

УДК 615.89
ББК 53.59
Р35

Перевод с английского Алексея Осипова

Текст: *Дик де Рейтер*
Фотографии: *Элко Бейинга*
Дизайн фона и обложки: *Яап Конинг*

Рейтер, Дик де

Р35 Блаженство чакр. Поющие чаши для гармонизации энергетических центров / Дик де Рейтер, [пер. с англ. А. Осипова]. — М. : Открытый мир: РИПОЛ классик, 2007. — 56 с. : ил. — (Книга + CD).

ISBN 978-5-386-00060-8 (РИПОЛ классик)

ISBN 978-5-9743-0090-5 (Открытый мир)

Очередная новинка в серии «Книга + CD» знакомит читателя с оздоравливающим воздействием поющих чаш, издавна использовавшихся на Востоке для достижения физической и духовной гармонии. Как никакой другой инструмент, поющие чаши способны балансировать энергетические центры человека и настраивать их на оптимальные для жизнедеятельности частоты. Их целительные звуки наполняют душу покоем, тело — здоровьем, а голову — ясными, светлыми мыслями. К книге прилагается компакт-диск с записями композиций для поющих чаш.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-386-00060-8 (РИПОЛ классик)
ISBN 978-5-9743-0090-5 (Открытый мир)

© Binkey Kok Publications, 2001
© А. Осипов, перевод, 2007
© ООО «Открытый мир», 2007
© Оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ВВЕДЕНИЕ *Биоэнергии* — 7
- 2 ИСТОРИЯ *Эфирное тело* — 9
- 3 СЕМЬ ОСНОВНЫХ ЧАКР *Вращающиеся диски энергии* — 13
- 4 ПЕРВАЯ ЧАКРА *Основание позвоночника* — 19
- 5 ВТОРАЯ ЧАКРА *Крестец* — 23
- 6 ТРЕТЬЯ ЧАКРА *Солнечное сплетение* — 27
- 7 ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА *Сердце* — 31
- 8 ПЯТАЯ ЧАКРА *Горло* — 35
- 9 ШЕСТАЯ ЧАКРА *Третий глаз* — 39
- 10 СЕДЬМАЯ ЧАКРА *Темя* — 43
- 11 ПОЮЩИЕ ЧАШИ И ЧАКРЫ *Процесс выбора* — 47
- 12 КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ — НА ВСЕХ УРОВНЯХ — 49



1 ВВЕДЕНИЕ — Биоэнергии

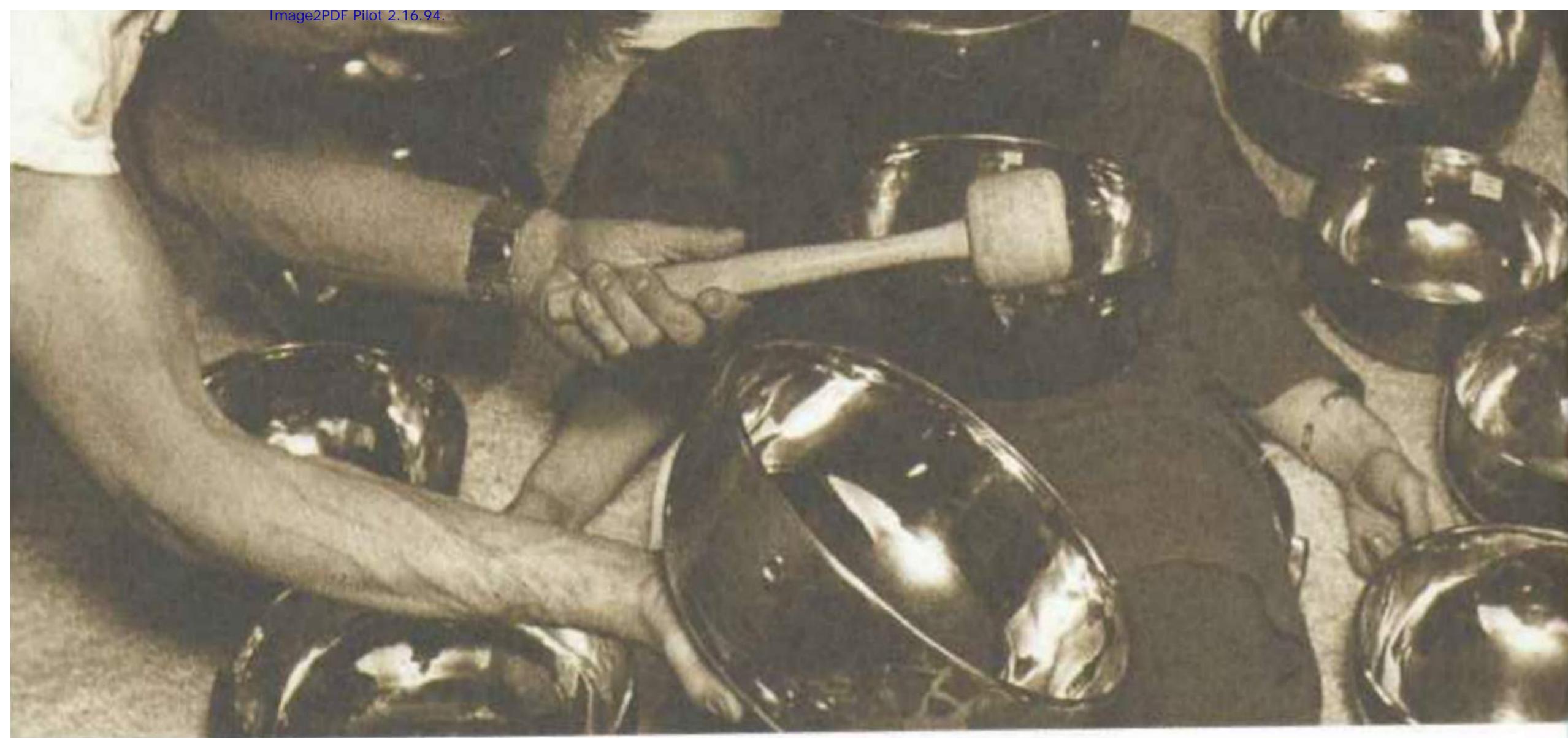
Биоэнергетическую систему человека можно условно представить в виде последовательности энергетических центров, расположенных вдоль позвоночника. Древние индийцы называли их *чакрами*, что означает «диск», или «колесо». Естественные целительные вибрации поющих чаш способствуют стимуляции, открытию и балансировке этих энергий.

Звуковые вибрации создают комфортную и безопасную среду, способствующую ощущению внутренней целостности. Прилагающийся к книге компакт-диск послужит прекрасным инструментом для достижения полной интеграции сознания, которую Ральф Лоузи, автор знаменитой серии *PrimaSound*, называет процессом *настройки на жизнь*. Прослушивание этих звуков совершенно безопасно. Лучше всего это делать при помощи больших, мощных аудиоколонок. Примите удобную позу, в которой можно легко расслабиться. По возможности сядьте, держа спину прямой, но ни в коем случае не напрягаясь.

Остальные рекомендации по прослушиванию вы найдете в главе 12 под названием «Как правильно слушать».

В главах с 4 по 10 содержатся описания всех семи чакр и их свойств.

Легкий удар по поющей чаше воздействует на вашу биоэнергетическую систему — она словно бы вдруг пробуждается от долгого



сна. Трение чаши, дающее чистые ноты, соответствующие чакрам по вибрационным характеристикам, — примеры того, как это звучит, вы найдете на прилагающемся компакт-диске — создает звуковую атмосферу, в которой купаются и раскрываются ваши энергетические центры. Вы сможете в буквальном смысле слова ощутить и почувствовать звуковые вибрации на уровне чакр.

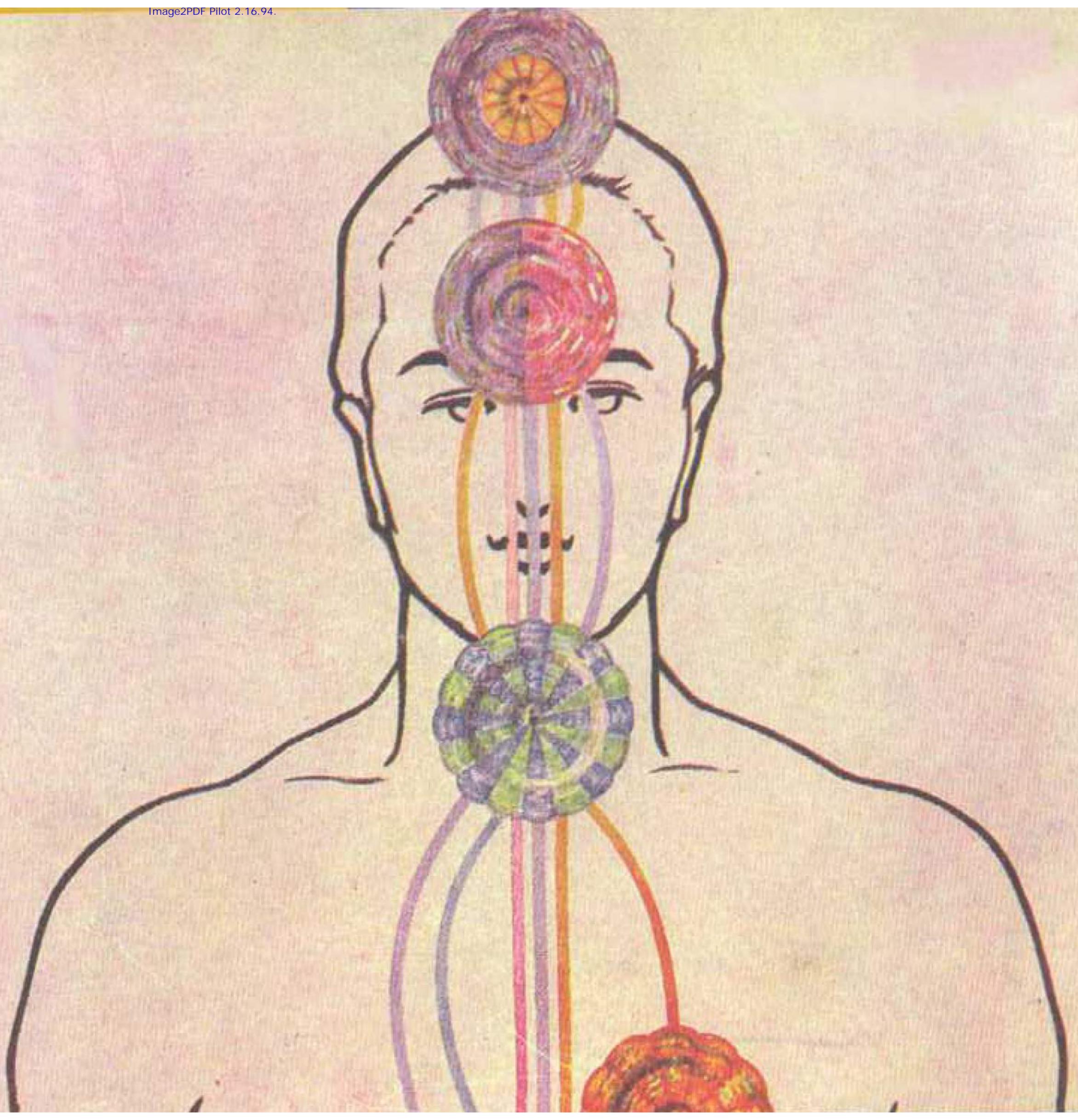
Как образно сказал опытный музыкант и специалист по звуку Стивен Халперн: *«Давайте настроим человеческий инструмент».*



