

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүшү: «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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayyar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер 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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

**book 24.ru**

Дата изготовления / Подписано в печать 16.08.2022.  
Формат 60x84<sup>1/16</sup>. 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://www.book24.ru)**

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

ISBN 978-5-04-110148-0



9 785041 110148 0 >

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 кундалини.....	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
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
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**

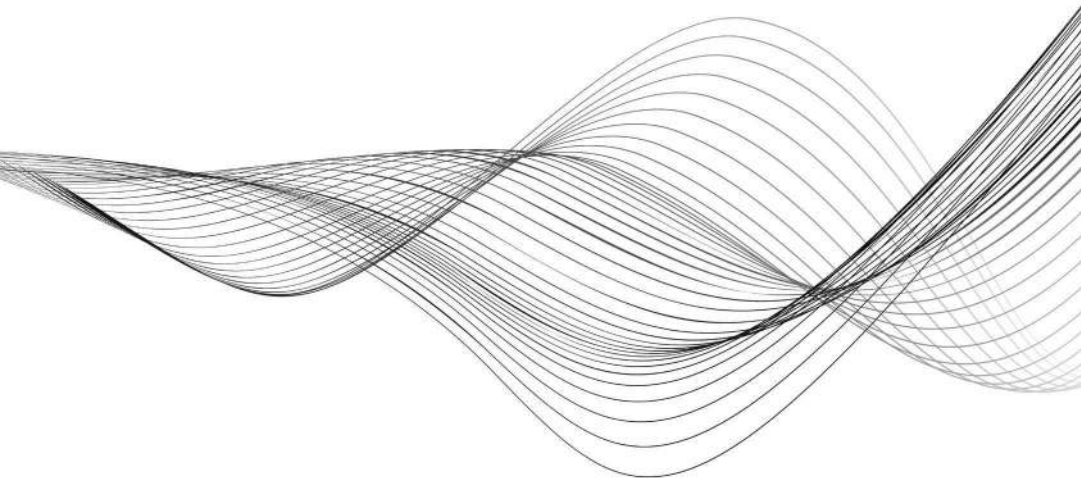
Путешествие обратно .....	424
Взаимодействие чакр .....	433
Анализ распределения .....	440
Чакры и отношения .....	445
Культура — отношения многих .....	451
Эволюционная перспектива .....	455
Первая чакра: земля и выживание .....	456
Вторая чакра: вода и сексуальность .....	459
Третья чакра: огонь и 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
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...



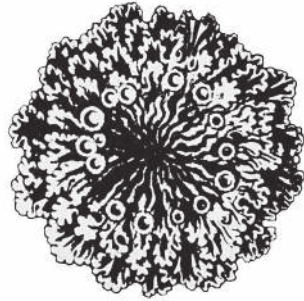
*Мы — круг, заключенный в круге...  
Без начала и конца.*

— ИЗ ПЕСНИ РИКА ХАМУРИСА —

**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



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.