

А Н О Д Е Я Д Ж У Д И Т

ЧАКРЫ

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



МОСКВА
2022

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, 2022. — 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», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ЧАКРЫ. СЕМЬ СТУПЕНЕЙ К ГАРМОНИИ

Анодея Джудит

ЧАКРЫ

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректор *Л. Снеговая*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Nonika Star, vi73 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 16.08.2022.
Формат 60x84^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,93.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ

16+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ISBN 978-5-04-110148-0



9 785041 101480 >

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

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ..... 9

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 кундалини 53

Предварительное обобщение. 66

Подготовительные упражнения. 68

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ ЧАКРЫ71

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
Упражнения для первой чакры	116
ВТОРАЯ ЧАКРА: ВОДА	132
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
Упражнения для второй чакры	171
ТРЕТЬЯ ЧАКРА: ОГОНЬ	182
Вступительная медитация	182
Третья чakra. Символы и соответствия	185
И горит колесо	187
Манипура — сияющая драгоценность	192
Сила	199
Воля	205
Самоуважение	214
Преодоление бессилия	216
Упражнения для третьей чакры	222
ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА: ЛЮБОВЬ	232
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
ШЕШТАЯ 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
СЕДЬМАЯ ЧАКРА: МЫСЛЬ	384
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

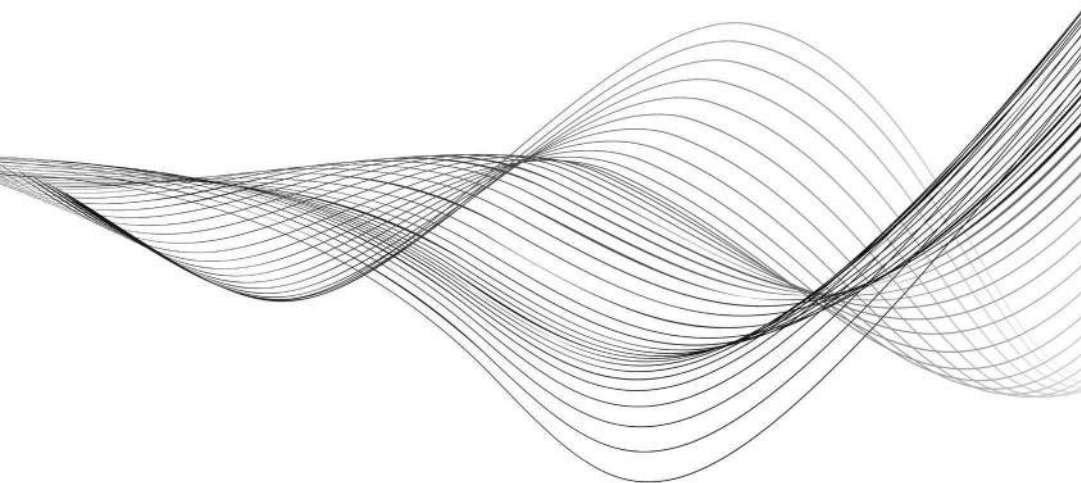
Путешествие обратно	424
Взаимодействие чакр.	433
Анализ распределения.	440
Чакры и отношения.	445
Культура — отношения многих	451
Эволюционная перспектива.	455
Первая чакра: земля и выживание	456
Вторая чакра: вода и сексуальность.	459
Третья чакра: огонь и воля	461
Четвертая чакра: любовь и равновесие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

СОДЕРЖАНИЕ

Шестая чакра: свет и интуиция	470
Седьмая чакра: мысль и сознание	471
Куда мы идем?	473
Развитие 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 3 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...



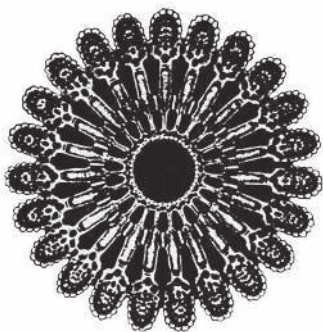
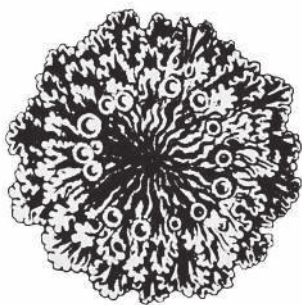
*Мы — круг, заключенный в круге...
Без начала и конца.*

— ИЗ ПЕСНИ РИКА ХАМУРИСА —

Огромные 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



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.