

**Дара Преображенская
Метафорические ассоциативные
карты. Энергии чакр**



Дара Преображенская

**Метафорические ассоциативные
карты. Энергии чакр**

«Автор»

2026

Дара Преображенская

Метафорические ассоциативные карты. Энергии чакр / Дара Преображенская — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами (МАК) через призму концепции чакр. Она подойдёт психологам, коучам, арттерапевтам и всем, кто интересуется самопознанием и инструментами для внутренней работы. Автор раскрывает связь семи основных энергетических центров (чакр) с психологическими состояниями, потребностями и типичными внутренними конфликтами. В книге подробно разобраны значения каждой чакры — от базовой опоры и чувства безопасности до интуиции и ощущения единства с миром. На этой основе предложены готовые колоды и наборы карт: каждая карта соотносится с определённой чакрой и несёт в себе набор образов, символов и метафор, помогающих «увидеть» скрытые эмоции и убеждения.

© Дара Преображенская, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Благодарности	11
Цикл Муладхара-чакры	12
Общая информация по чакре	12
1 карта (мандала). «Пробуждение Кундалини»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дара Преображенская

Метафорические ассоциативные карты. Энергии чакр

Предисловие

Мой дорогой читатель, в твоих руках — уникальный продукт, результат моего долгого и кропотливого труда и творчества — метафорические ассоциативные карты (МАК). Вообще, существует очень много колод ассоциативных метафорических карт, и каждая из них направлена на какой-то определённый аспект нашей жизни, нашего существования в этом мире, в этой Школе Жизни, а правильнее было бы назвать эту Школу, с моей точки зрения — Школой Бытия. Есть карты для проработки эмоциональной сферы, родовой кармы, обид и т. д.

Моя колода карт называется «Озарение», и я разработала её с целью развития интуиции и коррекции работы всей энергетической системы человека — главным образом, для работы основных чакр. Вся энергетическая система человека состоит из множества чакр, но если в полной мере функционируют все эти 7 основных чакр, то и промежуточные чакры тоже автоматически запускаются в режим работы.

Прежде всего, это колоду я разработала для самой себя и своих друзей, а потом решила, почему бы не поделиться этими знаниями с другими людьми и не помочь им в их саморазвитии. На Земле сейчас существует не очень много людей, у которых на все 100 % функционируют чакры, и работает интуиция. Интуиция — это Дверь к Богу, если она закрыта, то мы не получаем полноценно энергию и информацию от Высшего Разума. А если этого не происходит, то мы страдаем. Наш ум берёт правление в свои руки, и мы в результате обречены совершать ошибки и «наступать на одни и те же грабли».

Энерго-информация, Интуиция происходит от Бога, высшего Разума, проходит через всю нашу чакровую систему и в итоге, возвращается к Источнику (см. рис. 1).

