

А Н О Д Е Я Д Ж У Д И Т

В П Т О К Е

КАК УСИЛИТЬ ТЕЧЕНИЕ
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ



МОСКВА
2024

УДК 133.4
ББК 86.42
Д42

CHARGE AND THE ENERGY BODY

Copyright © 2018 Anodea Judith
Originally published in 2018 by Hay House Inc. USA

Д42 **Джудит, Анодея.** В потоке. Как усилить течение жизненной силы: авторский метод работы с чакрами / Анодея Джудит ; [перевод с английского Л. Трутневой, А. Савич]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-103247-0

С этой книгой вы отправитесь в удивительное путешествие сквозь тонкие энергии, пронизывающие все ваше тело. Всемирно известный специалист по чакрам и автор книг-бестселлеров по энергетической медицине Анодея Джудит поможет разобраться, как устроена ваша энергетика и система чакр, какие силы движут вами и вашими близкими и как привести равновесие и гармонию в энергетические потоки как вовне, так и внутри вас. И главное, как научиться управлять зарядом энергии — концентрированной жизненной силой, текущей внутри вас, и правильно использовать ее в повседневной жизни с помощью специальных техник и упражнений, приведенных в каждой главе.

Ведь, укротив силу энергетического потока и сбалансировав чакры, вы сможете исцелить раны, нанесенные прошлым, научиться управлять стрессом и всплесками эмоций и начнете лучше понимать других людей и их энергетические потребности.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-103247-0

© Трутнева Л., Савич А., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

*Моим ученикам и клиентам,
чьи мужество и чуткость помогли
мне многое узнать об энергии*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЧАСТЬ I ОСНОВЫ ЭНЕРГИИ	17
Глава 1 ЭНЕРГИЯ. КЛЮЧ К ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ	19
Как почувствовать энергию?	22
Энергия — это хорошо или плохо?	26
Отчего энергия блокируется?	27
О чем эта книга	28
Глава 2 ТЕЛО И РАЗУМ. ЭНЕРГИЯ КАК ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО СВЯЗИ	31
Ваша операционная система	35
Энергия и психологические комплексы	37
Глава 3 ЗАРЯДКА И РАЗРЯДКА. ПОИСК РАВНОВЕСИЯ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ	40
Способы накопления энергии	45
Способы сброса энергии	48
Способы изменения уровня энергии в обе стороны	50
Избыток и недостаток энергии	52
Глава 4 КАК ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ. ЦИКЛЫ ЗАРЯДА-РАЗРЯДА	55
Четыре стадии зарядки и разрядки	58

Глава 5	ЗОНА КОМФОРТА. СОХРАНЯТЬ ИЛИ РАСШИРЯТЬ?.....	67
	Ощущение дискомфорта	69
	Где ваша зона комфорта?	71
	Как выдерживать повышенный или пониженный уровень энергии	73
	Расширение зоны комфорта.....	76
Глава 6	СВЯЗЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ. КАК МЫ СОЗДАЕМ БЛОКИ.....	80
	Скованность и несобранность.....	84
	Уравновешивание внутренней и внешней энергии	86
	Возможные комбинации.....	90
ЧАСТЬ II	ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ.....	93
Глава 7	НАЧИНАЕМ С ОСОЗНАНИЯ. ОТСЛЕЖИВАНИЕ И НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ	95
	Отслеживание заряда энергии	97
	Отслеживание заряда энергии в других людях.....	100
	Признаки заряда энергии	101
	Работа с зарядом энергии	102
	Избыток или недостаток энергии	104
	Способы разрядки.....	106
	Если заряд не ощущается.....	110
	Учимся овладевать и управлять своим внутренним стержнем.....	113

Глава 8	САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАРЯД ЧЕРЕЗ АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ.....	118
	Как это работает?.....	121
	Основная формула	124
	Плюсы и минусы техники таппинга.....	129
Глава 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И ТРАВМА	
	Откуда берутся травмы?.....	133
	Что происходит с энергетическим зарядом?	135
	Три канала энергетического заряда.....	136
	Работа с энергией при травмах.....	140
	Можно ли исцелиться от травмы самостоятельно?.....	145
	Управление зоной комфорта	146
ЧАСТЬ III	ЭНЕРГИЯ И ЧАКРЫ.....	147
Глава 10	АРХИТЕКТУРА ДУШИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД И СИСТЕМА ЧАКР	149
	Чакры как энергетическая система.....	150
	Чакры как карманы для хранения.....	156
	Избыточность и недостаточность в чакрах.....	158
	Система чакр	161

