесу.  
И мудрец освободился от Колеса  
И стал Единым,  
Бессмертным Богом,*

*Свободным от Колеса,  
Свободным от иллюзий,  
И понял, почему Единый создал Колесо.  
И Единый стал многим,  
И Единый стал нами,  
И все мы привязаны к Колесу.  
    Время — это...  
    Любовь — это...  
    Смерть — это...  
И вращается Колесо,  
И вращается Колесо,  
И все мы привязаны к Колесу.*

## И ВРАЩАЕТСЯ КОЛЕСО...



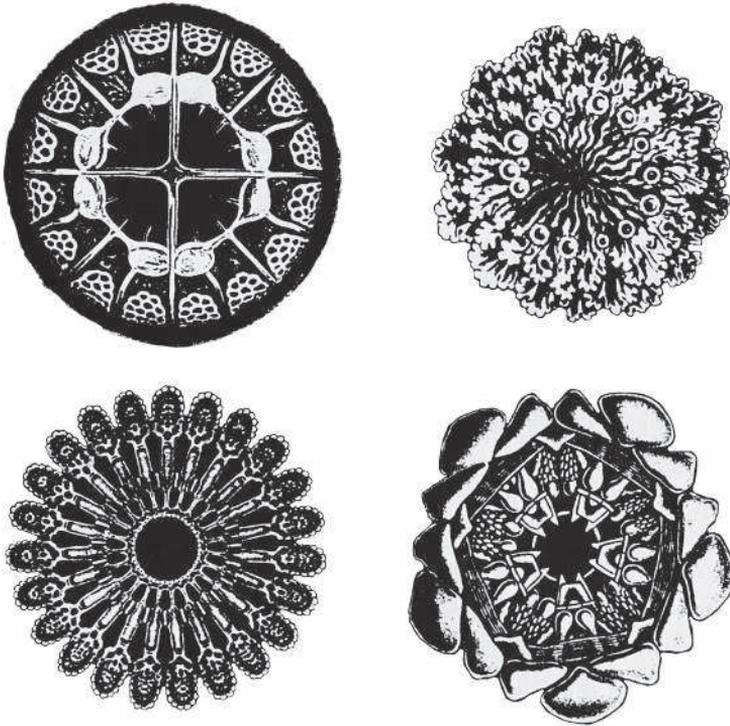
*Мы — круг, заключенный в круге...  
Без начала и конца.*

— ИЗ ПЕСНИ РИКА ХАМУРИСА —

**О**громные спиральные галактики размером в тысячи световых лет, миллиарды атомов, которые кружат в каждой песчинке, — вся вселенная состоит из вращающихся колес энергии. Цветы, ветви деревьев, планеты, люди — все сделано из маленьких колес, которые крутятся внутри. Все мы находимся на большом колесе Земли, которая вращается по своей орбите в космосе (рис. 1.1, 1.2).

В глубине каждого из нас вращаются семь энергетических центров, которые похожи на колеса. Они называются чакрами. Они расположены на пересечениях потоков жизненных сил, и каждая из них отражает один из важнейших аспектов сознания. Вместе семь чакр образуют глубочайшую формулу единства, которая объединяет разум, тело и дух. Чакры представляют собой завершенную систему и могут способствовать как развитию личности, так и развитию всей планеты.

Чакры — это упорядочивающие центры, которые собирают, усваивают и передают жизненную энергию. Эти центры формируют координирующую сеть, которая управляет сложнейшей системой, объединяющей разум и тело. От инстинктов до сознательно спланированных стратегий, от эмоций до произведений искусства — все это зависит от чакр, ведущих программ, которые направляют нашу жизнь, любовь, обучение