2 ИСТОРИЯ — Эфирное тело

Древняя анатомия и физиология основывались на знании природы и особенностей действия вращающихся энергетических полей и их связи с физическим телом человека. Весьма любопытно, что традиционный тотемный столп американских индейцев содержит тот же самый символизм. Огромные распахнутые крылья громовой птицы, сидящей на его вершине, символизируют высшую энергию души и разума, а изображения, расположенные вдоль столпа, аналогичны чакрам тантрической системы Восточной Индии.

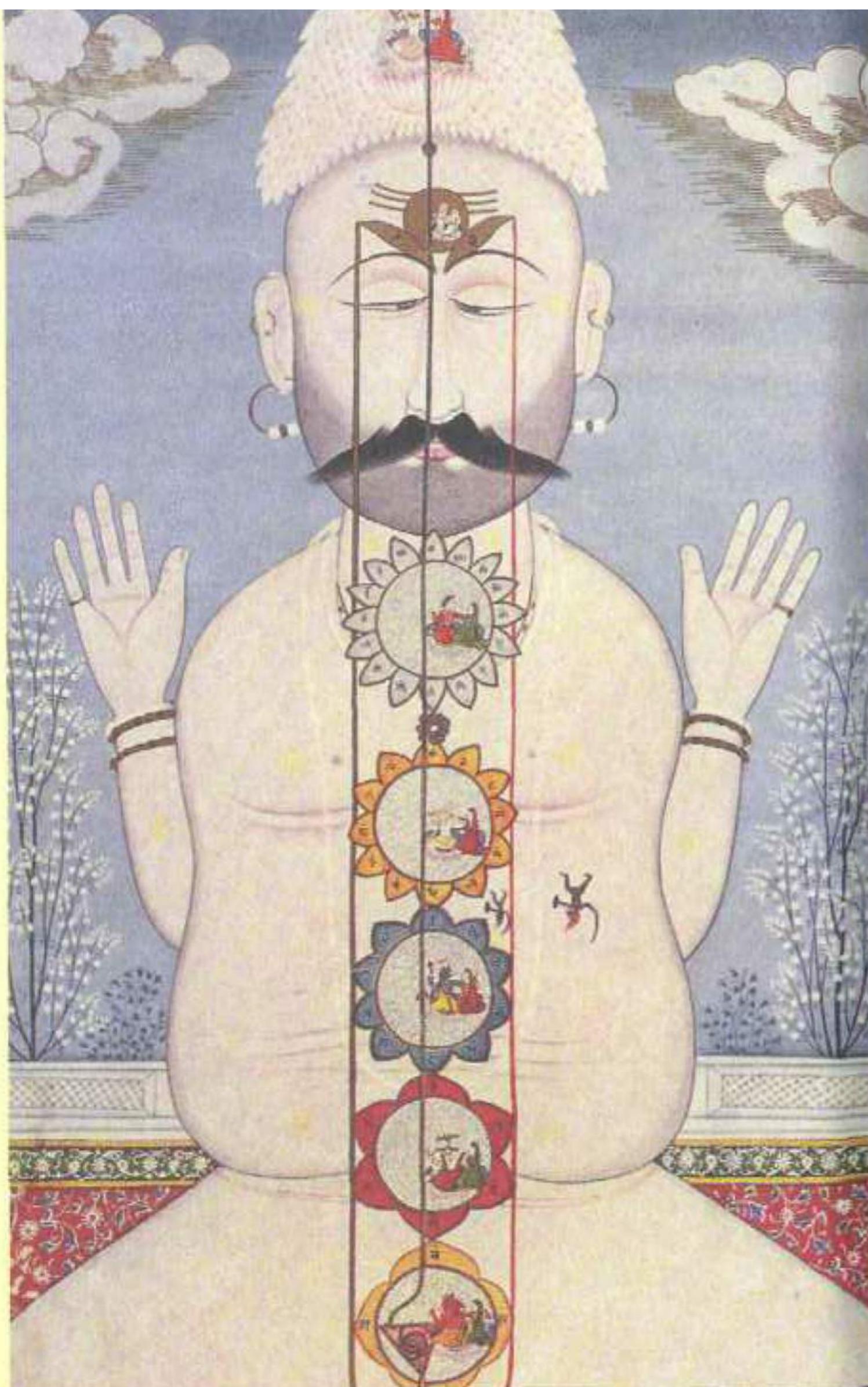
Согласно физиологическим воззрениям этой системы, человеческое тело представляет собой, прежде всего, тело энергетическое — или, как его еще называют, эфирное, — следующей производной от которого является уже наш с вами физический организм. Вдоль позвоночника проходят основные энергетические каналы (*нади*). *Прана* (или жизненная энергия) течет вверх по *сушумне*, а затем спирально струится вниз по *иде* и *пингале*. Посредством сложной системы внутренних каналов прана распределяется по всему телу. На каждом уровне основные силовые центры, или *чакры*, аккумулируют энергию из окружающего пространства и затем вводят в систему. Например, третья чakra насыщает энергией пищеварительную систему, а четвертая — сердце и кровеносную систему.



В сутре *Дхаммачаккапаваттана Сутта* Бутта одним из первых описал эти энергетические центры как вращающиеся диски или колеса. Впоследствии о чакрах писали также и западные мистики. Первыми из них были Елена Петровна Блаватская в «Тайной доктрине», полковник А. Е. Пауэлл в «Эфирном двойнике» и Ч. В. Лидбитер в «Чакрах». В наши дни существует множество подробных и достойных доверия книг о системе чакр. Джонатан Голдман и Стивен Халперн — одни из самых замечательных специалистов в этой области (см. список литературы).

В наше время для регистрации и измерения этих тонких энергий было создано сверхчувствительное оборудование. Данные современной науки подтверждают сведения об энергетических системах человека, содержащиеся в древних текстах великих культур прошлого.





3 СЕМЬ ОСНОВНЫХ ЧАКР — Вращающиеся диски энергии

Семь чакр служат основными распределителями тонкой энергии внутри человеческого тела. Ясновидящие воспринимают чакры как разноцветные диски, цветы с ярко выраженной сердцевинкой, вихри разного цвета и плотности, издающие звук определенной высоты, или как вращающиеся колеса (таково, собственно, и есть буквальное значение слова «чакра»). Основных чакр насчитывается семь, и располагаются они вдоль позвоночника, имея при этом проекции на переднюю и заднюю поверхность тела. Каждая чакра связана с рядом основных внутренних органов. Разумеется, существует и множество других энергетических центров — в некоторых системах их двенадцать, — но в древнеиндийской литературе всегда говорится именно о семи.

Каждая чакра вибрирует с определенной частотой и, согласно отзывам ясновидящих, имеет тот или иной цвет. В зависимости от состояния здоровья индивидуума, а также от размера чакры эти цвета могут быть яркими и чистыми или, у менее здоровых людей, «грязными», мутными и даже испещренными пятнами.

Индийские целители считают, что чакры представляют собой ключи к нашему физическому и ментальному здоровью. Функционируют они наподобие водоворотов. Постоянный и неизменный баланс чакр дает отличное здоровье и ощущение общего благополучия. Если чакры слишком открыты, у индивидуума может в буквальном смысле слова



случиться короткое замыкание текущей сквозь тело вселенской энергии. Если же чакры, напротив, слишком закрыты, энергия не может свободно циркулировать по телу, что ведет к различным заболеваниям.

Существует множество способов положительного или отрицательного влияния на энергию чакр. Среди наиболее известных методов — использование кристаллов и драгоценных камней, обладающих пьезоэлектрическим воздействием на потоки тонкой энергии. Целители древности также были хорошо знакомы с воздействием на чакры музыки и звука

и веками успешно применяли его в практиках *нада йоги*. Современный целитель, работающий с аурой и чакрами, использует свои психические способности для зарядки и балансировки энергетической системы¹.

В этой книге мы расскажем о некоторых аспектах каждой чакры и дадим рекомендации относительно использования звуков поющих чаш для улучшения энергопотока.

Информация о чакрах, изложенная в этой книге, будет иметь особую практическую ценность для тех, у кого есть *гуру*, или духовный наставник, а также для тех, кто собирается пойти на специальные обучающие курсы. Но как бы там ни было, эта система с ее тысячелетней историей заслуживает самого высокого доверия. И, как вы узнаете из главы «Как правильно слушать», визуализация соответствующих цветов и пение гласных помогут вам приобрести правильный опыт в работе с чакрами.

Каждая чакра вибрирует, или вращается, с различной скоростью. Корневая чакра вращается медленнее всех, теменная — быстрее всех. Активизировать чакры можно при помощи цвета, музыкальной ноты и целого набора драгоценных камней, обладающих своими особенностями. Цвета чакр соответствуют цветам радуги: снизу вверх — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Размер и яркость зависят от степени личностного развития, физического здоровья и энергетического уровня индивидуума, а также от болезней и стрессов.

