

Оригинал	Перевод
<p>Introduction: The journey begins We're all on a journey. A journey to heal ourselves, to figure out what life's all about, to discover the deeper mysteries. It's a challenging journey with fits and starts, dead-ends, and confusing choices. Things happen to us and we lose our way. We wake up later, asking, "Now where was I going before all that happened?" Wouldn't it be nice if someone gave you a guidebook? Or at least a map? The chakra system is exactly that – a map for the journey through life. This is a guidebook for that journey. It's based upon seven spinning wheels of energy that act as gears, moving your vehicle along its path. Using this map not only helps you find your way along life's journey, but also makes the journey worthwhile. It is a map to full-spectrum living. Look around you. Listen. Everything is buzzing and alive with energy. The traffic on the street, the laughter of children in the playground, the chirping of crickets, the whistle of wind in the trees – all are animated by a potent life-force. That same energy lives inside you, pulsing through every cell, moving your muscles, activating your mind. You may be a body of some 30 trillion cells, but there is a hidden architecture that holds all these cells together, day after day, year after year, and maintains the coherence that is you. Think of it as the architecture of your soul. Deep within this architecture lie seven precious jewels, spinning in colourful splendour. These jewels are sacred centres of transformation, stepping stones on the journey of healing and awakening. Each one is an energy centre, called a chakra, a word that means "wheel" or "disc." Like beads on a necklace, these radiant jewels of energy are strung together along the inner cord of the soul, the vertical core within you that stretches from the base of your spine to the top of your head. Welcome to the wonderful world of the chakra system: a network of seven major energy centres arranged vertically along the core of your body. In its totality, this map represents a profound formula for wholeness. If you address your life through the lens of each of the areas represented by these seven chakras, you have a template for becoming balanced and whole.</p>	<p>Введение: Путешествие начинается Мы все куда-то движемся, что-то ищем: исцеление, смысл жизни, разгадку глубинных тайн. Наш жизненный путь бывает непрост и часто сопровождается взлетами и падениями. Случается, мы сбиваемся с тропинки и затем, опомнившись, спрашиваем себя: "Куда же я иду?" Согласитесь, хорошо было бы иметь какой-то путеводитель или хотя бы карту. Чакральная система – это как раз и есть тот самый путеводитель, карта нашего путешествия по жизни. Это семь вращающихся энергетических центров, которые, взаимодействуя, обеспечивают движение жизненной энергии. Знание этой системы поможет не только найти верное направление жизненного пути, но и наполнить жизнь смыслом, раскрасив ее всеми цветами радуги. Оглянитесь. Прислушайтесь. Жизнь бьет ключом: движение на улицах, детский смех на площадках, стрекот сверчков, шелест листвы на ветру – все благодаря бесконечной силе. Эта же жизненная энергия находится и внутри нас, в каждой нашей клеточке, заставляя мышцы двигаться, а мозг работать. Наше тело состоит из 30 триллионов клеток, и все они объединены невидимой структурой, которая изо дня в день, из года в год позволяет нам быть теми, кто мы есть. Это и есть душа. В ее глубине находятся семь драгоценных камней. Они вращаются в своем многоцветном великолепии и являются сакральными центрами трансформации, своего рода ступенями на пути исцеления и пробуждения. Каждый из них представляет собой сгусток энергии, называемый чакрой, что означает "колесо" или "диск". Словно бусины на ожерелье, эти сияющие энергетические шары нанизаны на внутренний невидимый стержень, который проходит от копчика до макушки. Итак, добро пожаловать в удивительный мир чакральной системы: сплетения семи основных энергетических центров, расположенных вдоль позвоночника, представляющих собой единство в своем взаимодействии. И если следовать знаниям о каждой из этих чакр, можно достичь гармонии и целостности. Чакральная система рассматривается по-разному, в зависимости от того, что является приоритетным. Снизу вверх она символизирует</p>

Your chakra architecture can be viewed in different ways, depending on how you travel through it. When examined as a pattern that moves from the ground upwards, it represents a ladder for liberation, a way you can systematically free yourself from limiting patterns and move towards greater personal freedom, liberating yourself chakra by chakra. When viewed from the top down, the seven chakras represent a map for manifestation, enabling you to crystallize your ideas into material form through a step-by-step process for creating the life of your dreams.

And for the larger collective of humanity, the chakra system provides a template for transformation, a model for the evolution of higher consciousness.

Once you learn this profound system, it can be a guide for the rest of your life. It will help you navigate your relationships, raise your children more consciously, and take action in the world. It will help you traverse the terrain between your mind and body, between spirit and matter, and between heaven and Earth, bringing all these elements into union. Most of all, it will take you to the deepest place within you – what I call the Inner Temple – the place where you'll find the most direct connection with your higher source. Chakras function best when they are aligned vertically, slightly in front of the spinal column. This allows the vital energy to stream evenly up and down the core of the body, the central pillar of the inner architecture. While the deeper alignment of chakras usually requires a good deal of inner work, the exercise below is a very simple practice you can do anytime to begin the process of bringing your chakras into alignment. It's as simple as sending your roots down while lifting up your crown. When you do this exercise repeatedly, you will become more aware of the core that runs up and down your centre, where all the chakras are arranged in a vertical channel. Finding your core helps you access the energy of each chakra.

своего рода лестницу к свободе, следуя по которой, можно шаг за шагом, чакра за чакрой, освободиться от ограничивающих шаблонов и постепенно обрести еще большую личностную свободу. Если же ориентироваться сверху вниз, то семь чакр олицетворяют путь к материализации: мечты будут постепенно воплощаться в реальность, идеи приобретут материальную форму.

Что же касается человечества в целом, то здесь чакральная система предлагает модель для трансформации и развития более высокого уровня сознания.

Знаниями этой совершенной системы можно руководствоваться всю оставшуюся жизнь, например, в развитии отношений, более осознанном подходе к воспитанию детей, а также в принятии любых решений. Они помогут сгладить противоречия между разумом и телом, духовным и телесным, небесным и земным, приводя все эти элементы к единству. А самое главное, они дают возможность добраться до глубины души – я называю это Внутренним храмом – места, через которое душа соединяется с высшим источником энергии.

Лучше всего чакры работают, когда они выстроены строго вертикально, на небольшом расстоянии перед позвоночником. Это позволяет жизненной энергии ровно протекать вверх и вниз по центральному энергетическому каналу. В то время как более глубокая балансировка чакр требует большой внутренней работы над собой, приведенное ниже упражнение является очень легкой практикой, позволяющей в любое время выстроить чакры по одной линии. Нужно лишь представить, как корни уходят глубоко в землю, а макушка тянется высоко вверх. Если его постоянно практиковать, то вы всегда будете контролировать свою внутреннюю ось, что позволит энергии каждой из вертикально расположенных чакр свободно протекать по жизненному каналу.