

Содержание

Введение

В поисках жизненного равновесия 7



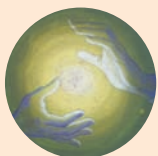
Часть 1. Семь чакр 13

- Что такое чакры? 14
- Первая чакра. Нефритовые ворота 19
- Вторая чакра. Храм земли 23
- Третья чакра. Солнечный лотос 27
- Четвертая чакра. Храм души 31
- Пятая чакра. Врата души 35
- Шестая чакра. Храм неба 39
- Седьмая чакра. Небесные ворота 43



Часть 2. Энергетическая анатомия 49

- Три тела 50
- Чакры, тело и мозг 53
- Активизация чакр посредством их связи с мозгом 55
- Свет, звук и вибрация 58



Часть 3. Чакры и духовное развитие 61

Тайная традиция исцеления чакр 62

- Тайны Божественной трансформации по системе синсондо 67
- Жизнь ради становления души 70

Чакры и «Небесный код» 72

Принцип создания и развития 76

Принцип «энергия воды поднимается вверх, энергия огня опускается вниз» 78

Принцип света истинного «я» 80

Принцип Единства космического «я» 81

Принцип вечной жизни 82

Чакры и полный путь души 83

Трое врат 83

Три храма 84

Три рождения 86

Исцеление чакр и душа 87



Часть 4. Упражнения для исцеления чакр 91

Расслабление 92

Самонаблюдение 94

Упражнение на развитие чувствительности к энергии 95

Танец энергии 99

Чувственная связь с чакрами 100

Определение местоположения чакр в теле 100

Первая чакра — хвеум 102

Вторая чакра — танджон 104

Третья чакра — чунван 106

Четвертая чакра — танджун 108

Пятая чакра — чхондоль 110

- Шестая чакра — индан 112
- Седьмая чакра — пэкхве 114

Активизация чакр с помощью вибрации 116

- Начало вибрационного упражнения 118
- Упражнение на вибрацию чакр 120
- Завершение вибрационного упражнения 123
- Звукотерапия 124

Укрепление чакр 128

- Создание энергетической перчатки 130
- Создание энергетической капсулы 133
- Укрепление энергетической капсулы путем стимулирования чакр 135

Исцеление чакр 139

- Поток света 141
- Передача энергии руками 144

Исцеление в паре 146

- Ощущение энергетического поля партнера 146
- Создание энергетической капсулы для партнера 147

Медитация 150

- Восприятие посланий души 151
- Медитация «Чистое сознание» 154



Часть 5. Поддержание здоровья чакр 157

Цветовая медитация 158

- Первая чакра: свет страсти 161
- Вторая чакра: свет созидания 162
- Третья чакра: свет жизни 163
- Четвертая чакра: свет любви 164
- Пятая чакра: свет покоя 165
- Шестая чакра: свет мудрости 166
- Седьмая чакра: свет цельности 167

Упражнения для пробуждения чакр 168

- Первая чакра: сила, мужество, решительность 168
- Вторая чакра: творческие способности 170
- Третья чакра: внутреннее желание и воля 172
- Четвертая чакра: снятие тревожности и нервозности 174
- Пятая чакра: контроль над эмоциями и внутренний покой 176
- Шестая чакра: интуиция, вдохновение, проницательность 178
- Седьмая чакра: единение с космосом 180

Об авторе 182

Введение

В поисках жизненного равновесия

Полагаю, вы выбрали эту книгу, поскольку интересуетесь всем, что связано с чакрами. Давайте сразу проясним ситуацию. На самом деле это книга о счастье.

Больше всего на свете я хочу помочь людям сделать свою жизнь более гармоничной, поэтому рассматриваю чакры не просто как очередное эзотерическое понятие, а как важный практический инструмент достижения энергетического равновесия, без которого невозможно жить настоящему счастливо. Надеюсь, эта книга поможет вам восстановить гармонию.

История появления тренинга «Исцеление чакр» началась более тридцати лет назад на одной из горных вершин Кореи. Именно тогда, на четвертом десятке, я обрел знания, изменившие мою жизнь. Многие годы я искал ответы на извечные вопросы о человеческом бытии. В отчаянии я снова и снова спрашивал себя: «Кто я? Зачем я пришел в этот мир?» Традиционные теории самопознания и самореализации не находили отклика в моей душе. Я должен был сам постичь смысл жизни. Так я и оказался высоко в горах, пообещав себе не спускаться без ответа. Даже мысль о возможной смерти не могла меня остановить.