¹ В связи с этим рекомендуем вам прочесть книгу: Barbara Ann Brennan, *Hands of Light и Light Emerging*.

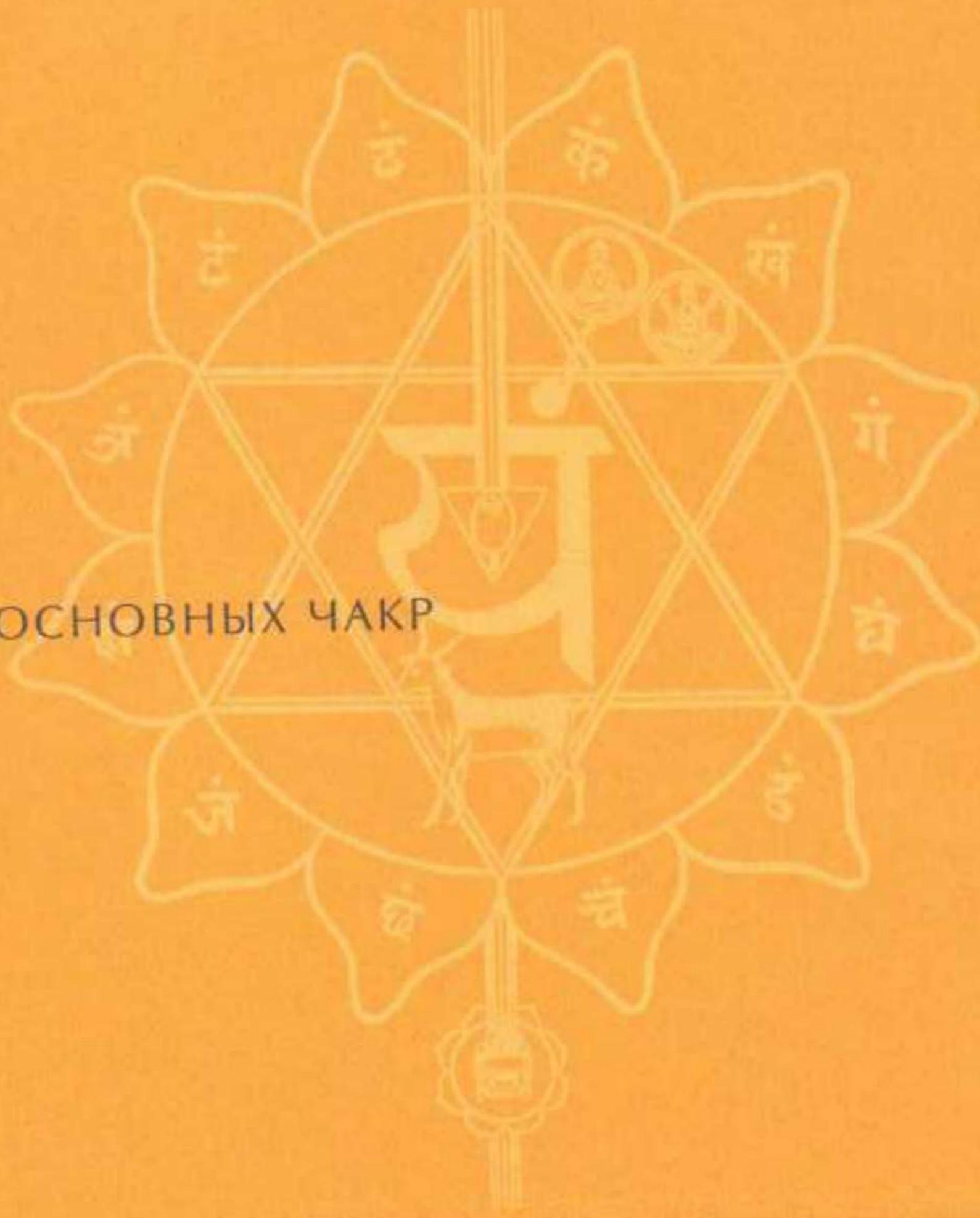
Если деятельность чакр не сбалансирована или когда энергии заблокированы, жизненной силы у человека становится меньше. Он может чувствовать себя вялым, усталым, подавленным и неспособным контролировать происходящее. При этом страдают не только физические функции организма, что ведет к проявлению различных болезней, но также и мыслительные процессы и сознание как таковое. Результатом этих отклонений могут быть переполняющие индивидуума страхи, сомнения, негативные эмоции или апатия.

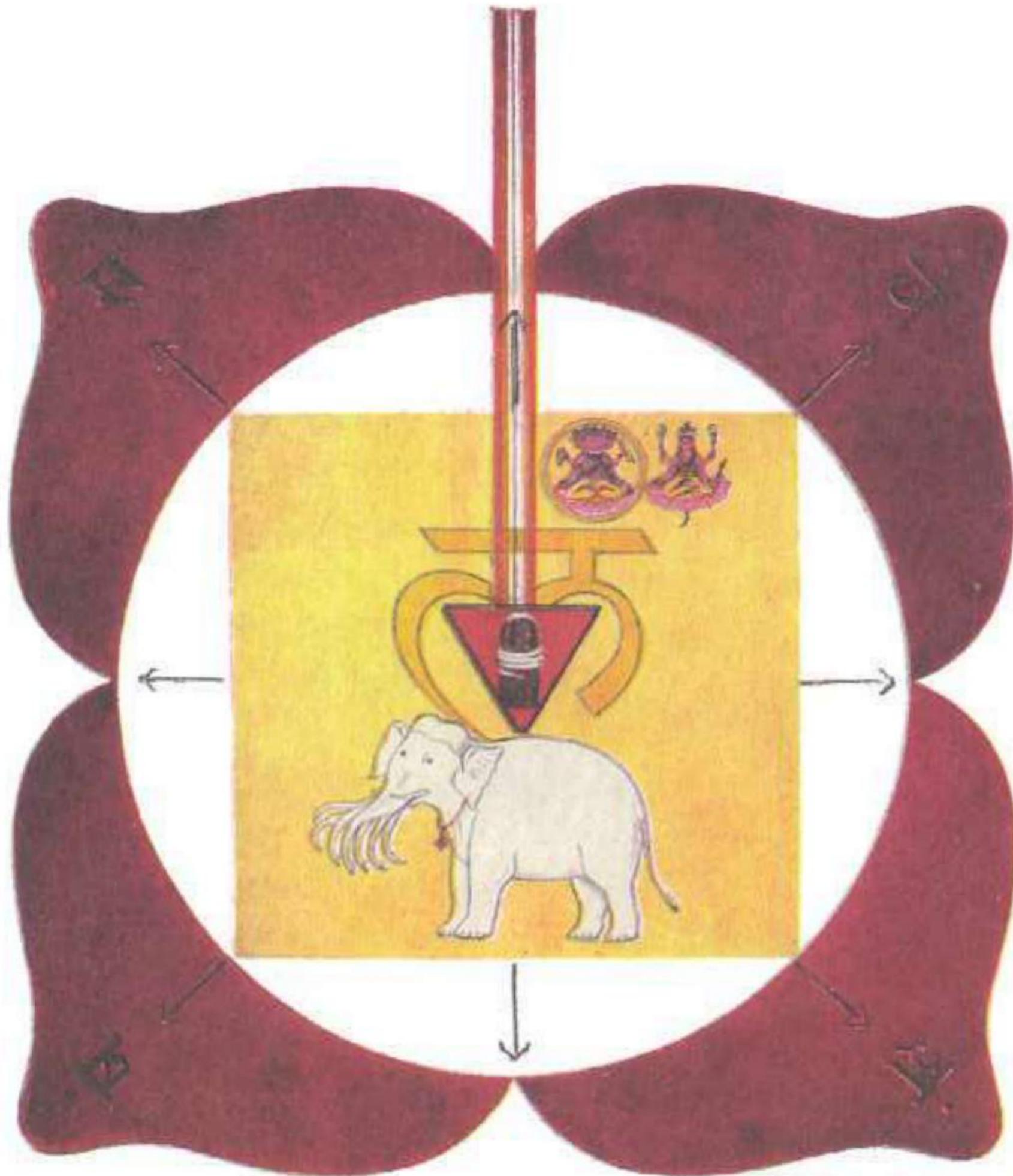
Большинство из нас реагирует на неприятные события, блокируя собственные эмоции и в значительной степени тормозя естественный энергопоток. Это отражается на развитии и правильной работе чакр самым пагубным образом. Когда человек не принимает или отвергает то, что он чувствует в данный момент, он блокирует работу своих чакр, что в конце концов искажает их конфигурацию.

Когда чакры функционируют нормально, они открыты, вращаются по часовой стрелке и аккумулируют соответствующие типы энергии из вселенского энергетического поля в достаточном для организма количестве.

Как уже упоминалось ранее, дисбаланс любой чакры может оказывать самое глубокое влияние на наше физическое и эмоциональное состояние. Чтобы восстановить и укрепить баланс чакр, можно использовать кварцевые кристаллы и драгоценные камни, а также звуки поющих чаш. Как только баланс будет восстановлен, организм постепенно вернется в нормальное состояние.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ЧАКР





4 ПЕРВАЯ ЧАКРА — Основание позвоночника

физическая индивидуальность
самосохранение
выживание, заземление
стабильность, физическое здоровье
процветание, чувство доверия

Корневая чакра, называемая на санскрите *Муладхара* («корень», «опора»), находится в основании позвоночника и проецируется на копчиковую кость с задней стороны тела и на лобковую — с передней. Этот центр отвечает за базовые потребности человека — здоровье, выживание, безопасность и комфорт. Состояние корневой чакры говорит о степени нашего контакта с Матерью-Землей. Она дает нам возможность заземляться и функционировать на земном плане. Кроме того, это центр проявления, связывающий человека с физическим миром. Всякий раз, когда вы пытаетесь добиться чего-то в материальном мире, будь то сфера бизнеса или обретение материальных благ, необходимая для этих действий энергия черпается из первой чакры.

Аспекты ее проявления следующие: собственно энергия, амбиции, самовыражение, стабильность и последовательность, стремление к безопасности, самовыживанию и выживанию своего вида.

