

УДК 133
ББК 86.42
К12

Ambi Kavanagh
CHAKRAS & SELF-CARE: Activate the Healing Power
of Chakras with Everyday Rituals

Copyright © 2020 by Penguin Random House LLC
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of
Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Кавана, Амби.

К12 Чакры и забота о себе : разбудите целительную силу чакр с помощью ежедневных ритуалов / Амби Кавана ; [перевод с английского А. Белоножкиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-123175-0

Исследуйте свою чакральную систему, чтобы достичь душевного спокойствия, укрепить здоровье, обрести ощущение внутренней гармонии и в полной мере позаботиться о себе.

В этой книге мастера рэйки и специалиста по оздоровлению Амби Кавана вы найдете не только полное описание всех семи чакр, но и специальные медитативные упражнения, подборки кристаллов и эфирных масел, которые активируют и уравнивают каждую из них. Кроме того, Амби поделится с вами сезонными и ежедневными энергетическими ритуалами, помогающими не только заботиться о здоровье своего тела, но и правильно тратить энергию, поддерживая баланс.

Простая и четкая подача делает эту книгу отличным руководством для начинающих и отправной точкой для знакомства с древней мудростью чакр.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-123175-0

© Белоножкина А., перевод на русский язык, 2022
© 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

Кавана Амби

ЧАКРЫ И ЗАБОТА О СЕБЕ

РАЗБУДИТЕ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ЧАКР
С ПОМОЩЬЮ ЕЖЕДНЕВНЫХ РИТУАЛОВ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Выпускающий редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*
Редактор *Л. Гречаник*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *М. Гольдман*
Корректоры *Л. Сысоева, Н. Воробьева*

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 E-mail: info@eksmo.ru

Финдруз: «ЭКМО»-АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-үй, 1-кеңестік, 20 кабинет, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86

Home page: www.eksma.ru E-mail: info@eksma.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому прейскуранту по продаже,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талаптарды

қабилдаушы 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@eksma.kz

Файлы жарнамалық мерзімі шектелген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksma.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

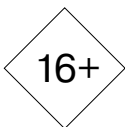
www.eksma.ru

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 01.03.2022.
Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.
Тираж экз. Заказ

