

Сознание чакр¹

Ещё раз вспомним, что чакры расположены в нервных сплетениях вдоль позвоночника, где нервы соединяются, чтобы запускать активность и направлять послания через нервную систему к телу и мозгу. Например, горловая чакра даёт нам силу говорить. Пупочная чакра даёт нам силу действовать. Седьмая чакра даёт нам силу доверять.

Каждая чакра предлагает особые дары, которые помогают нам жить в полную силу своих возможностей. Когда чакры открываются, активизируются, балансируются и вибрируют, мы можем испытывать разные физические ощущения. Мы можем чувствовать давление в области третьего глаза, прохладу или тепло вдоль позвоночника и многие другие ощущения. Люди часто спрашивают, что это означает. Короткий ответ звучит так: *«Вы неправильно задаёте вопрос»*. Суть духовного пути заключается в сознании, а не в объяснении. Вместо того, чтобы фокусироваться на анализе, мы можем обрести глубокое понимание и внутреннее знание через личный опыт.

Сознание чакр

Сознание чакр предполагает использование и совершенствование способностей внутренней сенсорной системы, чтобы мы могли:

1. Проснуться и стать *более осознанными*.
2. Углубить чувствительность и насладиться ощущением большей жизненности.
3. Активизировать *способности и функции* и использовать их, чтобы более эффективно действовать в физической реальности.

Если цвета, животные или точное количество лепестков помогают вам стать более чувствительными, отлично. Разные техники работают для разных людей. Здесь мы предлагаем другие способы фокусировать внимание, чтобы развить *осознанность, сознание и чувствующую восприимчивость*.

Наблюдение прогресса

Чтобы наблюдать своё продвижение вперёд, мы можем обращать внимание на следующие аспекты:

1. Сознание (шестая и седьмая чакра)

- Становимся ли мы более пробуждёнными и осознанными?
- Видим ли мы жизнь через нейтральную линзу сознания?
- Можем ли мы просто наблюдать за тем, что происходит, и избегать осуждения и реагирования?
- Слушаем ли мы интуицию и принимаем ли сознательные решения?

¹ «Ваша жизнь в чакрах», глава 20, Гуру Раттана, Ph.D. (книга готовится к выходу в издательстве «Йога Экс-Пресс»)

2. Восприимчивость (первая—пятая чакра и солнечное сплетение)

- Можем ли мы оставаться в присутствии в отношении того, что чувствуем в теле?
- Замечаем ли мы, когда сознательны и чувствуем, а не думаем?
- Доверяем ли мы инстинктивным чувствам как посланиям Души?
- Можем ли мы расслабиться в потоке жизни?

3. Режим существования и действия (все чакры)

- Можем ли действовать всё более и более эффективно в трёхмерной реальности?

Краткое описание и темы для каждой чакры

Как мы уже говорили, в позвоночнике и энергетическом поле человека есть энергетические центры – чакры, которые вибрируют на разных частотах. Каждая частота несёт в себе определённые возможности, которые обогащают наш человеческий опыт на планете Земля. Сила, заключённая в каждой чакре, помогает справляться с определёнными жизненными вызовами.

Подытожив цели каждой чакры, мы рассмотрим их ближе, останавливаясь на следующих темах:

1. Отношения
2. Где фокусировать внимание
3. Ключевые энергии и силы
4. Первичные чувства и переживания
5. Процесс развития переживаний
6. Результаты и обретение внутренней силы
7. Дары, способности и силы

Затем мы зададим себе несколько *вопросов* и ответим на них *аффирмациями* и ключевыми словами.

Нет никаких секретов, только лишь неспособность,
нежелание или сопротивление использовать те дары,
которыми мы наделены при рождении.



Первая чакра: корень – якорь, подключённость, способность оставаться «здесь и сейчас»

Цели для первой чакры

Чтобы получить доступ к дарам первой чакры, мы должны пробудить *чувствующее сознание всего тела*. Когда мы *пробуждаем чувствующее сознание* и становимся способны поддерживать его, наше внимание больше не управляется ментальной активностью. Мы сонастраиваемся с энергией нижних чакр и ощущаем жизненность в теле.

Ментальное напряжение рассеивается, когда концентрация энергии смещается с головы и плеч и распределяется по телу. В заземлённой чувствующей осознанности Кундалини может безопасно подниматься, а физические способности раскрываются, не вводя нас своими интенсивными энергиями в состояние физической болезни или истощения.

1. Отношения

В первой чакре мы устанавливаем отношения с:

- физическим телом,
- чувственными ощущениями,
- силой притяжения,
- физической реальностью,
- Матерью-Землёй,
- природой и естественными силами.

2. Где удерживать внимание

Чтобы ощутить энергию первой чакры, мы удерживаем внимание в основании позвоночника и расширяем осознанность на ноги и стопы. Мы также чувствуем, как кожа обозначает границы тела как вместилища Души и Духа в физической реальности.

3. Ключевые энергии и силы: сила притяжения и Земля

Ключевые энергии в первой чакре – это *сила притяжения* и *плотность элемента земли*.