Если эта чакра заблокирована, человек ощущает страх, тревогу, незащищенность и фрустрацию. В плане здоровья это может иметь такие неприятные последствия, как лишний вес или, наоборот, нервная анорексия и заболевания коленей.

- К корневой чакре относятся такие части тела, как бедра, ноги, нижняя часть спины и половые органы.
- Для визуализации этой чакры используется ярко-красный цвет.
- Ее драгоценные камни — агат, гелиотроп, или кровавик, гранат, рубин, дымчатый кварц, обсидиан и черный турмалин.
- При работе с ней можно использовать эфирные масла кедра, гвоздики, кипариса, майорана и мирры.
- Ее символ — четырехлепестковый лотос.

Интересно, что мужские половые органы морфологически относятся к первой чакре, и поэтому мужская сексуальная энергия обычно воспринимается как преимущественно физическая. Женские половые органы располагаются на уровне второй чакры, и женская сексуальная энергия обычно воспринимается как преимущественно эмоциональная. Обе чакры ассоциируются с сексуальной энергией.

Итоговая информация

Когда первая чакра находится в состоянии гармонии:

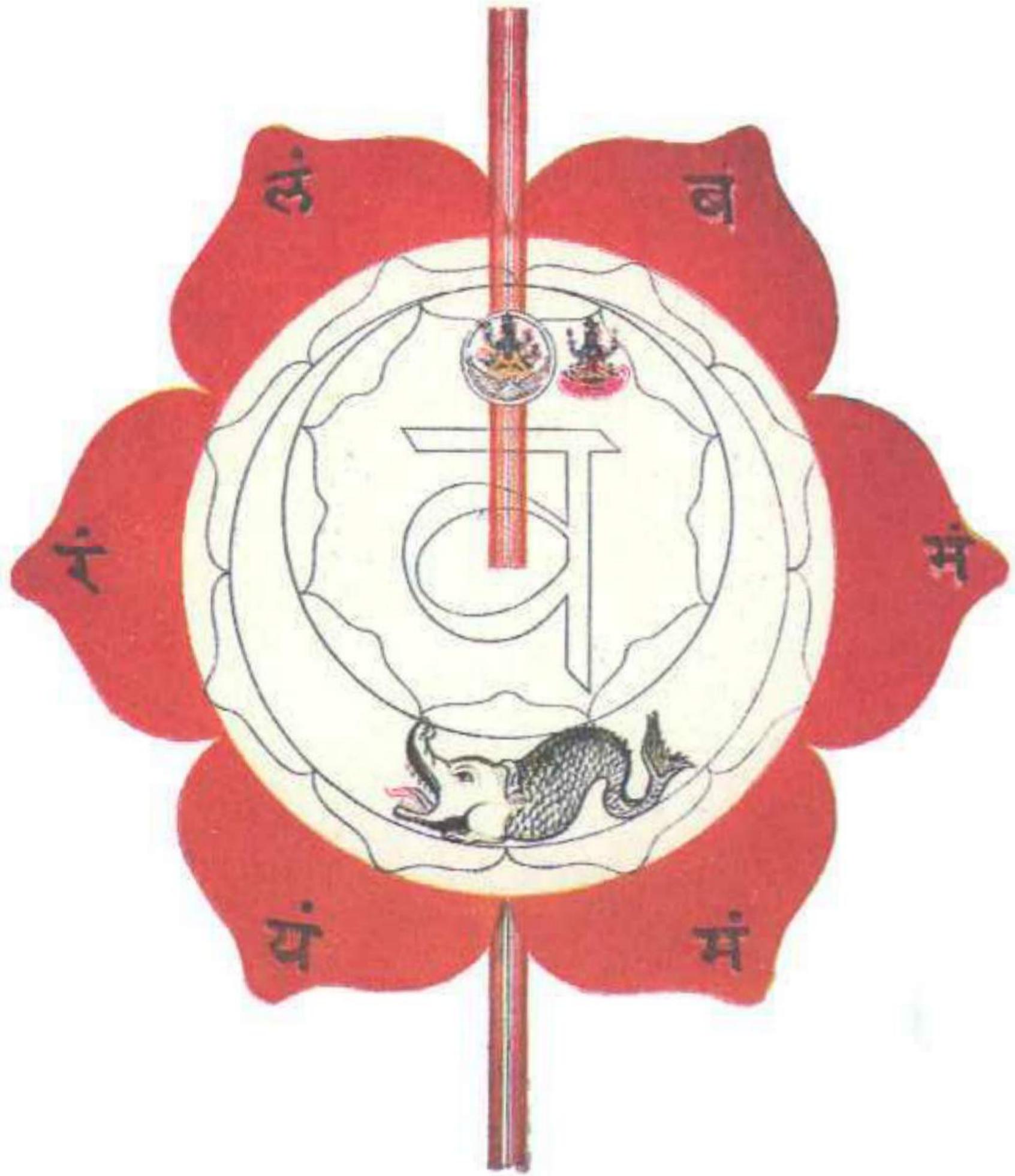
человек ощущает прочную связь с природой, веру в ее законы, глубинное понимание гармонии ее восходящих и нисходящих циклов.

Когда первая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек не способен доверять природе, сосредоточен на материальных благах, стремится к удовлетворению собственных желаний и потребностей.

На первой звуковой дорожке, посвященной этой чакре, Райнер использует большую поющую чашу, настроенную на ноту *do*. Попробуйте петь эту ноту с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Одновременно визуализируйте широкую трубу ярко-красного цвета, отходящую от основания вашего позвоночника и уходящую глубоко в землю. Прочно укорените конец этого энергетического канала в земле. Его можно использовать для сброса и выведения из системы организма любого негативного багажа. Кроме того, это отличный способ заземлиться и научиться устойчиво и полностью пребывать в своем теле. В импровизационной части аудиозаписи представлены две чаши, настроенные на *si* для связи с седьмой чакрой.





5 ВТОРАЯ ЧАКРА — Крестец

воспроизводство жизни

удовлетворение своих желаний и прихотей

здоровая сексуальность, подвижность

удовольствия

эмоции, чувства

Вторая чакра часто именуется чакрой живота или крестцовой чакрой. В Индии ее называют *Свадхистханой*, что означает «сладость». Она располагается примерно в пяти сантиметрах ниже пупка и также укоренена в позвоночнике. Этот центр отвечает за сексуальные потребности, творчество, интуицию и самооценку. К сфере действия этой чакры также относятся дружелюбие, желания и эмоции. Она управляет самооценкой человека, уверенностью в своих творческих силах и способностью открыто и дружелюбно общаться с другими людьми. Когда крестцовая чакра находится в хорошем состоянии, человек способен регулировать свои отношения с друзьями и любимыми, позволяя чувствам и эмоциям течь свободно. Состояние и работа крестцовой чакры во многом зависят от того, как обращались с эмоциями в родительской семье индивидуума — подавляли их или же выражали свободно.

Правильный баланс этой чакры позволяет жить в дружбе со своими эмоциями и вступать в гармоничные и адекватные сексуальные отно-

шения с другими людьми. Если эта чакра заблокирована, человек становится эмоционально взрывным, манипулятивным, одержимым сексом или же испытывает недостаток энергии или сильного либидо.

Физические проблемы, ассоциирующиеся с крестцовой чакрой, могут включать: слабость почек, ригидность нижнего отдела спины, запоры и мышечные спазмы.

- К крестцовой чакре относятся следующие части тела: половые органы (женские), почки, мочевой пузырь и толстый кишечник.
- Основной цвет, используемый при работе с этой чакрой: оранжевый.
- Драгоценные камни для терапии крестцовой чакры: сердолик, агат, лунный камень, оранжевый кальцит, турмалин и тигровый глаз.
- Соответствующие ей эфирные масла: сандал, петигрен и иланг-иланг.
- Ее священный символ: шестилепестковый лотос.
- В некоторых традициях, в том числе в розенкрейцерской, второй энергетический центр располагается слева от третьего и называется *центром селезенки*.

Итоговая информация

Когда вторая чакра находится в состоянии гармонии:

человек внимателен, тактичен, открыт, дружелюбен, добр, без проблем делится своими эмоциями и чувствами с окружающими, счастлив и ощущает контакт с жизнью.

Когда вторая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек чувствует нестабильность и неуверенность на сексуальном и эмоциональном плане, не может свободно выражать свои чувства, подавляет свои естественные потребности.

На первой дорожке для второй чакры Райнер использует большую чашу, настроенную на ноту *ре*. Попробуйте петь эту ноту с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте, как вся область второй чакры наполняется ярким оранжевым светом.





6 ТРЕТЬЯ ЧАКРА — Солнечное сплетение

формирование жизни

самоопределение

сила, воля

жизненная сила, спонтанность

намерение, самооценка

Третья чакра связана с солнечным сплетением, поскольку она располагается на уровне крупного нервного центра, называемого *plexus solaris*. На санскрите она именуется *Манипурой*, что означает «блистающая драгоценность». Она находится в середине туловища, пятью сантиметрами ниже грудины, позади желудка. Третья чакра представляет собой центр личной энергии, средоточие эго, страстей, импульсов, гнева и силы. Это также центр, ассоциирующийся с астральными путешествиями и астральными влияниями, общением с духовными наставниками и психическим развитием.

Если ваша третья чакра страдает от дисбаланса, вы можете чувствовать неуверенность в себе, смущение, подавленность, беспокойство по поводу мнения окружающих; вам может казаться, что окружающие вас люди контролируют вашу жизнь. Среди неприятностей физического плана следует упомянуть проблемы с пищеварением, заболевания печени, диабет, нервное истощение и пищевые аллергии. Если третья

чакра хорошо сбалансированна, человек весел и общителен, уважает сам себя, не испытывает трудностей с выражением своих мыслей и эмоций, азартно решает проблемы и имеет устойчивое ощущение собственной силы.

- Части тела, соответствующие третьей чакре: желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа и тонкий кишечник.
- Основной цвет для работы с этой чакрой — золотисто-желтый.
- Ассоциирующиеся с ней драгоценные камни: агат, янтарь, цитрин, тигровый глаз, золотой топаз и желтый кальцит.
- Эфирные масла, подходящие для работы с третьей чакрой: ромашка, лимон, тимьян, иланг-иланг.
- Ее священный символ: десятилепестковый лотос.

