

ЗМІСТ

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ	7
ПОДЯКИ	9
ПЕРЕДМОВА ДО ЦЬОГО ВИДАННЯ	11
ВСТУП	
Сакральні центри свідомості	17
ПЕРША ЧАКРА	
Відродження 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
БІБЛІОГРАФІЯ	592
ТАКОЖ ВІД АНОДЕЇ ДЖУДІТ	606

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ

«СХІДНЕ ТІЛО, ЗАХІДНИЙ ДУХ»

«Такі книги трапляються лише зрідка. Вона проста й зрозуміла, актуальна для повсякденного життя і водночас добре продумана й науково обґрунтована. “Східне тіло, західний дух” — це особлива праця. Вона, безсумнівно, стане класикою науки про чакри та їхній зв’язок із західною психологією. Книга допоможе досягнути внутрішнього спокою та трансформації, що сприятиме еволюції».

Джоан Борисенко, докторка філософії, авторка книжок «Піклуючись про тіло, лікуємо розум» (*Minding the Body, Mending the Mind*) і «Внутрішній спокій для заклопотаних людей» (*Internal Peace for Busy People*)

«“Східне тіло, західний дух” — це найбільш структуроване та зрозуміле пояснення прояву Вищої свідомості в людському тілі й душі з усіх наявних. Це захопливе поєднання чакральної системи й сутності західної психології варто вивчити кожному вчителю йоги, хіропрактику, психотерапевту, цілителю та духовному шукачу».

Джон Френд, винахідник анусара-йоги

«Свіжа, зрозуміла й збалансована на перетині культур книга “Східне тіло, західний дух” поєднує в собі здобутки східної чакральної системи та західної аналітичної психології. Одне з наступних завдань людства — поєднати

ці два різні, але взаємодоповнювальні світогляди, й Анодея Джудіт зробила гігантський крок у цьому напрямку».

Леонард Шлейн, автор книг «Секс, час і влада» (*Sex, Time, and Power*) та «Алфавіт проти богині» (*The Alphabet Versus the Goddess*)

«Книга сповнена глибокого й щирого розуміння. Ідеї Джудіт так само важливі, як ідеї Фрейда 100 років тому. Вона пропонує різноманітні й точні методи усвідомлення того, які копінгові механізми ви використовуєте, щоб ефективно позбутися некорисних стратегій і отримувати більше користі від тих, що справді працюють».

Джеймс Фейдіман, доктор філософії, автор книг
«Не обмежуй свого життя» (*Unlimit Your Life*)
і «По той бік Хайта» (*The Other Side of Haight*)

«Дуже проста для розуміння, але водночас науково обґрунтована книга, що пропонує комплексну картину розвитку людини та людської самосвідомості. Книга крок за кроком наближає нас до єднання тіла, розуму й духу. Абсолютно унікальний проєкт».

Сьюзен Кемпбелл, авторка книг «Повернення до реальності» (*Getting Real*) і «Правда про стосунки» (*Truth in Dating*)

«У цій книзі Джудіт не запозичує езотеричного складника західної філософії, а використовує образну мову чакральної системи в контексті сучасної психології. Чітка структура й численні ілюстрації спрощують пошук потрібної інформації. Ця книга надає корисні інструменти для розвитку й оцінювання наших сильних та слабких рис».

Yoga Journal

Ірида, грецька богиня веселки, була першою богинею, про яку я дізналася. Саме завдяки їй я відкрила для себе чакральну систему й Веселковий міст. Однак у подорожі цим мостом мене підтримувала велика кількість людей: мої клієнти, студенти, викладачі, друзі та родина.

Особливо хочу подякувати моїм близьким, які жили зі мною під час написання цієї книги. Моєму синові Алексу Вейну, який дозволив мені поділитися історіями про нього в тексті й допоміг створити ілюстрації. Моєму чоловікові Ричарду Елі, що дарував любов та підтримку й терпляче редагував текст. Селін Бера, співавторці книги «Семикратна подорож» (*The Sevenfold Journey*) й колезі з «Дев'ятимісячного чакрального інтенсиву», яка багато років підтримувала мене у створенні цієї книги, а також редагувала її й давала чудові відгуки. Дякую Лізі Грін за її коментарі щодо дитячого розвитку, Джеку Інгерсолу — за тривалі дискусії про аналітичну психологію, а також Ненсі Гнекко — за її внесок у створення ілюстрацій. Я також хочу подякувати моєму агенту Пітеру Берену й Девіду Гіндсу із *Celestial Arts* за те, що зробили цю публікацію можливою.

Але найбільше я вдячна тим, хто вирушив зі мною у цю подорож. Ви навчили мене найважливішого. Бути корисною для вас — честь для мене.

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 ситкомах і прочитати в статтях журналу *Time*. Ідея про те, що розум і тіло існують у духовному континуумі, нарешті стала загальноприйнятною. 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 зміцнення 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 не-ефективну 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 висвітлювала 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 вчення, 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!

ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРШОГО ВИДАННЯ

У книзі «Східне тіло, західний дух» розглядаються життєво важливі питання сучасної психотерапії: залежність, співзалежність, фізичне й сексуальне насильство, сімейні стосунки, особливості характеру, розширення можливостей особистості, фемінізм, емансипація, сексуальність,