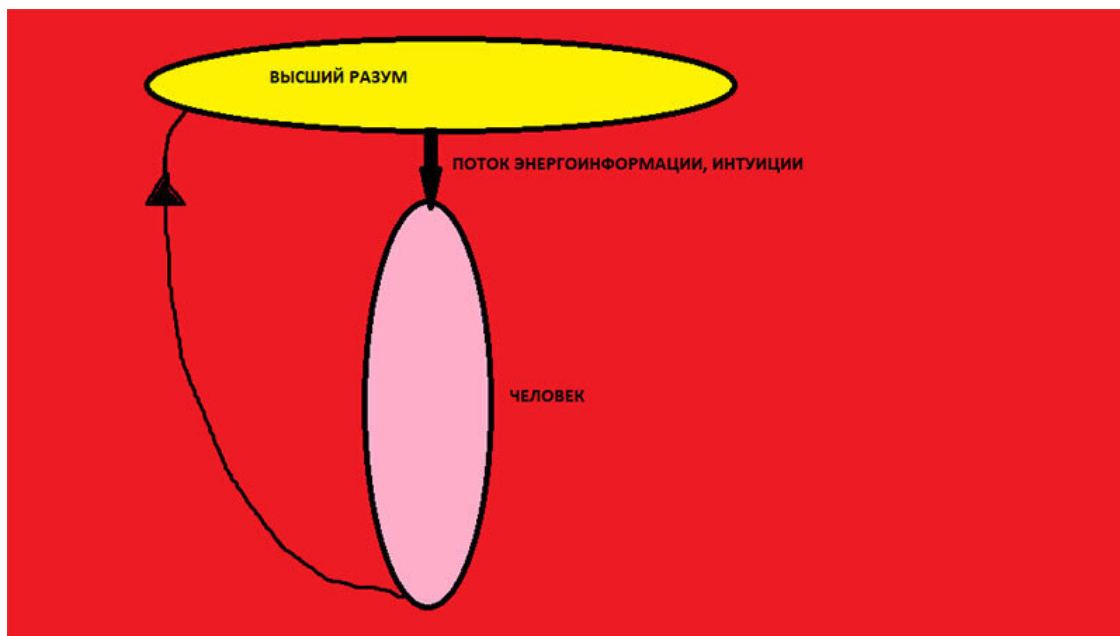


Рис 1. «Связь с Высшим Разумом»

Таким образом происходит круговорот энергии. Но было бы правильнее изобразить эту связь в виде «восьмёрки».

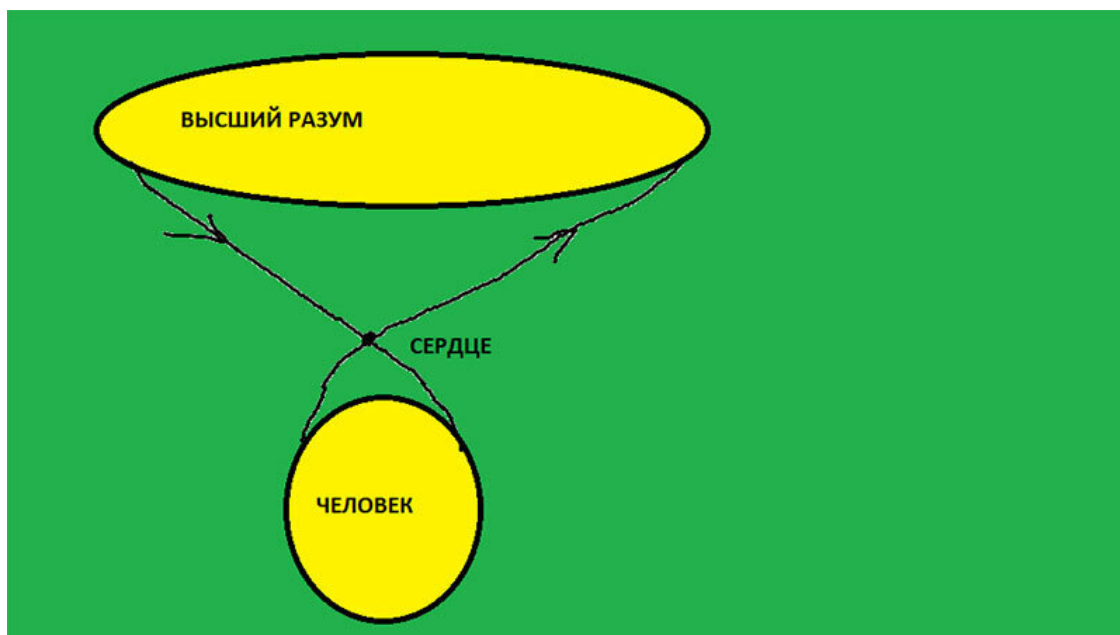


Рис. 2. «Связь человека с Богом по принципу «восьмёрки»

Так происходит, если эта связь с Богом не нарушена, точно по такому же принципу развиваются отношения между людьми, если эти отношения нормальны и психологически адекватны. Чуть меньше 20 % людей на Земле строят своё взаимодействие по принципу «восьмёрки» (отдача-возвращение). Именно у этих людей полноценно функционирует чакровая система, интуиция. Большинство людей на невербальном уровне неосознанно строит свои взаимоотношения с окружающим пространством по принципу «хозяин-раб», где одни привыкли играть роль «хозяев», тиранов, а другие — рабов. Одни привыкли только получать, а другие от незнания и «безысходности» — отдавать.