Итоговая информация

Когда третья чакра находится в состоянии гармонии:

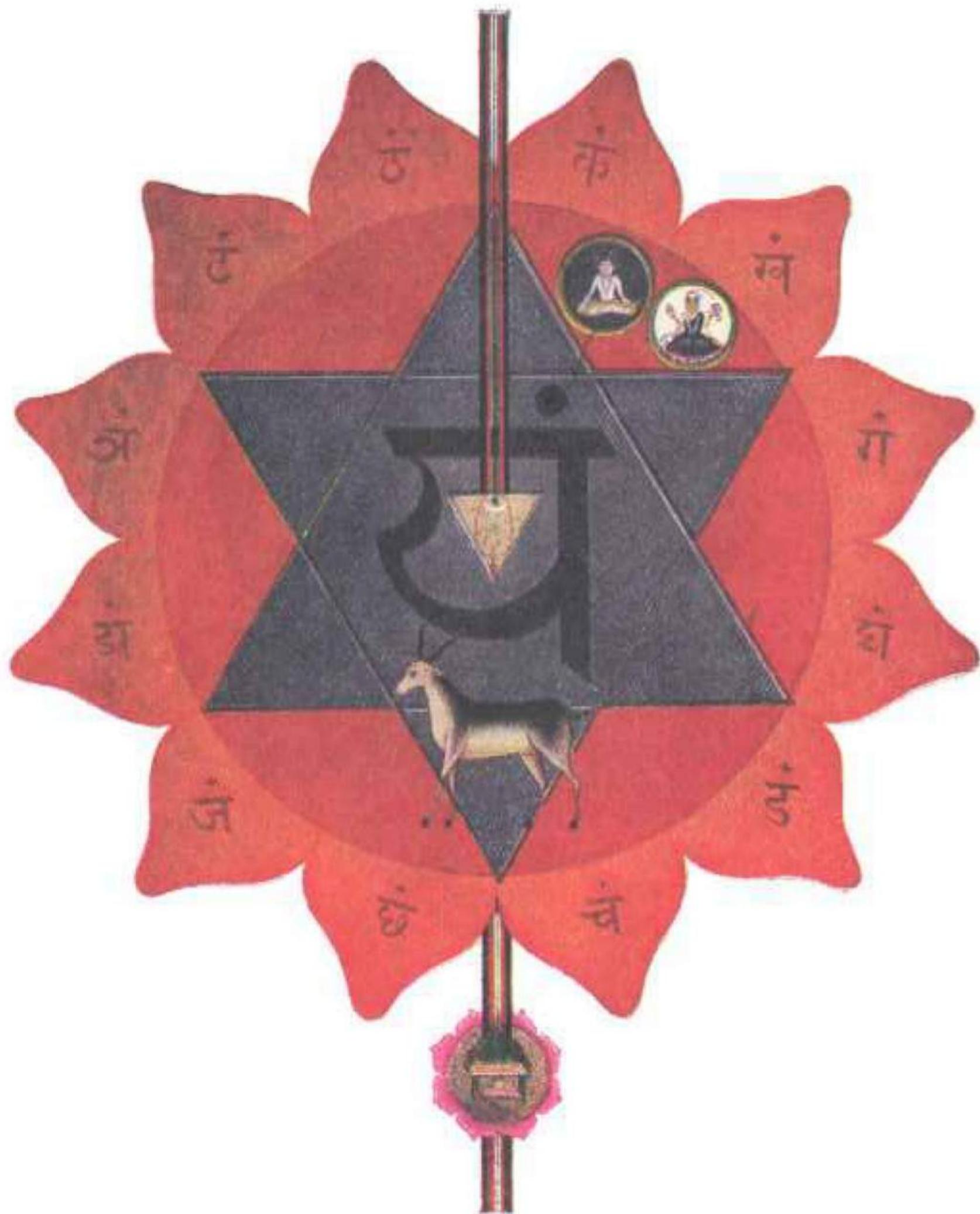
человек испытывает чувство целостности, внутреннего мира и покоя, терпимость и принятие других такими, какие они есть, а также равновесие духовного и материального миров.

Когда третья чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек не верит в естественное течение жизни, испытывает потребность в доминировании и в физической безопасности, сосредоточен на материальном мире.

На первой дорожке для третьей чакры Райнер использует большую чашу, настроенную на ноту *ми*. Попробуйте петь ее с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте, как вся область желудка купается в ярком золотисто-желтом свете.





7 ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА — Сердце

любовь, выходящая за рамки «я»
 самоприятие
 любовь, личные взаимоотношения
 равновесие, сочувствие
 хорошие отношения с другими людьми

Четвертая чакра связана с сердцем. Ее санскритское название — *Анахата*, что значит «нетронутая». Это самая середина системы чакр. Она располагается позади грудины, а ее проекция на позвоночник находится как раз между лопатками. Это центр любви, сострадания и духовности. Он отвечает за способность человека любить себя и других, за его умение отдавать и принимать любовь. Именно здесь эстетические импульсы (искусство и музыка) перерабатываются в чувства и эмоции. Кроме того, эта чакра связывает тело и разум с духом. В наши дни почти у каждого человека сердце либо разбито, либо «болит», либо просто зачерствело с годами. Неудивительно, что сердечные болезни — причина смертности номер один во всех развитых странах. Глубокие сердечные раны могут приводить к специфическим нарушениям ауры, которые так и называются — «сердечные шрамы». При попытке работать с ними эти шрамы поднимают со дна души массу старой подавленной боли, но при этом открывают сердце для исцеле-

ния и нового роста. В сердечном центре коренится способность любить свободно, без страха и оглядки на себя.

Когда эта чакра разбалансирована, человек может страдать паранойей, испытывать жалость к себе, нерешительность, страх отпустить от себя те или иные вещи, страх перед болью или же ощущение того, что он не достоин любви. Среди физических проблем фигурируют такие заболевания, как сердечные приступы, повышенное кровяное давление, бессонница и затрудненное дыхание.

Когда же эта чакра находится в хорошем состоянии, человек сострадателен, дружелюбен, способен к эмпатии, полон желания заботиться о других и в каждом видит что-то хорошее.

- Четвертой чакре соответствуют следующие части тела: сердце, легкие, кровеносная система, плечи и верхний отдел спины.
- Основные цвета, используемые для работы с этой чакрой: розовый и зеленый.
- Драгоценные камни, ассоциирующиеся с четвертой чакрой: розовый кварц, кунцит и так называемый арбузный турмалин, у которого сердцевина розовая, а внешняя оболочка зеленая.
- Эфирные масла, подходящие для работы с Анахатой: герань, бергамот, роза и мускатный шалфей.
- Ее священный символ: двенадцатилепестковый лотос.

Итоговая информация

Когда четвертая чакра находится в состоянии гармонии:

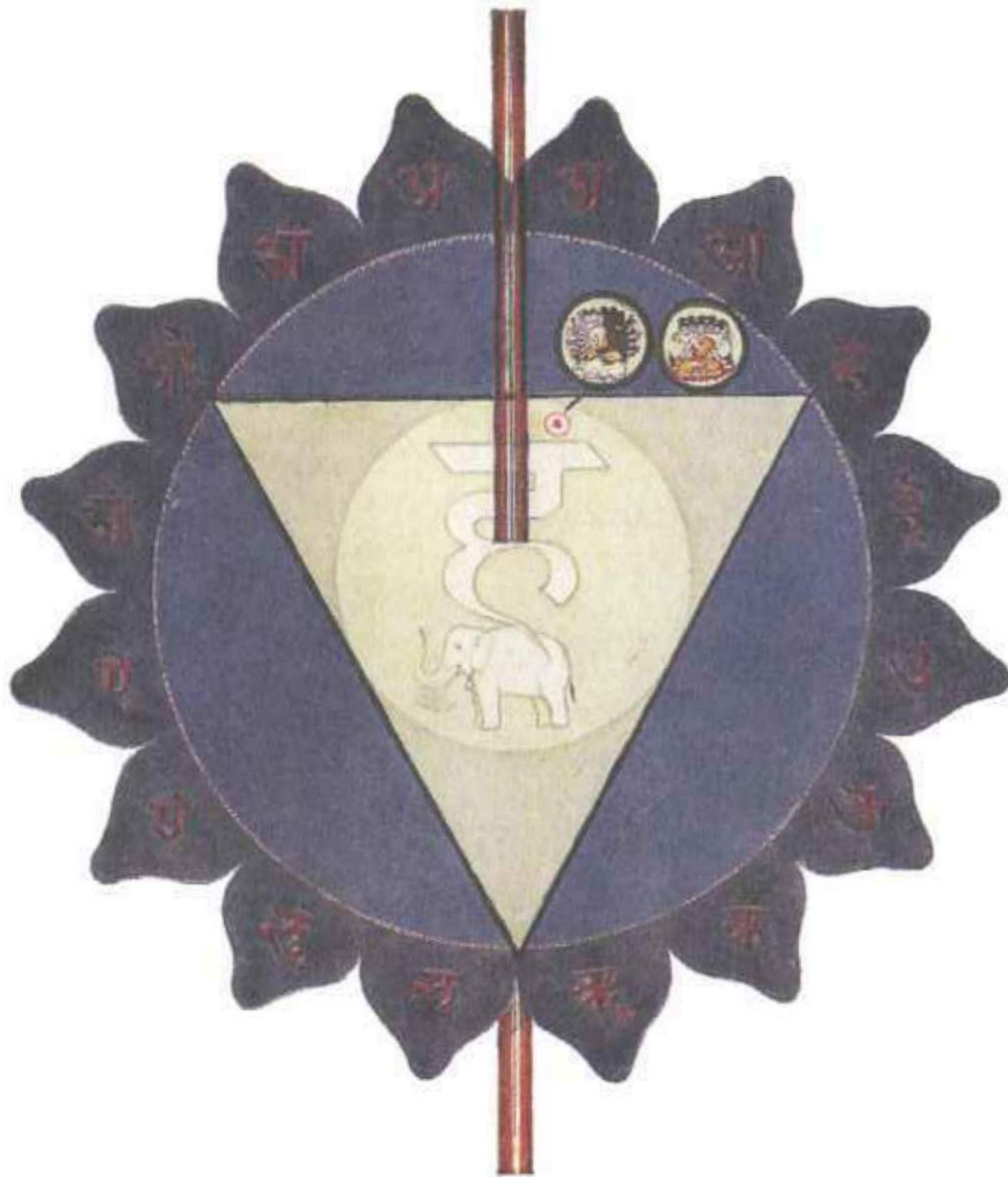
человек обладает целостностью и терпимостью, ему свойственно принятие жизни и своих взаимоотношений с другими людьми, равновесие материальной и духовной составляющей.