4. Первичные чувства и опыты переживаний: заземлённость

Первая чакра обладает самой медленной и самой плотной вибрацией. Первичные чувства в корневой чакре включают чувство заземлённости, основательность, стабильность и покой.

5. Процесс развития переживаний

Когда мы развиваем первую чакру и переходим в чувствующую осознанность, мы получаем возможность развивать поддерживающие нас переживания. Мы можем:

- Найти свои корни и установить основу в теле.
- Чувствовать заземлённость и связь с Землёй и физической реальностью.
- Создать якорь, чтобы энергия могла двигаться вверх и снова вниз.
- Чувствовать тело какместилище всех наших энергий.

6. Результаты и обретение внутренней силы: присутствие в своих границах

Когда мы чувствуем себя энергетически внутри своих границ под кожей и ощущаем свою жизненность, то можем удовлетворять желания Души и встречать человеческие вызовы.

Мы можем инстинктивно чувствовать своё тело и физическое окружение и настраиваться на их послания.

Мы чувствуем себя дома в своём теле, на Земле, где бы мы ни были.

Мы можем присутствовать в моменте – здесь и сейчас.

Мы осознаём своё энергетическое присутствие.

Мы чувствуем своё тело как гостеприимный сосуд, воплощающий нашу Душу.

Мы можем отпустить напряжение, расслабиться и мирно отдыхать.

Мы обретаем чувство физической безопасности.

Мы самодостаточны и удовлетворены.

Мы получаем доступ к основополагающей инстинктивной способности *доверять* жизни.

7. Дары, способности и силы: привлекать и проявлять

Развивая отношения с телом и ощущениями, мы совершенствуем:

- Способность впитывать, интегрировать и удерживать более высокие частоты, т. е. втягивать дух и Душу в тело.

Мы обретаем способности:

- Привлекать и проявлять.
- Получать – быть дома, когда придёт почтальон.
- Удерживать то, что нам дано, и наслаждаться этим.

Вопросы

Где я?

Где я хочу быть?

Аффирмация

Я здесь и сейчас.

Я чувствую, а значит, я существую.

Я в безопасности, обо мне заботятся.

Мне спокойно в моём теле, я дома.

Мать-Земля – это мой дом. Я получаю поддержку от Матери-Земли.

Ключевые слова

Подключённость

Основа

Корень

Якорь

Вместилище

Вторая чакра: секс – поток, расширение, забота о себе

Во второй чакре мы учимся заботиться о своей эмоциональной энергии – позволять, отпускать, принимать и течь с потоком. Мы используем сознание, чтобы расслабить эмоциональную энергию в её ритмичном проявлении. Когда эмоциональная энергия течёт свободно, мы способны быть гибкими в подходах и во взаимодействиях и в результате можем наслаждаться жизнью, испытывая меньше страха и больше любви.

Цели для второй чакры

Чтобы получить доступ к силам второй чакры, мы должны развить способность использовать как *эмоциональную*, так и *сексуальную* энергию для того, чтобы питать и исцелять себя, а также в качестве магнетического механизма привлечения.

Во второй чакре мы украшаем ощущение присутствия в своих границах, доступное нам в первой чакре, эмоциональной наполненностью и свободой, чувствуя распространение текучей энергии внутри тела.

Мы не позволяем энергии рассеиваться, создавая *энергетические границы* и развивая навык расширяться вовнутрь. В то же время мы не тянемся вовне и не теряем свой центр. Без энергетических границ энергия легко рассеивается и истощается, мы излучаем нужду и позволяем использовать себя.

Женщины по своей природе способны создавать ощущение безопасного и уютного лона, которое становится безопасным домом для эмоций. Когда *мужчины* учатся соединяться со своими эмоциональными энергиями, их сердца открываются и всё их тело становится инструментом любви.

Два подхода к нижним чакрам

Как уже объяснялось ранее, в *трансцендентной системе* (верхние чакры хорошие, нижние чакры плохие) практикующие избегают сексуальных и эмоциональных желаний и пытаются подавить их, фокусируясь на поднятии энергии вверх по позвоночнику.

В *интегративной системе* (все чакры хорошие) мы вначале используем энергию второй чакры, чтобы развить *чувство удовольствия и внутреннего удовлетворения* в нижних чакрах, т. е. мы взаимодействуем с сексуальными и эмоциональными желаниями (а не подавляем их). Мы признаём *эмоциональную заботу о себе* первым шагом на пути.

Как только мы пробуждаем спиралевидный вихревой поток энергии второй чакры, нам остаётся только направить сексуальную энергию вверх по позвоночнику. Для этого не требуется никакой силы или подавления.

1. Отношения

Во второй чакре основные отношения устанавливаются с (1) эмоциями и эмоциональным телом, (2) сексуальной энергией и (3) внутренним ребёнком. То, как мы относимся к этим аспектам себя, определяет то, как мы относимся к другим.

2. Где фокусировать внимание

Чтобы настроиться на энергию второй чакры, мы начинаем осознавать всю репродуктивную систему, нижнюю часть живота, чрево и позвоночник в области крестца. Женщины фокусируются на матке.

