

**Східне тіло, західний дух.
Психологія і чакральна
система — шлях до себе**

КУПИТИ

Анодея Джудіт, відома просвітителька, поєднує західні психологію та науку зі східною духовністю, створюючи переконливу інтерпретацію системи чакр для сучасних людей у всьому світі. Спираючись на юнгіанську психотерапію, соматичну терапію, теорії розвитку дитини, метафізику, вона застосовує систему чакр для вирішення сучасних питань, таких як залежність, співзалежність, сімейна динаміка, сексуальність, розширення особистих можливостей тощо.

Східну структуру системи чакр у книзі подано як карту, на якій можна накреслити наше західне розуміння індивідуального розвитку. Кожна чакра докладно розглядається в окремому розділі, де описуються її характеристики, досліджуються особливості розвитку від дитинства до зрілості, розглядається вплив травм і життєвого досвіду, а також надаються поради, як зцілити чакру й зберегти життєвий баланс.

ЗМІСТ

| | |
|------------------------------------|-----|
| ВІДГУКИ ПРО КНИГУ | 7 |
| ПОДЯКИ | 9 |
| ПЕРЕДМОВА ДО ЦЬОГО ВИДАННЯ | 11 |
| ВСТУП | |
| Сакральні центри самості | 17 |
| ПЕРША ЧАКРА | |
| Відновлення храму тіла | 75 |
| ДРУГА ЧАКРА | |
| Плавання у водах відмінностей | 139 |
| ТРЕТЯ ЧАКРА | |
| Випалювання шляху до влади | 217 |
| ЧЕТВЕРТА ЧАКРА | |
| У пошуках балансу любові | 289 |
| П'ЯТА ЧАКРА | |
| Від вібрації до втілення | 369 |
| ШОСТА ЧАКРА | |
| Здатність бачити свій шлях до мети | 433 |
| СЬОМА ЧАКРА | |
| Розгадка таємниці небес | 497 |

| | |
|-------------------------|-----|
| ПІДБИВАЮЧИ ПІДСУМКИ | 563 |
| ПРОБУДЖЕННЯ КУНДАЛІНІ | 573 |
| КІНЦЕВІ ПРИМІТКИ | 583 |
| БІБЛОГРАФІЯ | 592 |
| ТАКОЖ ВІД АНОДЕЇ ДЖУДІТ | 606 |

ПЕРЕДМОВА ДО ЦЬОГО ВИДАННЯ

Відтоді як ця книга вийшла друком у 1996 році, уявлення про чакральну систему на Заході істотно змінилися. На кожному кроці з'являються центри йоги, що навчають асан і медитацій. Теорії «енергозбереження» впливають на практику як медицини, так і психотерапії, створюючи попит на нові моделі. Чакри тепер можна побачити на футболках, свічках і ювелірних прикрасах, почути про них у ситкоммах і прочитати в статтях журналу Тіте. Ідея про те, що розум і тіло існують у духовному континуумі, нарешті стала загальноприйнятою. Плюс у тому, що більше людей дізналися про систему чакр як про шлях до змін. Мінус у тому, що принаймні на Заході будь-який культурний образ, який потрапляє у колективну свідомість, ризикує стати тривіалізованим, а отже, неефективним.

На кожному семінарі, лекції чи автограф-сесії до мене підходять люди й запитують, чи знаю я простий спосіб «почистити чакри». Мало хто розуміє, що таке чакра, ще менше людей знайомі з давньою традицією тантричної йоги, з якої походить ця система, і ще менше готові заглибитися у власну психіку й виконати роботу, необхідну для того, щоб змінити своє життя — як усередині, так і ззовні — на краще. Хоча деякі сучасні техніки роботи з енергією чакр можуть сприяти відчутним зрушенням у самопочутті, я вважаю, що це тимчасовий ефект, якщо не

засукати рукави й не виконати глибшої роботи на шляху до зцілення і пробудження.

Саме про таку роботу ця книга. Ви дізнаєтеся про ефективну і водночас дуже складну методику розуміння свого здоров'я. У цій книзі ви не знайдете універсальної формули розв'язання усіх проблем. Натомість вона розкриє вам універсальні принципи, які можна ефективно впроваджувати за умови уважного та розумного підходу. Наприклад, ви дізнаєтеся, що деякі з ваших чакр можуть бути занадто відкритими, погано фільтруватимуть і розподілятимуть енергію, тоді як інші чакри залишатимуться закритими в позиції уникнення. Ви дізнаєтеся, що психіка для самозахисту може провокувати невиправдану й неефективну поведінку, що з часом призводить до втрати балансу й негативно впливає на фізичне здоров'я та якість життя. Ви дізнаєтеся, що ці життєво важливі енергетичні центри послідовно відкриваються на різних етапах розвитку дитини, й батьки з добрими намірами, чиї власні центри були пошкоджені, можуть випадково заподіяти їй шкоди. Ви дізнаєтеся про висхідний та низхідний потоки енергії, їхню роль у вивільненні й утіленні життєвої сили. Ви знатимете, що саме треба зробити, щоб знову почуватися живими.

Читачі часто повідомляли мені, що я так влучно висвітлила деякі проблеми, наче писала з їхнього життя. Це тільки підтверджує універсальність цих старовинних принципів. Однак у світі, що швидко змінюється, нам потрібно постійно вдосконалювати наші операційні системи й вивчати нові способи застосування згаданих принципів. Мало хто живе в ашрамах і має вільний час для споглядального життя. Багато хто з нас живе в шаленому ритмі й проходить випробування за випробуванням. Ми долаємо ці виклики, ігноруючи біль від глибоких душевних ран. У сучасному світі вважається нормальним жити з болем у душі. Щоб зцілитися, люди десятиліттями працюють над собою, проходячи непростий шлях пошуку себе, шлях індивідуалізації та пробудження.

Чакральна система — це мапа такої подорожі. Із цією мапою

ваша подорож буде більш обдуманною, ґрунтовною та зваженою. У такій системі тіло розглядається через нервову систему людини, психіка — через стадії розвитку духовні пошуки — через стани свідомості, а культура формується через площини зовнішньої реальності. Чакри — це насправді портали між світом зовнішнім і внутрішнім.

Щоб змінити зовнішній світ, треба спочатку змінитися зсередини. Так само і всі внутрішні зміни треба розглядати через призму зовнішніх сил, які їх спровокували. Ці сфери тісно пов'язані між собою, але їх ніколи не досліджують комплексно. Цінність чакральної системи полягає в тому, що, коли зовнішній і внутрішній світи перетинаються, ми знаходимо баланс — духовно, ментально, емоційно та фізично.

На Заході є соматична терапія, яка охоплює розум і тіло, але ігнорує духовні аспекти нашого буття. Є вчен-ня, спрямовані на розум і душу, які повністю ігнорують тіло. Інші ж, наприклад йога, поєднують душу й тіло, але не торкаються психічного складника. Ця книга об'єднує психологію, духовність і фізіологію у межах єдиної комплексної системи, розглядаючи їх через призму чакральної системи. Розум, душа й тіло — рівноцінні частини нас, частини одного цілого. Присвячена повному спектру людського життя, ця книга — внесок у відновлення вашого дивовижного божественного потенціалу. Мапа у ваших руках, щасливої дороги!

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