Когда четвертая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек отдает любовь не искренне, а в ожидании награды и не может принять любовь, которую дарят ему другие.

На первой дорожке для четвертой чакры Райнер использует большую чашу, настроенную на ноту фа. Попробуйте петь ее с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте, как вся область сердца наполняется ярким зеленым светом, а во время импровизационной части почувствуйте, как ваше сердце открывается навстречу музыке.





8 ПЯТАЯ ЧАКРА — Горло

выражение жизни
 самовыражение
 прямая и ясная коммуникация
 творчество
 резонанс

Пятая чакра именуется «горловой», а на санскрите носит название *Вишуддха*, что значит «очищение».

Она располагается в V-образной впадине между ключицами в нижнем отделе шеи и представляет собой центр коммуникации, звука и выражения творческого начала через мысль, речь и письмо. Здесь сосредоточена способность к переменам, трансформации и исцелению. Горло имеет прямое отношение к выражению и связано со второй чакрой, позволяющей эмоциям и чувствам быть выраженными. Ключевая фраза для пятой чакры — «говорить свою собственную истину».

Здесь получают выражение чувства и эмоции, такие, например, как смех и плач. Этот центр имеет отношение ко всему, что связано со звуком, как на физическом, так и на метафизическом уровне. Он обеспечивает высшему Я место для внутреннего постижения.

Когда эта чакра недостаточно хорошо сбалансированна, человек сдержан, застенчив, чувствует себя слабым или оказывается неспо-

собен выражать свои мысли. Среди связанных с нею физических недомоганий — гипертириозизм (повышенная активность щитовидной железы), кожные раздражения, инфекции уха, боль в горле и в спине, различные воспаления.

Когда пятая чакра, напротив, хорошо сбалансирована, вы укоренены в своей срединной точке, чувствуете музыкальное или художественное вдохновение, в вас просыпается талант певца или оратора.

- Части тела, соответствующие пятой чакре: горло, шея, зубы, уши и щитовидная железа.
- Основные цвета пятой чакры: светло-голубой, циан.
- Драгоценные камни, подходящие для терапии пятой чакры: аквамарин, лазурит, халцедон и бирюза.
- Эфирные масла, ассоциирующиеся с этой чакрой: лаванда, сандал, нероли и шалфей.
- Ее священный символ: шестнадцатилепестковый лотос.

Итоговая информация

Когда пятая чакра находится в состоянии гармонии:

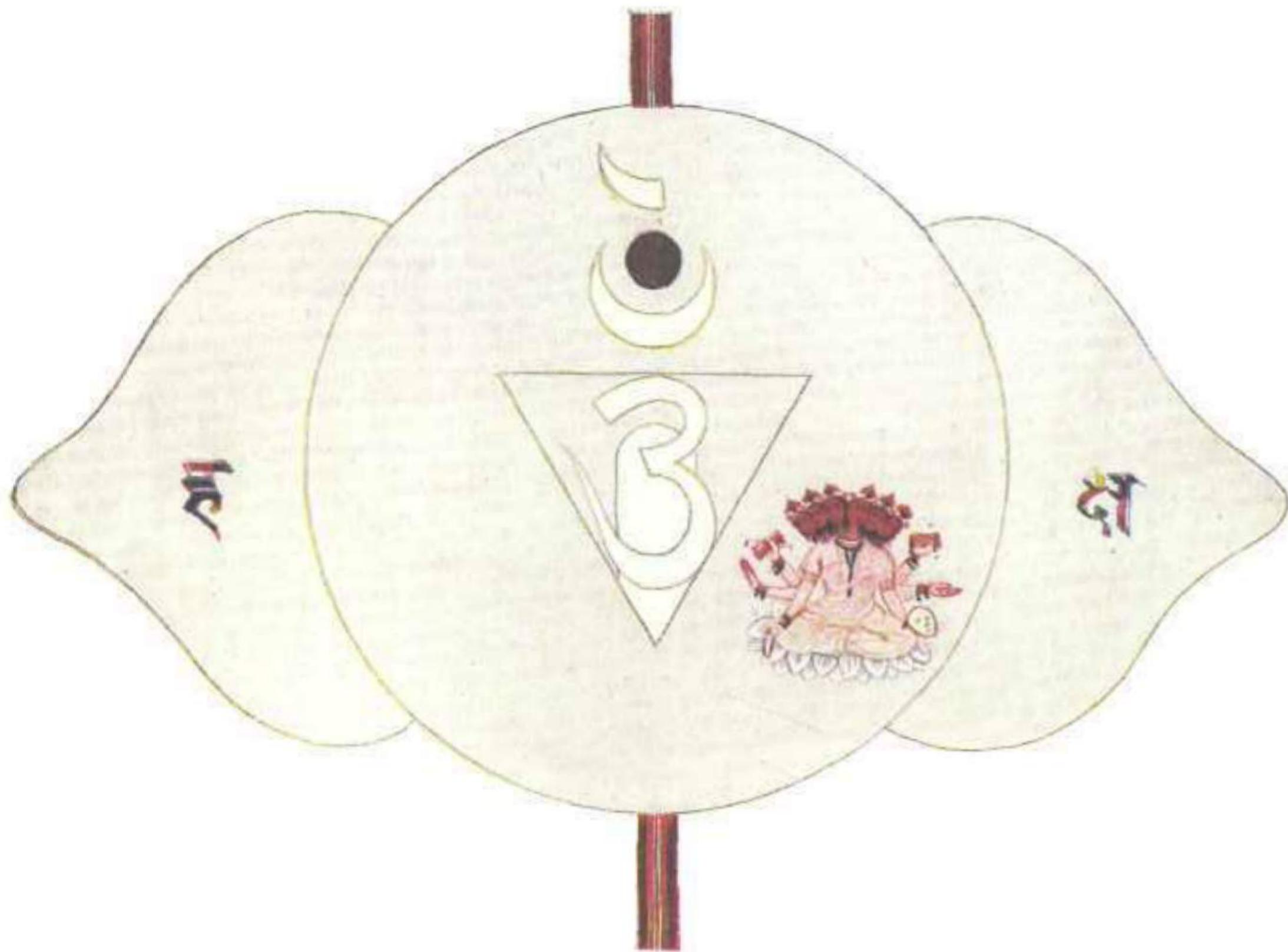
индивидуум умеет уравнивать эмоциональное выражение, молчание и речь, умеет слушать свой внутренний голос, доверяет интуиции.

Когда пятая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек много говорит, но не может найти правильного выражения тому, что чувствует, он боится осуждения, боится быть отверженным, не выносит тишины.

На первой дорожке для пятой чакры Райнер использует чашу, настроенную на ноту соль. Попробуйте петь ее с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте, как яркий небесно-голубой свет заполняет всю область горла.





9 ШЕСТАЯ ЧАКРА — Третий глаз

знание жизни

саморефлексия, самоанализ

интуиция, воображение

психическое восприятие

ясное видение

Шестая чакра также именуется чакрой третьего глаза. В Индии ее называют *Аджна*, что значит «власть». Она находится над глазами, в центре лба. Это центр психических способностей, высшей интуиции, энергий духа и света. Аджна также способствует ликвидации негативных тенденций и уничтожению эгоистических реакций. При помощи шестой чакры вы можете обрести духовное руководство, открыть канал связи со своим высшим Я и настроиться на него.

Шестая чакра связывает нас с той частью творения, которая выходит за рамки научного постижения и физических проявлений, то есть со сферой метафизического. Аджна помогает получать из «иных миров» духовное знание и тем самым влияет на все прочие части нашей личности.

Когда эта чакра несбалансированна, вы чувствуете неуверенность в себе, боитесь успеха или же ударяетесь в гругую крайность и становитесь крайне эгоистичным. Среди физических симптомов следует

назвать головные боли, плохое зрение, астенопию (быструю утомляемость глаз) и даже слепоту.

Когда эта чакра сбалансированна и открыта, вы чувствуете себя хозяином собственной жизни, не боитесь смерти, не испытываете чрезмерной привязанности к материальным вещам и даже можете проявлять способность к телепатии, астральным путешествиям и воспоминанию прошлых жизней.

- Части тела, соответствующие шестой чакре: глаза, лицо, мозг, лимфатическая и эндокринная системы.
- Основные цвета для работы с этой чакрой: пурпурный и темно-синий (индиго).
- Соответствующие ей драгоценные камни: аметист, содалит, ляпис-лазурь, синий сапфир и опал.
- Эфирные масла, используемые для работы с Аджной: жасмин, ветивер, базилик, пачули и розмарин.
- Символ, связанный с чакрой третьего глаза, — лотос с двумя или с шестьюдесятью девятью лепестками.