*Рис. 1.1*

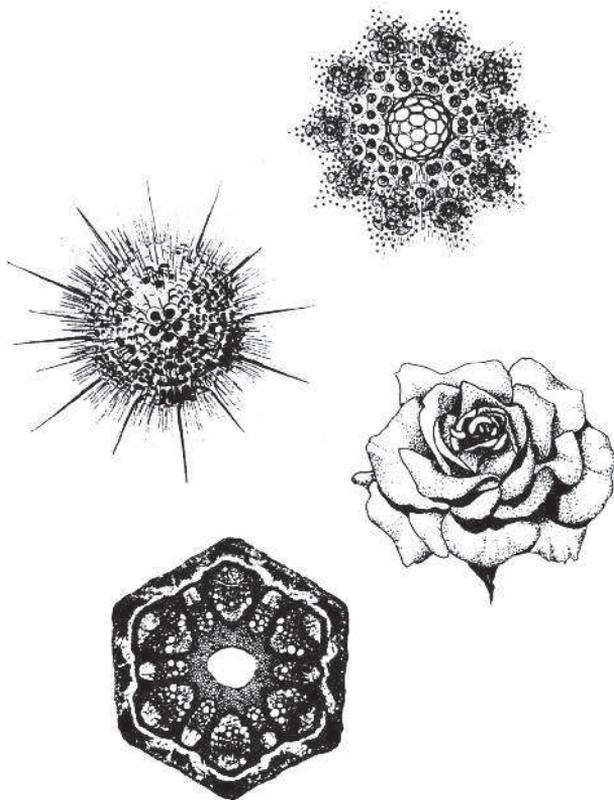
*Вверху слева: представитель корнерота*

*Вверху справа: лишайник*

*Внизу слева: морская звезда Голова Горгоны*

*Внизу справа: морской еж*

и вдохновение. Как из семи вибрирующих струн, из них состоит радужный мост, соединяющий Небо и Землю, разум и тело, дух и материю, прошлое и будущее. Пока мы вертимся в шумном круговороте современности, чакры заводят пружину эволюции, толкая нас вперед и вперед, к неизведанным рубежам сознания и его бесконечным возможностям.



*Рис. 1.2. Некоторые примеры форм в виде чакр, которые постоянно встречаются в природе*

*Тело — автомобиль сознания. А чакры — колеса жизни, с помощью которых этот автомобиль движется сквозь ее испытания, невзгоды и изменения. Чтобы наш автомобиль ехал хорошо, нам понадобится руководство по его использованию и карта, знакомящая нас с землями, которые мы можем на нем исследовать.*

Эта книга является картой для путешествия по сознанию. Можно назвать ее «инструкцией» к чакральной системе. Эта карта, как и любая другая, не скажет вам, куда идти, но поможет не заблудиться в путешествии, которое вы предпримете. Цель книги — объединить семь базовых уровней, которые влияют на нашу жизнь.

С картой в руках мы можем отправиться в захватывающее путешествие, но, как и перед любым путешествием, нам необходимо сначала подготовиться. Мы получим некоторые предварительные знания о психологических системах, историческом контексте чакральной системы, подробнее изучим, что такое чакры и какие энергетические потоки они отражают. После этого мы будем готовы отправиться в путь и, чакра за чакрой, пойдем вдоль позвоночника.

*Каждая чакра на нашем пути — это ступень между материей и сознанием. Таким образом, в нашем путешествии мы пройдем через все области нашей жизни: от телесного уровня физических и инстинктивных ощущений, через интерперсональный (межличностный) уровень социальных взаимодействий и, наконец, до абстрактных миров трансперсонального (надличностного) сознания. Когда мы поймем, откроем и соединим вместе все чакры, мы построим мост через воды, разделяющие материю и дух, и осознаем, что мы сами и есть Радужный Мост, который снова соединяет Небо и Землю.*

В раздробленном мире, где разум отделен от тела, культура от планеты, материальное от духовного, мы нуждаемся в методах, которые позволили бы нам вновь обрести нашу

целостность. Эти методы должны позволить нам объединить разум и тело и провести нас в новые бескрайние миры, не отрицая при этом нашу земную действительность, с которой мы сталкиваемся каждый день. Я верю, что чакры предоставляют нам такой метод. Он нам так необходим, и его время пришло.

## ПРИБЛИЖЕНИЕ К СИСТЕМЕ



*Система — законченное собрание важнейших правил или данных, упорядоченных в рациональное или организованное целое, или комплекс идей или правил, образующих определенное согласованное единство.*

— НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СЛОВАРЬ УЭБСТЕРА —

Представьте, что вы пришли в библиотеку и обнаружили, что все книги как попало сложены в стопки прямо на полу. Чтобы найти то, что вам нужно, пришлось бы предпринять долгие и утомительные розыски, а шансы на успех были бы невелики. Это было бы ужасно неудобно.

Получить доступ к сознанию, не имея системы, было бы так же утомительно. Устройство мозга предоставляет бесконечные возможности для мысли, а различных проявлений сознания намного больше, чем книг в любой библиотеке. В современной жизни с ее ритмом и скоростью, если у вас нет эффективной системы, которая позволила бы ускорить процесс, получить доступ к этой информации совершенно невозможно.