Однако данная колода карт поможет тебе, мой читатель, пересмотреть твою жизнь и выйти на новый уровень функционирования, который поможет тебе стать счастливее, чем ты есть сейчас.

Как я составляла колоду метафорических ассоциативных карт «Озарение»? Хочу заметить, что эта колода не является моей личной заслугой, потому что, чтобы нарисовать эти карты, мне пришлось выйти совсем в другое энергетическое пространство и войти в контакт с Интуицией, с Высшим Разумом. Я их срисовала с тех высших энергий, куда я и моя душа была допущена для работы. Эти карты — итог того, что я там увидела, и я спешу поделиться с тобой этими энергиями.

Какова структура колоды «Озарение»? Она состоит из 70-ти метафорических ассоциативных карт.

Тематика данных карт будет раскрываться постепенно. Вся колода разделена на 7 частей, по 10 карт в каждой части.

- 1 часть — энергия Муладхара-чакры,
- 2 часть — энергия Свадхистхана-чакры.
- 3 часть — энергия Манипура-чакры,
- 4 часть — энергия Анахта-чакры,
- 5 часть — энергия Вишуддха-чакры,
- 6 часть — энергия Аджна-чакры,

7 часть — энергия Сахасрара-чакры.

В пределах каждой части карты по номерам находятся в такой же последовательности, в которой идёт постепенное раскрытие энергии данной чакры.

Каждая чакра, если она нормально функционирует, представлена всеми 5-ю стихиями:

Землёй,
Водой,
Огнём,
Воздухом,
и Эфиром.

Когда чакра развивается, активизируется, начинает включаться в твой ритм жизни, постепенно энергия Бога (Высшего Разума Абсолюта) проходит по всей твоей энергетической системе. Ты будешь иначе воспринимать этот мир, ты станешь его ощущать, чувствовать. Ты будешь получать информацию, словно, уже давно всё знал. Ты будешь внимательнее относиться к этому миру, присматриваясь к окружающим тебя людям. Мир засияет для тебя множеством красок и оттенков, которые раньше ты совсем не замечал. Почему так происходит? Всё верно, твоя интуиция начинает пробуждаться. Именно на это и направлена данная колода метафорических ассоциативных карт.

Итак, как же работать с этой колодой? Для начала возьми либо рамки (те, что обычно используются в лозоискательстве), либо маятник. С помощью данных инструментов просканируй своё биополе, работу каждой чакры. Помни о том, что если чакра хорошо функционирует, то рамки разойдутся в разные стороны и займут положение, изображённое на рис. 3.

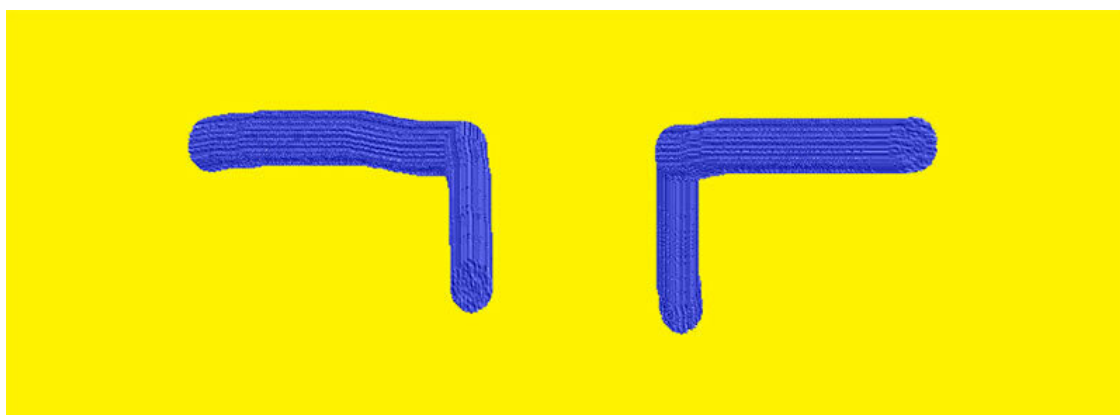


Рис. 3. «Положение рамок при функционировании чакры»