Итоговая информация

Когда шестая чакра находится в состоянии гармонии:

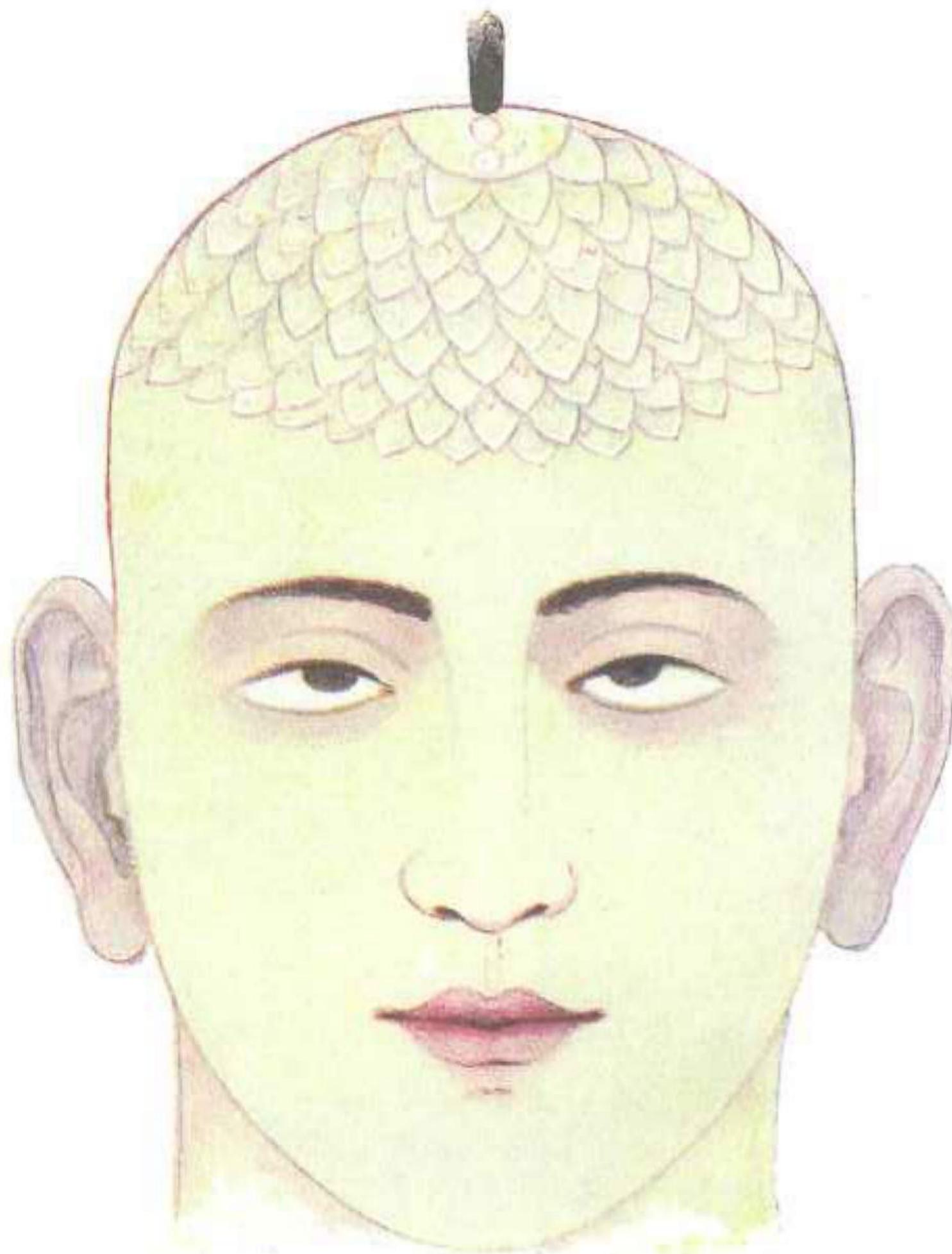
человеку свойственно осознание духовной стороны жизни, он использует интуицию и внутреннее осознание в своей повседневной жизни, чувствует связь с внутренней вселенной.

Когда шестая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек отрицает духовные стороны жизни, сосредоточен исключительно на науке и интеллекте, а также на очевидном, поверхностном смысле вещей, испытывает страх перед интуицией.

На первой дорожке для шестой чакры Райнер использует чашу, настроенную на ноту ля. Попробуйте петь ее с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте глубокий, яркий синий свет, заполняющий область лба.





10 СЕДЬМАЯ ЧАКРА — Темя

чистое бытие

самопознание

осознание, единство

мудрость, знание

сознание

Седьмая чакра, также именуемая теменной, в Индии носит название *Сахасрара*, что значит «тысяча». Она находится прямо за теменем. Это центр духовности, просветления, динамического мышления и энергии. Она связана с мудростью и приносит дар космического сознания. Она также отвечает за связь с Богом или Богиней. Именно в ней жизнь оживляет физическое тело. Серебряный шнур, соединяющий аурические тела, исходит из Сахасрары. При рождении душа входит в тело через темя и тем же путем покидает его в момент смерти.

Именно здесь человеческое существо соединяется со Вселенной. Личность во всей своей совокупности общими силами остальных чакр отдает себя Божественному всеединству, в результате чего индивидуум обретает знание, превосходящее слова и интеллект. Эта чакра является связующей точкой между человеком, с одной стороны, и космическими энергиями и чистым сознанием — с другой.

Когда эта чакра разбалансирована, человека преследуют постоянное чувство фрустрации и другие разрушительные эмоции. Его жизнь лишена проблесков радости. Среди болезней следует упомянуть головные боли мигренозного характера и депрессию.

- Сбалансированная энергия этой чакры позволяет открываться Божественному и обеспечивает абсолютный доступ к подсознанию и бессознательному.
- Основные цвета для работы с теменной чакрой: белый и бледно-пурпурный, иногда золотой.
- Ассоциирующиеся с ней драгоценные камни: горный хрусталь, орегонский опал, топаз, александрит, сапфир и аметист.
- Для гармонизации этой чакры используют эфирные масла, ладанное дерево, ладан, губовый мох и лотос.
- Символ для визуализации — тысячелепестковый лотос.

Итоговая информация

Когда седьмая чакра находится в состоянии гармонии:

человек живет с осознанием своего единства со всем и вся. Он знает, что его природа отражает Божественное начало и отказывается от личного «я» ради вселенского Я.

Когда седьмая чакра находится в состоянии дисгармонии:

человек не в силах избавиться от страха и тревоги, не осознает свое Божественное единство со всем сущим, страдает от депрессии и общей неудовлетворенности.

На первой дорожке для седьмой чакры Райнер использует чашу, настроенную на ноту *си*. Попробуйте петь ее с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью. Визуализируйте яркий белый, фиолетовый или золотой свет, заполняющий область темени.





11 ПОЮЩИЕ ЧАШИ И ЧАКРЫ — Процесс выбора

Для того чтобы понять, как звук поющих чаш влияет на чакры, нам понадобилось много времени и тщательная подготовка. Музыканту, чьи записи представлены на этом компакт-диске, пришлось выбрать из своей коллекции, насчитывающей более двухсот поющих чаш, всего двадцать — таких, чье воздействие на семь чакр было бы оптимальным. Некоторые из них были настроены именно на те ноты, которые обычно ассоциируются с чакрами, от *do do si* (чакры с 1 по 7), в то время как настройка других чаш несколько отличалась от общепринятых параметров.

В целом, мы пришли к выводу, что при работе с поющими чашами достигаемый эффект определяется не только настройкой, но также формой и качеством чаши, резонансом и спектром обертонов. Конечным результатом работы с по-настоящему хорошими чашами является общая гармонизация всех центров — чакр как таковых, а также всех прилегающих к ним областей и связанных с ними внутренних органов и тканей тела. Физические телесные функции, равно как и ментальные процессы, претерпевают значительное улучшение.

Джонатан Голдман, предпринявший подробное исследование воздействия поющих чаш на организм, описывает те же результаты. Он тщательно изучил всевозможные целительские системы, использующие звук для гармонизации чакр. Несмотря на то что таких систем

было, как минимум, пять и все они использовали разные ноты, в целом данная методика работала безотказно. Поначалу это сильно сбilo его с толку, однако вскоре он начал понимать *важность намерения* при работе со звуком. Причиной эффективности всех этих систем было, по всей вероятности, сочетание намерения с определенными частотами. Поэтому в процессе *приема звуковой ванны* очень важно уметь сосредоточить свое внимание на той области, с которой вы в данный момент работаете. В этом случае вы сможете почувствовать, как тоны корневой чакры резонируют в нижней части вашего туловища, а двух верхних чакр — в голове.

На прилагаемом к книге компакт-диске каждой чакре посвящены две звуковые дорожки. Сначала вы услышите одну чистую ноту, озвученную с помощью одной поющей чаши и обладающую точным направленным воздействием на чакру. Затем вашему вниманию будет представлена импровизация с использованием дополнительных поющих чаш (двух, трех, а иногда даже четырех), усиливающая эффект первой части и распространяющая воздействие звука на всю связанную с данной чакрой область.

При создании этой аудиозаписи использовались лишь чистые естественные звуки поющих чаш и никаких электронных обработок!



12 КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ — НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Слепые тесты с участием слушателей, прошедших специальный тренинг и обладающих высокой восприимчивостью, показали, что тоны чакр — вещь сузубо индивидуальная и субъективная, а их воздействие зависит от множества факторов. Когда та или иная чакра заблокирована или частично закрыта, одному человеку необычный тон или звук определенной поющей чаши может помочь восстановить поток энергии, в то время как на другого он не возымеет никакого эффекта.

И вот после нескольких проведенных нами тестов мы наконец определили последовательность и сочетания звуковых дорожек, которые оказывали благотворное влияние на большинство слушателей на всех уровнях и в соответствии с классическим рядом, использовавшимся многими музыкантами и целителями на протяжении веков.

Мультиобертональные звуки («гармоники») поющих чаш с их идеальной настройкой и гармоническими вибрациями помогают воссоздать порядок в хаосе негативных вибраций. Нам остается лишь удобно сесть или лечь, расслабиться и открыться; остальное произойдет само собой.

Как ни странно, воздействие поющих чаш настолько специфично, что даже при прослушивании их через наушники вы будете чувствовать вибрации не только в голове, но и в определенной части тела. Этот эффект будет особенно заметен при использовании больших наушни-

ков, закрывающих все ухо целиком. Впрочем, даже с обычными колонками он будет прекрасно различим.

Мы называем его *звуковой ванной* или *звуковым массажем*. Этот процесс можно сделать еще более гармоничным, используя мягкий свет (в идеале это должны быть лампы полного спектра или умеренный солнечный свет), сводя к минимуму все внешние раздражители, поддерживая в помещении приятную температуру, работая с цветом и формой (китайская система *фэн-шуй*) и так далее. Однако самым важным фактором в звуковой ванне является, конечно же, источник звука (то есть сами поющие чаши, наушники или колонки), который должен быть высочайшего качества. Это означает, что громкость звука должна быть достаточно высокой, чтобы заставить тело и чакры вибрировать, не доставляя в то же время неприятных ощущений ушам. Кроме того, основной тон чаши, а также все ее обер- и унтертона должны быть абсолютно гармоничны. Ежедневный прием звуковой ванны — от 15 (минимум) до 60 (максимум) минут — может в буквальном смысле слова сотворить чудо с вашим организмом как на физическом, так и на ментальном плане.