Глава 11	ПЕРВАЯ ЧАКРА. БЕЙ, БЕГИ, ЗАСТЫНЬ ИЛИ СЛОЖИСЬ.....	162
	Бей или беги.....	163
	Реакция «застынь».....	165
	Реакция «сложись».....	167
	Гормоны стресса и химия тела.....	168
	Застывшие корни.....	169
	Что делать?.....	171
	Избыточность и недостаточность.....	174
Глава 12	ВТОРАЯ ЧАКРА. ПОИСК СВОЕГО ПУТИ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ, ЭМОЦИИ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	176
	Ощущение.....	178
	Чувства и эмоции.....	181
	Настоящее и прошлое.....	184
	Лимбический резонанс.....	187
	Сексуальный заряд.....	191
	Оргазм.....	193
	Избыточность и недостаточность.....	195
	Равновесие.....	197
Глава 13	ТРЕТЬЯ ЧАКРА. ПЕРЕВОД ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ В ДЕЙСТВИЕ.....	200
	Мастерство.....	201
	Тревожность и депрессия.....	203
	Тревожность.....	205
	Избыточность и недостаточность.....	221
	Балансировка третьей чакры.....	222

Глава 14	ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА. ПОВОРОТ К ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ	223
	Точка равновесия	225
	Дыхание	230
	Уязвимость и близость	234
	Электромагнитный заряд в сердце	235
	Избыточность и недостаточность	239
Глава 15	ПЯТАЯ ЧАКРА. ГОВОРИМ ПРАВДУ	241
	Выкладываем свою правду	242
	Вибрации и общение	246
	Что блокирует общение?	247
	Разблокировка горла	248
	Воздержание	249
	Балансировка заряда горловой чакры	251
	Избыточность и недостаточность	254
Глава 16	ШЕСТАЯ ЧАКРА. ЗАРЯЖАЕМ ВООБРАЖЕНИЕ И ЗРЕНИЕ	256
	Воображение	258
	Память и заряд	259
	Внутренний наблюдатель	261
	Важность неподвижности	265
	Работа с заряженной памятью	266
	Фазы отстранения от заряда	269
	Визуализация	269

Глава 17	СЕДЬМАЯ ЧАКРА. БОЖЕСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ И ЗАРЯД УБЕЖДЕНИЙ	272
	Мостик к божественности	275
	Кундалини	278
	Как обстоят дела с убеждениями?	280
ЧАСТЬ IV ЭНЕРГИЯ И СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА		285
Глава 18	ПРОБЛЕМЫ РОСТА. КАК ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА	287
	Как формируются структуры характера	290
	Пять основных структур характера	294
Глава 19	ШИЗОИДНАЯ СТРУКТУРА. В ЛОВУШКЕ МЕЖДУ МИРАМИ	297
	Истоки травмы шизоидной структуры	299
	Паттерн заряда	304
	Эта модель распознается, если	307
	Таланты шизоидной модели	308
	Лечение шизоидной структуры	309
Глава 20	ОРАЛЬНАЯ СТРУКТУРА. ЭМПАТИЧЕСКИЙ (ЧУТКИЙ) ЛЮБОВНИК	314
	Истоки травмы оральной структуры	315
	Паттерн заряда	318

	Характерные признаки орального паттерна.	320
	Таланты орального паттерна.	321
	Лечение оральной модели	322
	На лыжах по земле	324
Глава 21	СТРУКТУРА «ТЕРПИЛЫ». МАЗОХИСТ	326
	Истоки травмы «терпилы».	329
	Паттерн заряда	332
	Характерные признаки паттерна «терпила»:	335
	Таланты модели «терпила»	335
	Лечение модели «терпила»	337
Глава 22	СТРУКТУРА НАПАДАЮЩЕГО-ЗАЩИТНИКА. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА.	343
	Истоки травмы нападающего-защитника.	345
	Паттерн заряда	348
	Основные признаки паттерна нападающего-защитника	350
	Таланты модели нападающего-защитника	350
	Лечение модели нападающего-защитника	352
Глава 23	РИГИДНАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА. БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ	356
	Истоки травмы ригидной структуры	358
	Паттерн заряда	362
	Характерные признаки ригидной модели:	365
	Таланты ригидной модели	366
	Лечение ригидной модели	367