Как же ведёт себя маятник? Он будет отталкиваться от чакры. Если же чакра не работает, то рамки сойдутся, а маятник притянется к чакре. Отметь в блокноте или на листе бумаги твои «сильные» и «слабые» чакры. Далее ты выбираешь из колоды те карты чакры, которая не функционирует.

Можно начать работать и по другой схеме.

Что это за схема? Можно включить желание и рассмотреть сначала те карты, которые привлекли твоё внимание. Это могут быть карты либо по определённой чакре (или чакрам), либо просто понравившиеся тебе карты.

Есть и третий вариант работы над данной колодой. Ты можешь начать по порядку с самой первой карты колоды и до последней. Какой вариант покажется тебе наиболее приемлемым для тебя? Попробуй, всё же, включить интуицию, даже если до этого времени у тебя были большие трудности с ней.

Как же происходит сама работа с каждой картой? Всё очень просто. Ты достаёшь из колоды карту, затем тебе нужно прочесть текст из данного руководства, относящийся к каждой

карте. Работа над метафорическими ассоциативными картами предполагает сосредоточение мысленно на каждой карте. Ты можешь закрыть глаза, потому что таким образом будет лучше происходить сосредоточение на энергии каждой чакры. Ты также можешь подойти творчески к данной процедуре — например, записать на диктофон текст по каждой карте, затем включить аудиофайл и сосредоточиться. Это может быть либо твой голос, голос твоего друга или человека, к которому ты расположен и испытываешь доверие. Я бы не рекомендовала тебе в один день браться сразу за несколько ассоциативных карт, потому что эти энергии довольно сложные и разнообразные, а твоя энергетическая система должна быть подготовлена к тому, чтобы освоить каждую энергию. Ты, наверное, захочешь спросить меня о том, каковы же будут результаты твоей работы с данной колодой карт. Возможно, ты не сразу это почувствуешь и ощутишь, а постепенно шаг за шагом твои чакры будут включаться в работу. Изменится восприятие окружающего тебя мира и людей. Изменится твоё настроение и судьба. Начнут происходить изменения в событиях, появятся новые люди в твоём окружении, какие-то из твоих старых знакомых, возможно, уйдут из твоей жизни, или отношения с ними выйдут на другой уровень.

А интуиция? Как понять, что она начала вовремя включаться, вплестаться в твою жизнь?

Хорошо, тогда у меня к тебе другой вопрос: «Как понять, что ты голоден?» «Как понять, что ты уже насытился?»

Никто не ответит на эти вопросы кроме тебя самого. Когда включается твоя интуиция, ты сам почувствуешь, ощутишь это. Интуиция — это Голос Высших Миров в тебе. Не читая книгу, ты уже и так будешь многое знать. Однако я вовсе не призываю тебя отказаться от чтения, от саморазвития. Ни в коем случае! Почерпнутые тобой из книг знания — это лишь ступенька к постижению Истины. С помощью пробудившейся в тебе Интуиции ты, наконец, ощутишь, что ты — часть Бога и божественной семьи. Ты поймёшь, почувствуешь, что ты не один, несмотря на кажущееся тебе одиночество. Ты осознаешь, почувствуешь, что тебя ведут.