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
ЭКСМО-АКБ

book 24.ru



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo_live

eksmo_live

ISBN 978-5-04-123175-0



9 785041 231750 >

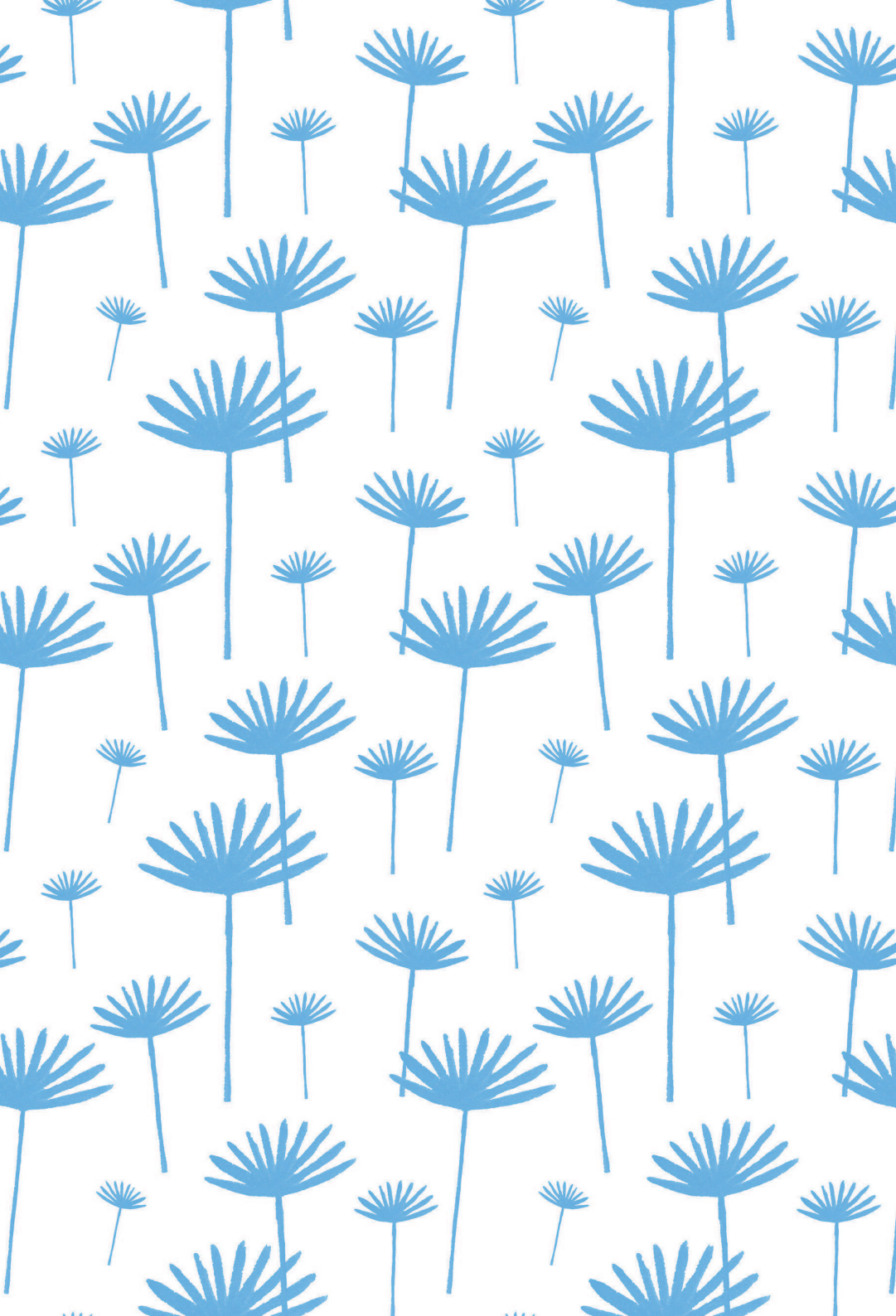
ЧИТАЙ • ГОРОД

В электронном виде книга доступна Вы можете
купить на www.litres.ru



ЛитРес:
один клик до книги

ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕМУ МУЖУ КЕВИНУ,
НАШЕМУ СЫНУ АШЕРУ
И МОЕМУ УЧИТЕЛЮ НОЭЛЬ:
БАЛАНСИРУЮЩИМ МОИ ЧАКРЫ КОГОРТАМ



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение | 11 |
| СВЯЩЕННАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ | 17 |
| Глава первая. Чакры. Основы | 19 |
| Что такое чакра? | 19 |
| Энергия чакр реальна? | 21 |
| Семь главных чакр | 22 |
| Пробуждение кундалини | 25 |
| Начинаем работу | 27 |
| Здоровые ожидания | 33 |
| Глава вторая. Корневая чакра | 39 |
| Дисбаланс корневой чакры | 40 |
| Открытие корневой чакры | 43 |
| Архетип богини: богиня-мать | 44 |
| Камни корневой чакры | 45 |
| Эфирные масла для корневой чакры | 47 |
| Глава третья. Сакральная чакра | 57 |
| Дисбаланс сакральной чакры | 58 |
| Открытие сакральной чакры | 61 |
| Архетип богини: богиня-императрица | 61 |
| Камни сакральной чакры | 62 |

| | |
|---|------------|
| Эфирные масла для сакральной чакры | 64 |
| Смесь счастливого творения | 65 |
| Глава четвертая. Чакра солнечного сплетения .. | 75 |
| Дисбаланс чакры солнечного сплетения | 76 |
| Открытие чакры солнечного сплетения | 78 |
| Архетип богини: воительница | 79 |
| Камни для чакры солнечного сплетения | 80 |
| Эфирные масла для чакры солнечного сплетения | 81 |
| Смесь личной силы | 83 |
| Глава пятая. Сердечная чакра | 91 |
| Дисбаланс сердечной чакры | 92 |
| Открытие сердечной чакры | 95 |
| Архетип богини: любовница | 95 |
| Камни для сердечной чакры | 97 |
| Эфирные масла для сердечной чакры | 98 |
| Смесь сострадания и взаимосвязи | 101 |
| Глава шестая. Горловая чакра | 109 |
| Дисбаланс горловой чакры | 110 |
| Открытие горловой чакры | 112 |
| Архетип богини: связующая | 114 |
| Камни для горловой чакры | 114 |
| Эфирные масла для горловой чакры | 116 |
| Смесь ясного общения | 117 |
| Глава седьмая. Чакра третьего глаза | 127 |
| Дисбаланс чакры третьего глаза | 128 |
| Открытие чакры третьего глаза | 131 |

| | |
|--|------------|
| Архетип богини: мудрая женщина..... | 132 |
| Камни для чакры третьего глаза | 133 |
| Эфирные масла для чакры третьего глаза | 135 |
| Смесь ясного разума и видения..... | 137 |
| Глава восьмая. Коронная чакра..... | 145 |
| Дисбаланс коронной чакры..... | 146 |
| Открытие коронной чакры..... | 149 |
| Архетип богини: гуру | 150 |
| Камни для коронной чакры | 152 |
| Эфирные масла для коронной чакры..... | 153 |
| Смесь связи с божественным началом..... | 155 |
| РИТУАЛЫ ДЛЯ БАЛАНСИРОВКИ ЧАКР ... | 165 |
| Глава девятая. Простые ежедневные ритуалы ... | 167 |
| Глава десятая. Ритуалы сезонного обновления... | 197 |
| Приложение | 221 |
| Ресурсы | 222 |
| Об авторе..... | 223 |

ВВЕДЕНИЕ

В САМОЙ НАШЕЙ ПЛОТИ ЕСТЬ
ГЛУБОКАЯ МУДРОСТЬ, СТОИТ ЛИШЬ
ПРИЙТИ В СЕБЯ И ПОЧУВСТВОВАТЬ ЕЕ.