К счастью, я обрел ответ – через двадцать один день обучения в условиях суровой аскезы. Ответ, словно удар молнии, поразил мой разум как раз в тот момент, когда я уже был готов испустить дух прямо там, высоко в горах. Погрузившись в глубокую медитацию на краю отвесной скалы, я вдруг почувствовал, что голова сейчас взорвется, а по телу как будто побежал электрический ток. «Вот и всё. Сейчас я умру», – подумал я, представив, как лечу вниз с обрыва.

Но я не умер. Вместо этого в голове зазвучал голос: «Энергия космоса – моя энергия; моя энергия – энергия космоса». В тот момент мне показалось, будто мои тело, разум и душа растворяются в энергетическом океане Вселенной. Ощущая себя сгустком чистой энергии, я понял, что разрозненность вещей – это иллюзия и что все во Вселенной свя-

зано друг с другом космической энергией. Как только я это осознал, меня охватило невероятное чувство покоя и блаженства. В тот миг я решил, что моя миссия – помочь людям пережить такой же момент откровения.

Познавать эту истину лучше всего посредством мозга, потому что только он позволяет нам ощутить свое Единство со всем мирозданием и вместе с тем порождает иллюзию разделения. Последние тридцать лет я усердно работаю над совершенствованием методики, помогающей развивать скрытые способности мозга, в том числе к восприимчивости. Моей системе занятий по обучению мозга на сегодняшний день обучают более чем в тысяче центров по всему миру, а также в многочисленных школах и центрах организации досуга.

Большая часть данной методики – расширенная и современная версия традиционного корейского учения синсондо, история которого насчитывает более 10 тысяч лет. Зародилось оно во времена правления легендарного Тангуна, когда на территории современной Кореи сформировалась одна из самых миролюбивых и прогрессивных культур во всей человеческой истории. Изучение энергии ки считалось неотъемлемой частью повседневной жизни. Думаю, именно способность чувствовать энергию и жить в гармонии с ней помогла древним корейцам создать столь просвещенную культуру. Мне кажется, современному человеку этого очень не хватает, потому я и написал для вас эту книгу.

Данный тренинг составляет важную часть системы занятий по обучению мозга, потому что понимание энергии и восприимчивость к ней необходимы для обретения здоровья, счастья и покоя. Одна из уникальных особенностей этой программы – то, как в ней задействован мозг, играющий роль посредника в процессе оздоровления всей системы чакр.

В 1999 году я начал проводить первые занятия под названием «Энергетическая капсула», а через два года они трансформировались в тренинг «Исцеление чакр», с которым вы познакомитесь благодаря данной книге. С 2001 по 2003 год я путешествовал по США, Канаде, Великобритании, Корею и Японии, провел около девяноста занятий и познакомился более чем с 15 тысячами человек. В 2004 году начали преподавать мои лучшие ученики. За все время существования тренинга его посетило около 30 тысяч человек.

Многое из того, что вы здесь прочитаете, перекликается с лекциями и практическими занятиями, входящими в тренинг «Исцеление чакр». Он представляет собой четыре часа интенсивных занятий, в течение которых человек учится чувствовать, активизировать и приводить в равновесие все семь чакр. Тренинг делает акцент на их духовной составляющей и восстанавливает прочную связь между человеческим и Божественным. Благодаря ему исцелилось и пережило личностную трансформацию большое количество людей. Существует множество книг о чакрах, но вы можете быть уверены в том, что описанные здесь упражнения помогли реальным людям, сделав их жизнь более здоровой, счастливой и гармоничной.

В основе книги лежит идея о том, что энергетическое здоровье – это залог здоровья психического, физического и духовного. Для меня вопрос «ты хорошо себя чувствуешь?» равноценен вопросу «здоровые ли у тебя чакры?». Энергия – это опора для тела и духа. Научившись ею управлять, вы сможете стать другими и преобразовать весь окружающий мир. Когда меняется состояние чакры, меняется характер энергии, а следовательно, и сам человек.

Таким образом, обращая внимание на свое энергетическое здоровье, вы будете анализировать более глубокие причины своих телесных и душевных недугов. Чакры обозначают разные аспекты жизни человека. Можно сказать, что их исцеление помогает уравновесить эти аспекты.

Но в конечном итоге исцеление чакр, как я надеюсь, исцелит землю. Отсутствие равновесия в современном мире — это следствие дисгармонии в умах, телах и душах людей. Научившись чувствовать и понимать свои чакры, вы укрепите связь с другими людьми и с землей. Мнимое разделение исчезнет. Излечивая себя, мы исцеляем друг друга и всю планету.

*Ильчи Ли,
Седона, штат Аризона,
июль 2009 года*