ЧАСТЬ V ОТНОШЕНИЯ И ОБЩЕСТВО	373
Глава 24 ЭНЕРГИЯ И ОТНОШЕНИЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЗАРЯД ХОЛОДНЫМ И ГОРЯЧИМ ОДНОВРЕМЕННО.....	375
Перекрытие энергетических полей	378
Заряд хочет найти равновесие	379
Заряд полярности: способ сохранить все свежим	381
Партнеры инициируют заряд друг у друга	385
Как обращаться с триггерами во взаимоотношениях	387
Глава 25 ЭНЕРГИЯ И ОБЩЕСТВО	
Теории групп и заряд	396
Как довести групповую энергию до максимума	402
Глава 26 ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЖИТЬ С ПОЛНЫМ ЗАРЯДОМ.....	405
Путешествие	407
БЛАГОДАРНОСТИ	411
ОБ АВТОРЕ	413

ПРЕДИСЛОВИЕ



Сколько себя помню, меня интересовало внутреннее состояние человека. Будучи еще ребенком, я старалась представить, что движет людьми. Конечно, я всего лишь пыталась понять смысл странного поведения окружающих. Слушая мамины сплетни о нервном соседе или моей сумасшедшей тетке, я раздумывала, почему они так себя ведут. С точки зрения ребенка, в поведении взрослых вообще мало смысла, однако думать об этом было интересно. Они стали моим постоянным предметом изучения.

Когда мне было двенадцать лет, а мой старший брат давно уже покинул дом, я стала невольным психотерапевтом для своих родителей, когда они затеяли развод. Конечно, я не годилась для такой задачи, но, без сомнения, мне еще больше захотелось всех понять и что-то делать, чтобы избавить мир от болезней. Старшеклассницей я слушала лекции в местном муниципальном колледже, поскольку мне не терпелось найти ответы на свои вопросы. Конечно, я выбрала своей специальностью психологию, изучая все, что преподавали в начале 1970-х: оперантное обучение, статистику и теорию Фрейда.

Это меня не удовлетворило.

Дальше были сорок лет учебы, защита магистерской и докторской диссертаций, десятки семинаров, работа психотерапевтом и бесчисленное количество клиентов. И хотя я поняла, что чем больше ты узнаёшь, тем больше перед тобой загадок, все же я думаю, что нашла кое-какие важные фрагменты мозаики.

Мне повезло: в середине 1970-х я открыла для себя систему чакр, когда неудовлетворенность полученными в колледже знаниями заставила меня изучать духовные практики и сравнительное религиоведение. Здесь я обрела некую карту, которая придала смысл моим поискам. Она собрала множество уровней человеческих ощущений в организованную, разумную систему, охватывающую и наши основные инстинкты, и самые высокие порывы.

Но карта — это еще не сама территория. Что оживляет чакры? Из чего мы состоим? Когда я изучала биоэнергетику, стержневую энергетику, формативную психологию и работу над глубокими травмами по Питеру Левину, а также немного углубилась в квантовую физику и теорию хаоса, я поняла, что энергия — это основа всего сущего. Но мы ее не замечаем — как воздух, которым дышим. Для большинства людей она невидима. Со временем это стало основой моей целительской работы и семинаров, которые я провожу по всему миру.

Энергетическое целительство и энергопсихология сейчас находятся в авангарде современных целительских методик. Поскольку представление о физическом и умственном здоровье как о не взаимосвязанных вещах более не считается удовлетворительным, такие древние практики, как акупунктура, аюрведа и йога, берут реванш. Если к тому же учесть

свойственный движению Нью Эйдж интерес к чакрам, аурам и энергетическим полям — не говоря уже о том, что сейчас мы располагаем современными технологиями для измерения некоторых из этих энергетических субстанций, — то можно сказать, что мы наблюдаем зарождение новой области знаний, которая объединяет психологию, медицину и мистицизм.

Пока не был изобретен микроскоп, люди не знали, что болезни возбуждаются микробами. Точно так же сейчас мы не можем разглядеть невооруженным глазом энергетические блокировки и дисбаланс, которые лежат в основе многих самых распространенных проблем. Боли различного происхождения, эмоциональная перегрузка, посттравматическое расстройство или поведение при зависимостях, так же, как и разнообразные девиации личности вообще, — рассматривая эти проблемы в энергетическом аспекте, мы можем получить ответы если не на все, то на очень многие вопросы.

Многие книги и исследования посвящены доказательству того, что наше тело имеет живую измеряемую матрицу энергии. Эти исследования, как в прежние времена микроскоп, могут дать нам важные знания и заставить доверять собственному ощущению жизни и потока энергии в нашем организме. Я высоко ценю этот труд и надеюсь увидеть его результаты.

Но хотя наука может ответить на множество «как?» и «что?», она не всегда может сказать, «почему». Почему мы делаем то, что делаем? Почему у нас случаются провалы и озарения? Что лежит в основе духовных переживаний? Что заставляет нас нервничать и впадать в депрессию? Почему мы влюбляемся или, наоборот, стремимся избежать любви? И чего мы