



Школа эзотерики

Адриана Джулс

# ЧАКРЫ

БОЛЬШОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ  
С ЭНЕРГИЕЙ ТЕЛА

• TOP MASTERS •

КАК ЖИТЬ В БАЛАНСЕ  
И УСИЛИТЬ ТЕЧЕНИЕ  
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ



Издательство  
АСТ  
Москва



УДК 133.4  
ББК 86.42  
Д42

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Джулс, Адриана.**

Д42 Чакры. Большое практическое руководство по работе с энергией тела. Как жить в балансе и усилить течение жизненной силы / Адриана Джулс. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Школа эзотерики).

ISBN 978-5-17-165861-8

Перед вами подробное руководство по работе с чакрами. Вся информация — в одной книге.

Наше тело — сложный и отлаженный механизм, энергия которого концентрируется в чакрах — точках жизненной силы. Чакры постоянно обмениваются энергией с Вселенной и влияют на наше физическое, умственное и эмоциональное благополучие. Хроническая усталость, плохое самочувствие, недовольство собой означают, что энергия в чакрах течет неправильно.

Эта книга поможет вам понять себя и свое тело на глубинном уровне: вы узнаете, как работают чакры, на какие сферы жизни каждая из них влияет, как снять энергетические блоки, вернуться в ресурсное состояние и поддерживать его. Работа с чакрами улучшит качество вашей жизни: гармонизация внутренней энергии привлечет любовь, деньги, здоровье и процветание.

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165861-8

© Джулс А., 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
Куда девается энергия?.....	12
Можно ли все время «быть в ресурсе»?.....	13
Из чего состоит человек.....	17
Как моделировать судьбу с помощью Кундалини-йоги .....	19
Энергетический слепок будущего .....	20
Как работать с этой книгой.....	21

## *Часть 1*

<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕКА</b> .....	23
Витальное тело. Жизненная энергия .....	26
Витальное тело и чакры.....	31
Эфирное тело. Коммуникации и связи.....	35
Астральное тело. Душа и эмоции.....	40
Почему астральное тело — это тело сна? .....	42
Ментальное тело. Интеллект и дух.....	45
Ментальные поля.....	46
Очищение ментального тела.....	48
Ментальное тело и чакры.....	50
Генерация мыслей и моделирование судьбы ....	51
Кармическое тело. Причинно-следственные связи на энергетическом уровне .....	52
Почему нет плохой или хорошей кармы .....	53
Кармическое тело и чакры .....	55
Буддхическое тело. Просветленное существо ....	57
Паньчакоша: пять оболочек .....	60
Энергетические центры и каналы. Три нади.....	63
<b>Дхарма-чакра. Предназначенный путь</b> .....	66
<b>Гуны. Движущие силы мироздания</b> .....	68
Сила Шивы. Созидание и разрушение .....	69
Сила Шакти. Обуздание энергии.....	69
Тритапас (силы судьбы).....	70

Таттвы. Стихии проявленного мира .....	72
Сила Кундалини. Сила дремлющей змеи.....	74
Сила воображения. Калпана-Шакти .....	76

*Часть 2*

<b>ЧАКРЫ</b> .....	79
<b>Число чакр: семь и одна</b> .....	81
<b>Муладхара</b> .....	83
Символика Муладхара-чакры.....	84
Цветовой код Муладхара-чакры.....	86
Телесное проявление чакры. Муладхара и болезни .....	88
Медитативные практики Муладхара-чакры.....	89
Аффирмация чакры.....	94
Гармонизация чакры.....	94
<b>Свадхистана</b> .....	97
Символика Свадхистана-чакры.....	101
Цветовой код Свадхистана-чакры .....	102
Телесное проявление чакры. Свадхистана и болезни .....	103
Медитативные практики Свадхистана-чакры..	104
Аффирмация чакры.....	107
Гармонизация чакры.....	108
<b>Манипура</b> .....	109
Символика Манипура-чакры .....	114
Цветовой код Манипура-чакры .....	115
Телесное проявление чакры. Манипура и болезни .....	116
Медитативные практики Манипура-чакры.....	118
Аффирмация чакры.....	120
Гармонизация чакры.....	121
<b>Анахата</b> .....	123
Символика Анахата-чакры.....	128
Цветовой код Анахата-чакры.....	129
Телесное проявление чакры. Анахата и болезни .....	131
Медитативные практики Анахата-чакры.....	132
Аффирмация чакры.....	134
Гармонизация чакры.....	135