Кто же тебя ведёт? Невидимые Ангелы-Хранители. Ты даже можешь войти с ними в контакт и задать им интересующие тебя вопросы. Интересовать тебя может многое и, возможно, ответы на свои вопросы ты получишь не сразу, но обязательно получишь. Я заметила одну интересную особенность — а именно, когда окружающие люди спят, то в это время открывается Портал для получения энерго-информации. Можно использовать это время, чтобы задать интересующие тебя вопросы и получать ответы на них. Вообще-то, этот Портал постоянно открыт, но когда окружающее пространство очищается от наслоений бодрствующих людей, то ты начинаешь «слышать» подсказки Высших Сил.

Также не исключено, что в ночное время границы Портала становятся чуть шире, чем в дневное время, когда в окружающем пространстве, словно, слышится гудение и помехи. Они искажают считывание окружающей информации.

Есть ещё один вариант работы с данной колодой метафорических ассоциативных карт, а именно — выбрать наиболее понравившиеся тебе изображения и сначала поработать с ними. Однако, всё же, наилучший способ освоения колоды — это в итоге пройти все карты. Имей в виду то, что каждое изображение, каждая карта из колоды это не просто «сухая» картинка, довольно яркая и, на первый взгляд, не совсем обычная. Это, прежде всего, энергия, а любая энергия требует к себе уважительного отношения и сосредоточения для того, чтобы затем быть усвоенной. Ты можешь сначала просто пробежаться по этим энергиям, просматривая метафорические ассоциативные карты (МАК) «Озарение», определив для себя какие-то ключевые моменты.

Однако затем уже когда в тебе сформировалась определённая конкретика, когда ты понял, каких энергий у тебя не хватает, какие чакры работают, какие нет, тебе нужно через визуальные образы приступить к освоению тех или иных энергий.

Как должна протекать работа именно по освоению энергии?

1. Внимательно сосредоточься на той энергии, которую тебе необходимо освоить.
2. Перед этим расслабься, отбрось все мысли, не связанные с работой над энергией.
3. Окружи себя Пустотой и Тишиной, тебе никто не должен мешать в процессе твоей работы, иначе усвоение и освоение энергии не произойдёт.
4. Попробуй медитировать в процессе работы над чакрами. Во время медитации ты можешь увидеть какие-то образы, или тебе придут мысли-подсказки.

Не исключено, что работа продолжится и после того, как ты войдёшь в ритм твоей обычной жизни. Я имею в виду то, что ты будешь получать подсказки после работы над собой, или произойдут какие-то важные встречи. Знакомства с нужными тебе людьми, которые могут быть связаны с энергией той или иной чакры. Возможно, тебе начнут сниться необычные сны, которые ты будешь расшифровывать, чтобы понять смысл урока. В общем, в работу включится всё, станут изменяться события твоей жизни.

Ещё раз почеркну и уточню то, что на этих картах-мандалах изображены энергии такими, какими я их увидела в своих медитациях. Вообще, когда я работала над колодой (мандалами) метафорических ассоциативных карт «Озарение», мне приходилось много медитировать, входить в изменённое состояние сознания. Что я ощущала во время этих медитаций? Мне было тепло, я чувствовала, как расширяется пространство вокруг меня. Оно, словно, наполнялось энергией, оно было заряженным в момент получения мною информации и считывания энергии с пространства. Какие ощущения будут у тебя при прохождении и освоении той или иной энергии, всё это зависит от тебя. Возможно, ты почувствуешь, ощутишь тепло во всём теле. Возможно, тепло будет в твоих подошвах, в районе данной чакры — либо в области позвоночника, либо в районе передней части тела: грудь, живот.

Вообще, любая чакра состоит из центра (в проекции позвоночного канала). От неё исходит энергия волевого плана, которая движется в сторону позвоночника и выходит из тела со спины. Вторая часть чакры — энергия движущаяся в переднюю часть тела и выходящая из передней части тела. Это — эмоциональная часть чакры (см. рис. 4).