Дабы сознательно пережить этот опыт и творчески взаимодействовать со звуком, следует сидеть примерно в трех метрах от колонок, которые лучше всего поставить на пол.

Если вы хотите использовать звуковую ванну просто для расслабления, лягте на спину ногами к источнику звука. Для более активной «чакра медитации» примите удобную сидячую позу, стараясь макси-

мально выпрямить спину, при этом не напрягая ее. Разумеется, если использовать настоящие поющие чаши, помещая их прямо на тело или вокруг него, все это будет работать еще лучше. В этом случае происходит настоящий звуковой массаж, поскольку вибрация не закодирована в цифрах и воздействует на организм в полной мере, приводя к гармонизации тканей на клеточном уровне. Тем не менее с хорошими колонками (как минимум 50 ватт + панорамный звук) можно также рассчитывать на оптимальный результат.

Если в вашей энергетической системе имеется какой-то дисбаланс, во время первых нескольких минут прослушивания вы можете почувствовать определенный дискомфорт. Безусловно, вы можете в любую минуту прекратить прослушивание диска, но если вы все же решите продолжать, то через какое-то время напряжение постепенно исчезнет, и в конце концов вы непременно почувствуете себя комфортно и хорошо.

Можно также начать слушать поющие чаши на небольшой громкости, внимательно прислушиваясь к тому, как и на каком уровне они начинают резонировать в вашем теле. Если при этом вы чувствуете себя нормально, увеличьте громкость, но так, чтобы звук был для вас комфортным. Чем качественнее будет ваше оборудование — и прежде всего колонки, — тем лучше будет резонанс энергетического тела.

Визуализация и пение усилят общий эффект. Попробуйте визуализировать соответствующий цвет в области каждой чакры и тихонько петь с сомкнутыми губами в унисон с аудиозаписью, расслабленно и на

долгом дыхании. Джонатан Голдман использует следующие звуки для каждой чакры, начиная с первой: А, долгое У, О, Э, ЭЙЕ, АЙЕ, И.

Если вы знаете или чувствуете, что на каком-то уровне ваша энергия заблокирована, можете попробовать послушать тон соответствующей чакры несколько раз, пока не почувствуете, что течение энергии восстановилось. Не забудьте затем проиграть тоны предыдущей и последующей чакр, а также дорожку номер 16, чтобы объединить энергопоток на всех уровнях. На этой дорожке Райнер использовал чаши, настроенные на *си*, *ля*, *соль*, *фа* и в конце на *до-мажор*, которые еще называют тоном Земли.

Разумеется, опытные терапевты могут использовать и такой вид лечения звуком.

Если вы плохо чувствуете свои энергетические блоки или просто мало знаете об этих материях, попробуйте прослушать всю последовательность композиций от первой чакры до седьмой плюс дорожку номер 16, которая соединит их вместе. Такая последовательность совершенно безопасна и оказывает самое благотворное влияние на всех уровнях, при условии что громкость ваших динамиков будет адекватной. При помощи этих звуков нельзя насильственно раскрыть чакры или причинить им какой бы то ни было вред. Звуки поющих чаш мягки, абсолютно безопасны и работают исключительно с естественной способностью вашего тела к резонансу.



СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Перед вами несколько замечательных книг для дальнейшего изучения системы чакр. Разумеется, это далеко не полный список.

Brennan, Barbara Ann. *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*. New York: Bantam, Doubleday, Dell, 1993.

Brennan, Barbara Ann and Thomas J. Schneider. *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*. New York: Bantam, Doubleday, Dell, 1993.

Bruyere, Rosalyn. *Wheels of Light: Chakras, auras and the Healing Energy of the Body*. New York: Fireside, 1994.

Diemer, Deedre. *ABC's of Chakra Therapy: a Workbook*. York Beach, ME: Weiser Books, 1998.

Goldman, Jonathan. *Healing Sounds, The Power of Harmonics*. Rockport, MA: Element Books, 1992.

Halpern, Steven. *Sound Health*. New York: Harper & Row, 1985.

Leadbeater, Charles W. *The Chakras*. Wheaton, IL: Theosophical, 1972.

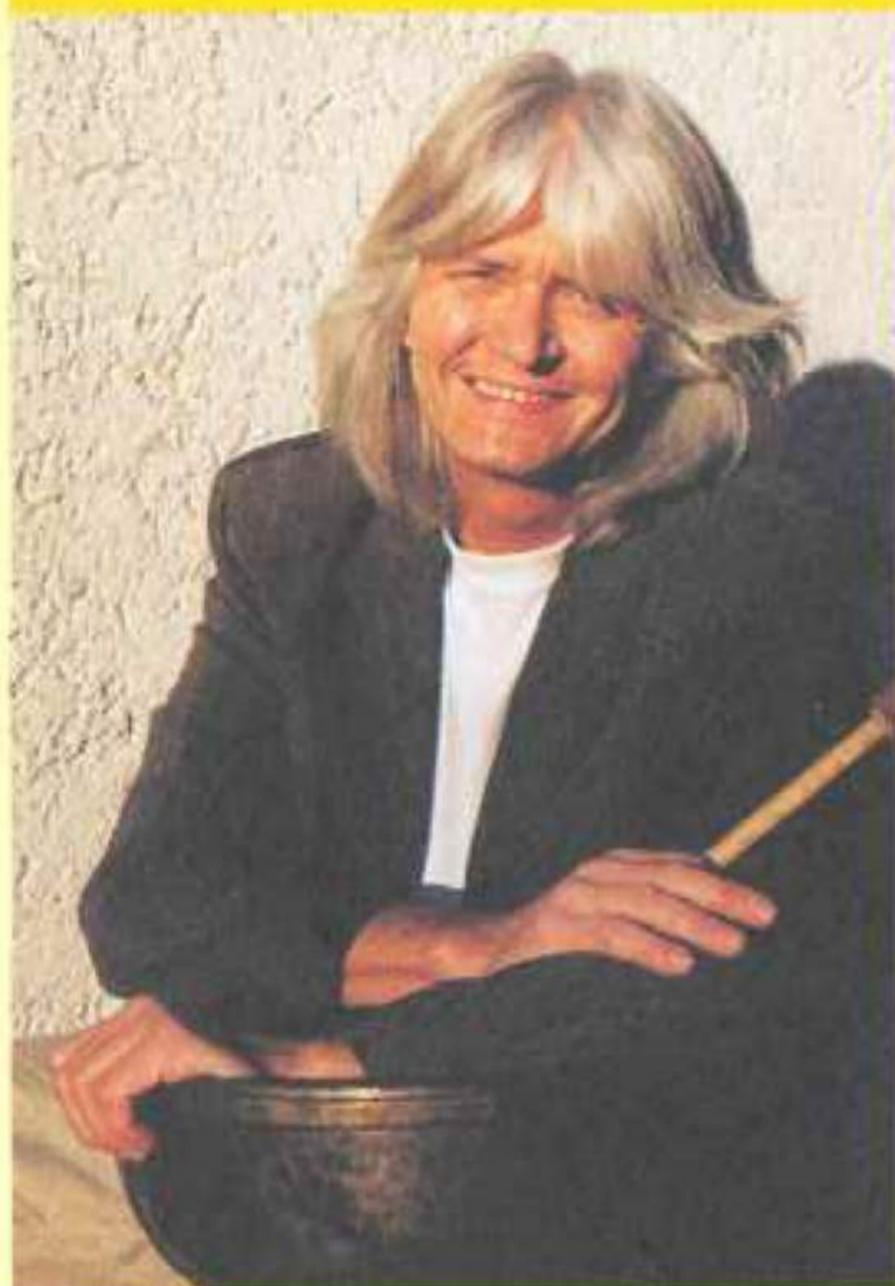
McLaren, Karla. *Your Aura & Your Chakras: The Owner's Manual*. York Beach, ME: Weiser Books, 1998.

Pond, David. *Chakras for Beginners*. St. Paul, MN: Llewellyn, 1999.

РАЙНЕР ТИЛЛМАН

После многолетней карьеры рок-музыканта Тиллман решил поискать новые пути выражения своих творческих стремлений в музыке. В 1986 году он открыл для себя поющие чаши и с тех пор посвятил себя «музыке для медитаций». В настоящее время он дает концерты медитативной музыки и экспериментирует с другими экзотическими инструментами, обладающими целительными свойствами, в том числе с гонгами.

Райнер Тиллман считается одним из самых одаренных музыкантов, играющих на поющих чашах.



БЛАЖЕНСТВО ЧАКР

Поющие чаши и баланс энергетических центров

ВСТУПЛЕНИЕ И ФОКУСИРОВКА	2:56
МУЛАДХАРА • ПЕРВАЯ ЧАКРА — КРАСНЫЙ	4:37
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ПЕРВОЙ ЧАКРЫ	5:33
СВАДХИСТХАНА • ВТОРАЯ ЧАКРА — ОРАНЖЕВЫЙ	4:07
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ВТОРОЙ ЧАКРЫ	5:15
МАНИПУРА • ТРЕТЬЯ ЧАКРА — ЖЕЛТЫЙ	3:56
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ТРЕТЬЕЙ ЧАКРЫ	5:30
АНАХАТА • ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА — ЗЕЛЕНЫЙ	4:02
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОЙ ЧАКРЫ	5:32
ВИШУДДХА • ПЯТАЯ ЧАКРА — НЕБЕСНО-ГОЛУБОЙ	3:50
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ПЯТОЙ ЧАКРЫ	5:07
АДЖНА • ШЕСТАЯ ЧАКРА — ТЕМНО-СИНИЙ	3:22
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ШЕСТОЙ ЧАКРЫ	5:03
САХАСРАРА • ТЕМЕННАЯ ЧАКРА — ФИОЛЕТОВЫЙ	3:10
ИМПРОВИЗАЦИЯ ДЛЯ ТЕМЕННОЙ ЧАКРЫ	5:22
ОБЪЕДИНЕНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИЯ — ВОЗВРАЩЕНИЕ	2:50
ВЫХОД	2:56

Общее время: 73:08

Инструменты: разнообразные поющие чаши,
фен-гонг на дорожке 1, цимбалы и колокольчики (6 и 7 чакры).