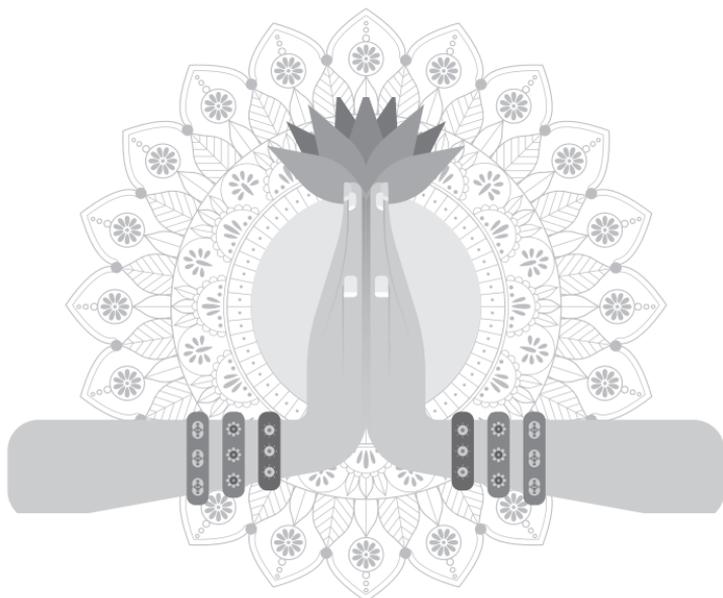
<b>Вишудха</b> .....	137
Символика Вишудха-чакры .....	143
Цветовой код Вишудха-чакры.....	144
Телесное проявление чакры. Вишудха и болезни .....	145
Медитативные практики Вишудха-чакры .....	147
Аффирмация чакры.....	149
Гармонизация чакры .....	149
<b>Аджна</b> .....	151
Символика Аджна-чакры .....	154
Цветовой код Аджна-чакры.....	155
Телесное проявление чакры. Аджна и болезни .....	157
Медитативные практики Аджна-чакры .....	158
Аффирмация чакры.....	161
Гармонизация чакры .....	162
<b>Сахасрара</b> .....	164
Символика Сахасрара-чакры .....	166
Цветовой код Сахасрара-чакры .....	168
Телесное проявление чакры .....	169
Медитативные практики Сахасрара-чакры.....	170
Аффирмация чакры.....	172
Гармонизация чакры.....	173
<b>Аура. Восьмая чакра</b> .....	175
<b>Второстепенные чакры</b> .....	181
Хрит-чакра .....	181
Талу-чакра.....	182
Манаса-чакра .....	182
Инду-чакра, или Сомачакра .....	183
Гуру-чакра.....	183

### *Часть 3*

<b>ЭНЕРГИЯ ЧАКР В ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРАКТИКАХ</b> .....	185
<b>Астрология чакр</b> .....	187
Планетарный аспект Муладхара-чакры.....	188
Планетарный аспект Свадхистана-чакры .....	189
Планетарный аспект Манипура-чакры .....	190

Планетарный аспект Анахата-чакры.....	191
Планетарный аспект Вишудха-чакры .....	192
Планетарный аспект Аджна-чакры .....	193
Планетарный аспект Сахасрара-чакры .....	194
<b>Нумерология чакр</b> .....	195
Нумерологическое значение корневой чакры.	
Муладхара-код .....	196
Нумерологическое значение сакральной чакры.	
Свадхистана-код.....	198
Нумерологическое значение пупочной чакры.	
Манипура-код.....	199
Нумерологическое значение сердечной чакры.	
Анахата-код .....	200
Нумерологическое значение горловой чакры.	
Вишудха-код .....	203
Нумерологическое значение «третьего глаза».	
Аджна-код.....	204
Нумерологическое значение божественной чакры. Сахасрара-код.....	205
<b>Чакральные камни-талисманы</b> .....	207
Талисманы Муладхара-чакры.....	207
Талисманы Свадхистана-чакры.....	210
Талисманы Манипура-чакры .....	212
Талисманы Анахата-чакры .....	214
Талисманы Вишудха-чакры .....	217
Талисманы Аджна-чакры .....	219
Талисманы Сахасрара-чакры.....	222
<b>Чакра-кулинария</b> .....	225
Три гуны и выбор продуктов .....	226
Продукты саттвы .....	228
Продукты раджаса .....	229
Продукты тамаса.....	230
Гармонизация энергетики с помощью чакра-кулинарии .....	230
<b>Чакра-йога на каждый день</b> .....	233
<b>Энергетический обмен с другими людьми.</b>	
<b>Чакра-социализация</b> .....	245
Энергетические узлы и излучение чакр .....	246
<b>Заключение</b> .....	251

**БОЛЬШОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ  
С ЭНЕРГИЕЙ ТЕЛА**



**КАК ЖИТЬ В БАЛАНСЕ  
И УСИЛИТЬ ТЕЧЕНИЕ  
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ**



# ВВЕДЕНИЕ





**В**селенная — это единый организм, где все взаимосвязано: огромные галактики и элементарные частицы, стихийные бедствия и жизненный цикл самых крохотных существ, мимолетная мысль и смена времен года. Эту невидимую связь можно уподобить тонкой, но прочной нити, которая опутывает весь многомерный космос. И имя этой нити — *энергия*.

Люди западного мышления привыкли доверять лишь тому, что лежит на поверхности, что очевидно и доказуемо. Но на востоке с древних времен вопросам невидимого уделялось больше внимания. Человек — это не только плоть и кости, это еще и сгусток энергии.

***Управляя личной энергией, с помощью невидимых связей можно управлять всем миром.***

Об этом говорит философия Кундалини-йоги.