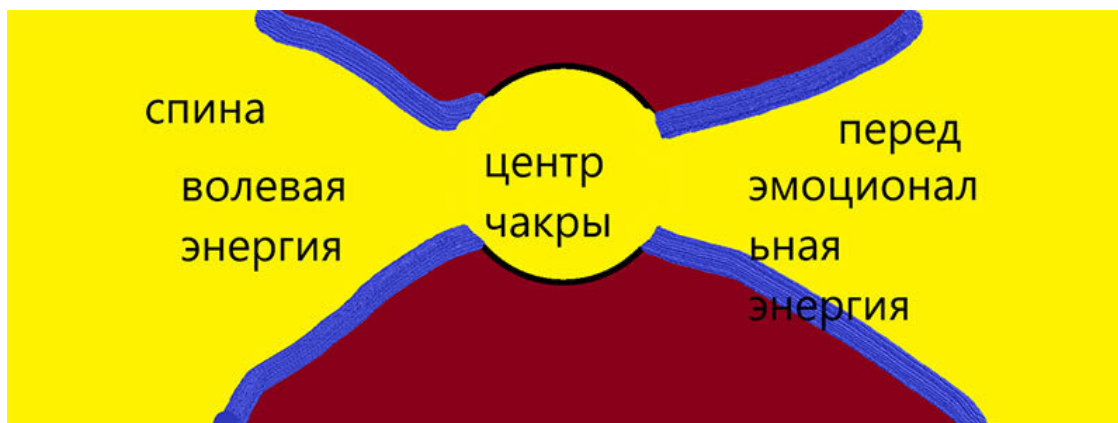


Рис. 4. «Чакра в продольном разрезе»

Колода метафорических ассоциативных карт — Мандал включает как волевую, так и эмоциональную часть той или иной чакры. Чтобы тебе стало понятно, что означает волевая, эмоциональная часть чакры, я отошлю тебя к различным руководствам по чакрам. Сейчас в мире большое количество литературных источников по этой тематике. Действие любой чакры отражается на состоянии внутренних органов того региона, за который ответственна та или иная чакра. Также активизация чакры отражается на определённых эмоциональных аспектах человека. Например, активизация Свадхистхана-чакры ведёт к увеличению чувственности, сексуальности.

Активизация Анахаты отражается в возникновении чувства всеобщей любви к этому миру и его проявлениям. Чакры также бывают «эмоциональными» и «волевыми». Что это означает? Дело в том, то эмоциональный и волевой аспекты в каждой чакре проявлены не одинаково, а в разных процентных соотношениях. Например, Вишуддха-чакра проявляет больше волевого воздействия на физическое тело, чем эмоционального (волевой 70 %, эмоциональный 30 %); соответственно эта чакра волевая.

А вот у Анахаты эмоциональный аспект и воздействие проявляется на 70 %, а волевой на 30 %. Значит, Анахата — это чакраэмоциональная. Так же делятся и остальные чакры.

Карты могут быть также использованы и как Мандалы. Отличается карта от Мандалы, на мой взгляд, размерами. Однако работать можно как с картой, так и с Мандалой, когда ты осваиваешь ту или иную энергию.

Как построено данное руководство? После предисловия, где изложена информация общего порядка, следует специальная часть. Как ты уже понял из предыдущего изложения, всего 70 ассоциативных метафорических карт (Мандал) — по 10 изображений на каждую из семи основных чакр.

Затем ты увидишь общую информацию по чакре в начале цикла мандал-карт по тематике каждой из 7-ми чакр. Далее идёт разбор по каждой карте в виде текста, который поможет тебе лучше войти, сосредоточиться на самом изображении (все изображения следуют по порядку, одно за другим по номерам, поэтому тебе будет довольно легко сориентироваться в самом процессе освоения той или иной энергии).

О процессе освоения и о моих рекомендациях я писала чуть ранее, но также отдельные рекомендации ты встретишь в текстах по каждой карте. Ещё раз повторяю, потому что об этом я уже писала выше, тебе будет лучше для работы, если текст каждой мандалы-карты ты прочтёшь на диктофон, или это сделает твой друг или близкий тебе человек (можно даже подключить какую-то фоновую медитативную музыку. Планирую сделать также аудиOVERСИЮ этой книги по освоению карт. Если такой аудиOVERСИИ ещё нет в издательском центре, то ты можешь подойти творчески и сам записать текст. Можешь, также, сначала прочесть (либо вслух, либо про себя) информацию, затем поставить перед собой изображение и сосредоточиться на нём. Для многих людей это довольно ново, чтобы путём сосредоточения, растворения в изображении можно таким образом осваивать ту или иную «тонкую» энергию.

