Автор: Flamestone
19.09.2009 03:47 -

Что нужно знать современному, западному человеку о чакрах.
Для практического применения.
Совершенный человек тот, кто
способен двигаться через все эти
чакры без помех.
Ошо. Сутра сердца

Санскритское слово чакра (колесо, круг) стало привычным термином в современном западном языке, хотя мало кто имеет полное представление, что такое чакры и какая от этих знаний польза. Само слово так затрепано, что многие люди уже не хотят об этом слушать, считая это надувательством или, в лучшем случае, что от этих чакр простому человеку «ни холодно, ни жарко».

Полное знание природы чакр долго скрывалось от непосвященных, может и правильно, всему свое время, и достаточно сложно изложено в толкованиях восточных духовных школ и тудно постижимо заподному человеку. Но суть от этого не меняется. Чакры есть, о них надо знать и с ними можно работать, получая от этого пользу.

Здесь приводятся основные, необходимые понятия о природе чакр и простые способы воздействия на них.

Человек не только физическое тело, но еще как минимум и энергетическое. Это перестало оспариваться после того, как традиционная наука согласилась с этим. Энергетическое тело имеет форму яйца, в этом яйце находятся девятнадцать энергетических, электромагнитных центров. Семь из них являются основными, а двенадцать - второстепенными. Эти центры являются источниками или началом конусных энергетических вихрей, которые выходят на поверхность энергетического тела. Это и есть чакры.

О четырех второстепенных чакрах, расположенных в ладонях и стопах прекрасно знают все, кто занимается Рейки. Об основных чакрах слышали все, но мало кто знает, что начала этих энергетических вихрей, располагаются вдоль позвоночного столба, как бы внутри физического тела, и что только пять из них (2, 3, 4, 5, 6 на рисунке) имеют выход и спереди, и сзади энергетического тела. Чакры непосредственно связаны с определенными органами и железами человеческого тела, с их функциями, а также с различными проявлениями более тонкого плана. Через чакры осуществляется энергоинформационный обмен с окружающими человека энергиями. Уже из сказанного ясно, что поддержание работоспособности чакр в отличном состоянии и их гармонии очень важно для поддержания здоровья и развития метафизических качеств человека. Необходимо отметить, что сам механизм влияния энергетических центров посредством желез на внутренние органы и посредством вибраций на метафизические способности человека, наукой не изучен, но само влияние доказано.

Основные семь чакр представляют для нас наибольший практический интерес, поэтому

сведения о них для наглядности приведены в таблице.
Таблицу и рисунки смотреть http://esotericpl.narod.ru/articles/article2.htm#4akr
Как видно из таблицы есть некоторые противоречия в части связи конкретных чакр с проявлениями интуиции и эмоций. Для меня лично в этом вопросе учение Толтеков предпочтительней. Если быть осознанным и очень внимательным, то можно убедиться, что сильные эмоции поднимаются именно из зоны солнечного сплетения. Подтверждением того, что человек получает информацию из непроявленного через сердечную чакру, являются опыты со смещением «точки сборки», которая, по сути, является сердечной чакрой. Все русские поговорки (слушай сердце, сердце подскажет и т.п.) косвенно говорят о том же. Собственно говоря, эти противоречия не столь важны, выберите вы путь просветления или путь всестороннего улучшения своей жизни – все равно работать прийдется со всеми чакрами.

Самостоятельно активизировать и гармонизировать чакры можно всем следующими способами.

Гармонизация чакр с помощью ладоней рук и космической энергии Рейки. Распространено мнение, что энергией Рейки могут пользоваться только те, кому Учитель раскрыл энергетические каналы. Это заблуждение, после достаточной практики в наложении рук на больные места, на области чакр и просто на свое тело, данные от природы каждому человеку энергетические каналы постепенно открываются, и эффект воздействия Рейки увеличивается. Эта способность заложена в человека на уровне инстинктов. Вспомните, что мы делаем инстинктивно, когда внезапно чувствуем боль? Да, тут же прикладываем к больному месту руки.

Призовите энергию Рэйки в ваши руки (подойдет любая просьба, обращенная к Абсолюту, космосу, Богу и т. п.). Например: Господи, дай мне, пожалуйста, в руки Рейки! Или - Великий Космос, дай мне, пожалуйста, в руки Рейки! Только обращение всегда должно быть одним и тем же. И надо помнить, что при наложении рук пальци должны быть прижаты друг к другу.

Устройтесь удобно, сосредоточьтесь. Положите ладонь левой руки на Корневую чакру, ладонь правой руки - на «Третий глаз», подержите руки 3-5 минут.
Переместите ладонь левой руки на Сакральную чакру, ладонь правой руки - на Горловую чакру, подержите руки 3-5 минут.
Переместите ладонь левой руки на Пупочную чакру, ладонь правой руки - на Сердечную чакру, подержите руки 3-5 минут.
Оставьте правую руку на Сердечной чакре, ладонь левой руки переместите на Горловую чакру, подержите руки 3-5 минут.
Переместите ладонь левой руки на Пупочную чакру, ладонь правой руки - на Коронную чакру, подержите руки 3-5 минут.
Поблагодарите того, к кому вы обращались, порадуйтесь и поблагодарите себя.

Медитативная техника «Образное дыхание чакрами».
Лягте или сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
Направьте свой внутренний взор на Корневую чакру, «дышите» через нее 3 минуты.

Затем то же самое сделайте следующей чакрой, следующей ...
После дыхания Коронной чакрой, переходим на Горловую, дышим поочередно каждой чаркой, спускаясь в низ.
Это один цикл. Всего циклов три.

Более интенсивные медитативные техники это медитации Ошо Звучание чакр (Chakra Sounds Meditation) и Дыхание Чакр (Chakra Breathing Meditation). Ознакомится с инструкциями и скачать сопровождение можно здесь http://esotericpl.narod.ru/medit/meditosho.htm

Метод массажа активных точек на стопах ног.
Соответствие активных точек и чакр дано на рисунках. Массажировать можно где угодно и когда угодно. Пройти надо все точки, начиная с активизации первой чакры и кончая седьмой, можно повторить в том же порядке. Массаж проводится подушечкой большого или среднего пальца посредством сильного нажатия (15-20 секунд) на выбранную зону. 8-10 нажатий вполне достаточно. Большие зоны желательно массажировать в нескольких местах.

Физические упражнения, совмещенные с дыхательными. Подробно эта техника описана в книге Питера Келдер «Око возрождения. Секреты омоложения, древняя практика тибетских лам». Можно ознакомиться здесь http://esotericpl.narod.ru/tehnik/tehnik1-Dateien/Page526.htm

Полезного выбора и удачи всем. П.Лейман.