Кундалини-йога — это сакральное учение, которое имеет дело с Шакти, первичной силой, лежащей в основе всего творения. В теле человека действуют разные шакти-энергии. Они поддерживают тело в здоровом состоянии, обеспечивают его силой и тонусом для выполнения ежедневных дел, задают тон каждому нашему дню. Или не задают — если Шакти на нуле.

## Куда девается энергия?

Синдром хронической усталости, выгорание и упадок сил — бич многих современных людей. Они едва справляются со своими ежедневными обязанностями. Работа выматывает так, что сил не хватает и на семью, не говоря уже о хобби и творчестве. Моральные и физические ресурсы заканчиваются очень быстро, и кажется, что запас их — ничтожен. На быструю утомляемость жалуются не только люди в возрасте, но и молодежь. И это при том, что технологии освободили нас от многих энергозатратных занятий, которым наши предки должны были посвящать многие часы и даже дни напряженного труда.

Куда же девается жизненная энергия? Неужели большинство людей от природы имеют мизерный запас сил? Правда ли, что лишь немногие счастливицы одарены достаточным энергетическим потенциалом, которого хватает не только на работу и личную жизнь, но и на яркие увлечения и творческие открытия?

Конечно же нет. У каждого человека есть *практически беспредельный резерв энергии*. Но пользоваться этим резервом современные люди разучились.

Одна из причин — те самые технологии, которые, казалось бы, должны экономить силы. В прежние времена люди чувствовали себя бодрее, потому что больше ходили пешком, много времени посвящали чисто физической работе: уборке, стирке — которые поддерживали тонус мышц. Занимались ручным шитьем или письмом — занятиями, способствующими

развитию мелкой моторики. А сейчас все эти дела «делегированы» машинам, но сил у людей не прибавилось. Наоборот, все жалуются на отсутствие тонуса и абулию (ослабление воли).

Все дело в том, что действия, которые требуют физических усилий или мелкой моторики, не дают энергии застаиваться. Этот феномен очень хорошо знаком спортсменам: если долго не тренироваться — отдыхать, лежать, расслабляться, — то мускулы теряют тонус, слабеют, становятся дряблыми. Все то же самое происходит и с энергетической «мускульной» системой: чем меньше усилий требуется человеку для обеспечения своих базовых потребностей, тем менее он энергичен в принципе.

Впрочем, это только одна из причин. Другая, пожалуй, самая важная причина — то, что человек, доверившись науке, забыл о том, что наш материальный мир — всего лишь один из множества миров. Существуют более тонкие планы бытия, и они тесно связаны с земным, проявленным планом. Энергия этих миров напитывает человека силой, помогает ему поддерживать тонус, дает импульс для достижения цели.

## **Можно ли все время «быть в ресурсе»?**

Что такое «быть в ресурсе»? Это значит чувствовать бодрость, готовность к действию; легко усваивать новые знания и навыки, желать чего-то

и достигать этого; сохранять позитивный настрой и быть открытым к миру и людям.

Все эти качества напрямую связаны с энергетическими центрами, которые находятся непосредственно в теле человека, а именно — на позвоночном столбе. Если точнее, сами центры расположены в витальном теле — которое часто именуют аурой (но это ошибочный термин, аура представляет собой нечто иное). Витальное тело — это оболочка, состоящая из витальной, то есть жизненной энергии. Она имеет теснейшую связь с физическим телом и после смерти человека рассеивается.

Состояние витального тела напрямую отвечает за «ресурсность». И это связано с работой энергетических центров — чакр.

Чакра в переводе с санскрита — «колесо». Это название было дано энергетическим центрам, потому что они похожи на колеса, внутри которых, подобно мини-торнадо, постоянно движется энергия.

Чакры — это центры силы, соединяющие все планы или тела человека.

Чакры могут находиться в трех состояниях.

- *Спящем:* чакры не вырабатывают достаточно энергии. Она просто движется внутри чакр, не выходя за пределы своего «колеса».
- *Витальном:* чакры производят много энергии, она «выплескивается» за границы чакрального

колеса. И если ее умело направить в нужное русло, то этой энергии будет более чем достаточно для нормальной, здоровой жизни, удовлетворения всех потребностей и реализации жизненных задач.

- *Раскрытом*: чакры полностью раскрыты, энергия *Кундалини* устремлена вверх и пронизывает все тонкие тела человека. Это состояние называют *самадхи*.

*Кундалини* — жизненная сила, исходящая непосредственно из центра универсума, где сосредоточено творящее начало всей множественной Вселенной. Энергия *Кундалини* бесконечна и может перенести человека в высшие миры, где он обретет бессмертие.

*Самадхи* — состояние абсолютного знания, когда дух человека сливается с творящим началом Вселенной.

У многих людей чакры находятся в спящем состоянии. Это причина не только постоянной усталости, но и большинства болезней. Когда физическое тело не получает достаточной энергетической подпитки, оно тратит собственные ресурсы и начинает болеть.

Что касается состояния *самадхи*, то лишь несколько десятков человек на всей планете могут достичь его. Это йоги, посвятившие всю жизнь *Кундалини-йоге*, которая пробуждает энергию чакр, заставляет их раскрываться и включает на полную мощность *канал сушумна-нади*.