И сначала ты, возможно, ничего не почувствуешь, но позже в совокупности поймёшь, что что-то в твоей жизни, всё же, начало изменяться, трансформироваться в лучшую сторону. Твоя интуиция почувствует это, и изменения в жизни тоже возникнут. Изменится, прежде всего, само восприятие этой жизни.

Во время работы над картами-мандалами у тебя вырабатывается сила, устойчивость, воображение, интуиция. Твоя kundalini оживляется и начинает свое движение по каждой чакре. Это — длительный процесс, который потребует от тебя именно работы над собой.

Работа над собой — это некоторое усилие, однако эта работа в будущем может принести тебе хорошие дивиденды. Перед работой над собой перед освоением каждой карты я бы посоветовала тебе медитацию на каждую чакру — представь её живую движущуюся энергию-прану, самое важное почувствовать каждую чакру, соприкоснуться с ней, познакомиться с этой энергетикой.

Возможно после такой медитации ты получишь послание и информация от каждой чакры для тебя. Возможно, через информацию тебе станет ясно — каково состояние данной чакры у тебя. Дополнительную информацию по этому поводу даст работа с маятником, рамками по чакре (см. выше).

Благодарности

При создании этой книги-руководства по метафорическим ассоциативным картам «Озарение» большую неоценимую помощь внесла Н. (она попросила не называть её имени). Спасибо Вам большое за те мысли, над которыми я размышляла, и это привело меня к новым граням в изложении материала.

Также хочу поблагодарить своих друзей и знакомых Л., И., Д. Вы меня всегда поддерживаете, и это помогает мне оставаться цельной. Целостность очень важна для правильного и адекватного изложения знаний. Спасибо всем вам большое.

Отдельная благодарность моим родителям, которые уже покинули этот мир. Но я знаю, чувствую, они рядом, они помогают мне и подсказывают. Я знаю, если бы вы были живы, вы гордились бы вашей дочерью.

Также благодарю тебя, мой читатель, ведь именно для тебя создавалась эта книга, из желания помочь тебе на Пути.

Цикл Муладхара-чакры

Общая информация по чакре

Это — самая первая чакра. Она называется Муладхара. В литературных источниках эта чакра ещё называется «корневая».

Она, словно корень, начало энергетической системы каждого человека, от которого (от корня) берут начало все остальные чакры, и идёт «надстройка» в виде присоединения других чакр.

Вторая причина, почему данная чакра называется «корневой» — это потому что, когда мы приобретаем физическое биологическое тело от наших отца и матери, но тело — это ещё не всё, чтобы здесь выжить и продолжить своё существование. Для этого нам необходимо здесь закрепиться, укорениться, то есть, «застолбиться», зацепиться здесь в этом мире. Вот именно для подобных процессов и нужна, необходима нам корневая Муладхара-чакра.

Это — волевая чакра. По данным из моей медитации волевая часть чакры составляет, в среднем, 72 %, а остальные 28 % приходятся на сенситивно-эмоциональную долю. При хорошей работе чакры человек планомерен, знает, что он хочет от жизни и затем придерживается в дальнейшем своих целей. Он умеет формировать свои цели, определяться с выбором.

При плохой работе чакры человек всего боится. В психологии такой типаж называется «тревно-избегающим». Он не знает, чего он хочет, у него нет целеполагания. Он берётся за одно дело и через какое-то время бросает его. Или берётся сразу за несколько дел и может их бросить, не доведя до окончания.