Элизабет А. Бенке

Что, если все, что вам нужно для того, чтобы жить лучше — умом, телом и душой, — уже есть внутри вас? Представьте, что эту мудрость можно не только использовать как лекарство для исцеления вашей жизни, но и применять в качестве профилактики, — тогда бы у вас было меньше проблем. Насколько другой была бы ваша жизнь, если бы вы использовали это знание, чтобы ощущать душевное спокойствие, испытывать чувство гармонии и удовлетворения, иметь здоровое тело, цель в жизни? В этой книге мы исследуем, как многовековое знание о системе чакр может помочь вам достичь этого и многого другого.

Термин «чакра» в переводе с древнего санскрита означает «вращающееся колесо света». Система чакр состоит из

семи основных энергетических центров, которые регулируют работу тонкого тела человека. Наши предки интуитивно понимали это и работали со своими энергетическими телами, природными ритмами и временами года. Положительный момент заключается в том, что эти знания и практики не устаревают. И в современной жизни мы нуждаемся в них даже больше, чем прежде. Подобно нашим предкам, мы можем существовать в согласии с лунными фазами и матерью-природой, чтобы жить по своим естественным биоритмам — циклам, которые регулируют наши здоровье, эмоции и интеллект.

В сегодняшнем беспокойном, полном стрессов мире движущая сила нашего энергетического тела часто находится под угрозой, что причиняет ущерб физическому телу и, по сути, всей нашей жизни. И хотя мы тратим время, деньги и энергию на заботу о своем физическом теле, мы часто упускаем из виду энергетическое тело и недооцениваем ту важную роль, которую оно играет в нашем общем благополучии. Мы должны уделять ему больше внимания, если хотим быть здоровыми. Открытия современной медицины изменили нашу жизнь к лучшему, но в то же время ослабили врожденную способность человека к самоисцелению. Многие болезни на самом деле вызваны разобщенностью ума, тела и души, блокировками в энергетическом теле. Мы все знаем, что своевременная профилактика гораздо лучше, чем лечение запущенных недугов, и многие из них можно предотвратить, сознательно заботясь о своих чакрах.

Я открыла систему чакр вскоре после духовного пробуждения в 2008 году и с тех пор изучала их, работала над ними, чтобы привести их в порядок и привести больше равновесия и гармонии в свою жизнь. Это оказалось одним из

самых главных уроков, которые я проходила, — и это перевернуло мою жизнь. (Я считаю, что мое пробуждение и последовавшее за этим путешествие помогли мне естественным образом зачать и родить здорового сына, когда мне было уже за сорок!) Будучи мастером рэйки, исцеляющим звуком, астрологом и лайф-коучем, я поделилась этим знанием с сотнями клиентов во время нашей совместной работы. На их примере я воочию убедилась в положительном эффекте заботы о своих чакрах; я помогала им преодолеть проблемы со здоровьем, стать более энергичными, наслаждаться душевным спокойствием, следовать своему предназначению и быть уверенными в себе. В результате они смогли привлечь к себе нужных людей и сделать правильный выбор в трудных ситуациях. Было невероятно интересно наблюдать за силой этой практики.

Эта книга поможет вам овладеть знанием, прошедшим сквозь время, обрести равновесие, исцеление и гармонию.

В первой части книги мы исследуем каждую из семи чакр и их функции в нашей жизни. Также вы узнаете о камнях и эфирных маслах, которые помогают открыть и уравновесить каждую чакру, мы рассмотрим архетипы богинь, помогающих достичь наивысшего потенциала каждого энергетического центра. Кроме того, я познакомлю вас с упражнениями и медитациями, мы начнем с визуализации чакр, и вы легко сможете подключиться к этим энергетическим центрам. Затем я шаг за шагом проведу вас через медитацию активации, это поможет открыть каждую чакру, и их энергии будут течь свободно.

Вторая часть книги содержит практики для ежедневной и сезонной работы с чакрами, включает в себя подсказки и рецепты, а также ритуалы, аффирмации и медитации. Они

помогут вам адаптировать древнюю мудрость к своей повседневной жизни.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам стать более близким другом самим себе и миру природы. По мере того как вы будете больше узнавать о системе чакр и работе энергетического тела, вы научитесь ценить свою природную силу, и она преобразит вашу жизнь. Читайте эту книгу не торопясь, вдумчиво, записывайте свой опыт медитаций и ритуалов, возвращайтесь к тем или иным главам по мере необходимости. Овладев глубинной мудростью чакр, вы обретете возможность наслаждаться более здоровым, счастливым и гармоничным существованием, примете свою истинную сущность, начнете ценить время, проведенное с близкими, на природе, и в целом улучшите качество своей жизни.





СВЯЩЕННАЯ
ЗАБОТА
О СЕБЕ