Энергия этой чакры красная. Индусы изображают чакру с четырьмя лепестками (то есть, энергиями). Они считают, что божеством чакры является бог Ганеша, приносящий удачу. Также внутри чакры изображена Кундалини в виде свернувшейся в 3,5 раза змеи. Кундалини — это потенциал жизненной силы человека, которая в течение жизни начинает раскручиваться. Причём, эта раскрутка происходит неравномерно. Ведь, ты же, очевидно, помнишь, что в какие-то годы ты тратишь много своей энергии, а в какие-то годы затраты твоей энергии минимальны.

Например, когда я росла, то я заметила, что лет в 7, в это время я пошла впервые в школу, было много впечатлений, много новых знакомств, в это время у меня потратилось более 80 % всей энергии за год. Затем энергия, моя жизненная энергия, тратилась более-менее равномерно в течение нескольких последующих лет до подросткового возраста. Обычно уход энергии из Муладхары-чакры совпадает с возрастными кризисами, стрессами, также она усиленно тратится во время болезней, сдачи экзаменов, в какие-то переломные эпизоды в жизни. Часть энергии из каждой чакры уходит на построение энергетической оболочки ауры.

Если чакра работает, то энергетически она светится красной энергией; когда цвет становится бледным, это говорит о недостатке энергии в данной чакре. Как же можно восполнить и улучшить работу Муладхара-чакры? Я бы посоветовала как можно чаще стоять босыми ногами на земле и помедитировать в этот момент. Почувствуй, ощути тепло Земли, пообщайся с ней.

Когда чакра работает с перегрузкой, человек бывает обеспокоен по малейшему поводу, старается всё контролировать. Чакра обычно перегружена, когда остальные чакры не функционируют. Контакт с Землёй нормализует работу Муладхара-чакры.

1 карта (мандала). «Пробуждение Кундалини»

... Чакровая цепочка построения тела в плане энергетики начинается с Кундалини. Это — жизненная энергия, твой Потенциал Жизни, данный тебе отчасти родителями в этой жизни, а отчасти привнесённый тобой из твоих прошлых воплощений. Если он слабый, если у тебя нет сил, тогда ты постоянно чувствуешь себя истощённым. Длительное напряжение не для тебя, так как твоя сила быстро истощается, и ты ощущаешь себя опустошённым и безрадостным. Что ты можешь дать миру с таким потенциалом?

Как же пробудить в себе эту силу, как увеличить потенциал биоэнергии? Ты не можешь купить его в магазине за определённые деньги, а между тем эта энергия является очень ценной. Ничего нет ценнее биоэнергии.

Расслабься и посмотри на это изображение. Ты видишь красный цвет, который кругами расширяется, исходя из одной точки в центре, вокруг которого начинает всё пробуждаться, входить в силу, это — ты — твоя душа. Без неё ничего не имеет смысла, ведь мёртвое тело без жизненной искры никому не нужно. Точка приложения, от которой начинает пробуждаться энергия Кундалини — это твоё намерение. Вырази своё намерение, чтобы Сила Кундалини в тебе пробудилась. Скажи в пространство:

— Я желаю пробудить энергию Кундалини, чтобы она функционировала во мне в разумных пределах и в тех границах, в которых я смог бы управлять ею!

Дело в том, что если эту силу не контролировать, а она вдруг пробудится, то твои силы не смогут её удерживать внутри тебя. Но если она глубоко спит и вообще, никак тебе не помогает, то ты ощущаешь недостаток энергии.

Бывали случаи, когда ученик был готов к пробуждению силы Кундалини, а когда она всё же просыпалась в нём, это напоминало ему лавинообразный поток, направленный на него с горы. Не каждый способен выдержать силу и скорость этого потока энергии. Задай себе вопрос, сколько от 100 % силы пробудившейся Кундалини ты мог бы вместить в себя, наподобие того, что ты — контейнер для этого мощного потока? Возможно, это будет 100 %, а, может быть, и меньше. Укрепляй себя, свою душу, тело, чтобы оно было готово вместить пробудившуюся силу Кундалини. Многие также сравнивают эту силу с извержением вулкана. Расслабься и побудь ещё немного в этой энергии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.