3. Ключевые энергии и силы: генерирующая и текущая творческая энергия

Энергия и сила второй чакры происходит из двух источников: (1) из *текучести и питающей природы элемента воды* и (2) *генерирующей, трансформирующей и творческой силы сексуальной энергии*. Для того чтобы поднять сексуальную энергию и Кундалини вверх по позвоночнику, нам нужно иметь доступ к обоим этим источникам.

Как сексуальная, так и эмоциональная энергии являются магнетическими, создают харизму и служат механизмом привлечения.

4. Первичные чувства и опыты переживаний: спиралевидный поток

Движение является определяющим качеством энергий второй чакры. Естественное движение ощущений в сексуальной чакре – расширяющееся, текучее и спиралевидное, похожее на энергетический вихрь.

5. Процесс раскрытия переживаний

Когда мы пробуждаемся к движению и потоку во второй чакре, мы раскрываем следующие поддерживающие нас переживания:

- Мы позволяем эмоциональной и сексуальной энергиям двигаться свободно, не обременяя их страхом или чувством стыда.
- Мы расслабляемся в своём потоке и ритме.
- Мы удерживаем, вмещаем в себе и расширяем энергию внутри своих личных границ.
- Мы определяем и удовлетворяем свои эмоциональные нужды и чувствуем, что заботимся о себе.

Во второй чакре мы учимся чувствовать себя комфортно в своём теле и в мире. Мы учимся откликаться на внешние ситуации, не реагируя, как жертва. Когда мы отпускаем страх, то начинаем ощущать эмоции как источник силы.

6. Результаты и обретение внутренней силы – забота о себе

Способность удерживать и расширять текучую энергию внутри и чувствовать себя эмоционально уютно в теле даёт нам много полезных преимуществ:

- Мы ощущаем удовольствие и свободу, которые проистекают от заботы о себе и эмоциональной удовлетворённости.
- Мы можем заботиться сами и принимать заботу от других, не становясь нуждающимися или созависимыми.
- Мы можем дарить удовольствие и чувствовать его, оставаясь центрированными и ощущая внутреннюю связь.
- Мы чувствуем себя в безопасности и можем устанавливать контакты с другими, не опасаясь потерять себя.
- Мы принимаем себя безусловно и знаем, что достойны любви.
- Мы спонтанно наслаждаемся своими творческими устремлениями.

7. Дары, способности и силы: харизма

Развивая отношения с эмоциональным телом и сексуальной энергией, мы раскрываем:

- Способность расслабляться в естественном потоке и ритме и соединяться с Универсальным Потоком.
- Способность преобразовывать потребность в харизму и использовать свою энергию как магнетическую силу.
- Радость свободно творить, используя собственную энергию.

Вопросы

Как используется моя эмоциональная и сексуальная энергия?

Что я хочу делать со своими энергиями сексуальности, эмоциональности и заботы?

Аффирмации

Я могу соединять и удерживать свои энергетические границы.

Я вмещаю эмоциональную и сексуальную энергии и использую их, чтобы питать себя.

У меня есть выбор, и я выбираю использовать творческую энергию для создания нового.

Я абсолютно свободен/свободна быть собой и таким/такой, как я есть, я достоин/достойна любви.

Я творю для своего наивысшего блага каждое мгновение.

Мои взаимоотношения определяются тем, как я внутренне забочусь о себе.

Внутри меня мир и покой.

Ключевые слова

Высвобождение текучей спиралевидной энергии

Свобода

Глубокое расслабление в собственном ритме

Забота о себе и удовлетворённость собой

Третья чакра: пупок – пробудиться!

В первые годы пребывания Йоги Бхаджана на Западе он начал с того, что учил техникам для усиления третьей чакры. И на то есть веские причины. Третья чакра определяет:

1. Чувство индивидуальной идентичности, личной целостности и способности сосредотачиваться на себе.
2. Объём энергии, доступный нам для того, чтобы действовать для себя и достигать целей.
3. То, насколько мы чувствуем себя полными жизни, энергии и здоровья в своём теле.
4. Способность приобретать и ломать привычки и оставаться верными тому, что приносит нам благосостояние.

Цели третьей чакры

Чтобы получить доступ к силе третьей чакры, мы должны пробудить в пупке энергию пранического огня, которая является источником ци (созданной нами самими праной), силы и внутренней воли. В конечном счёте, мы хотим, чтобы пупочная чакра автоматически генерировала энергию, необходимую телу для того, чтобы оптимально функционировать и эффективно действовать в течение дня. Наши цели: развивать пупок как центр силы и обрести чувство индивидуальной идентичности.

1. Отношения

Пупочная чакра – наиболее личная из всех; здесь мы строим отношения с собой! Укрепляя центрирующий механизм в пупочной чакре, мы способны построить отношения со своей личной волей и индивидуальностью.

Энергетически мы устанавливаем отношения с силой внутреннего огня, которую генерирует пупочный центр.

2. Где фокусировать внимание

Третья чакра – центрирующая точка в физическом теле. Мы фокусируемся в пупке и позволяем пранической энергии подпитывать почки, надпочечники и пищеварительную систему, а также оживлять весь обмен веществ. Мы чувствуем, как сила огня обеспечивает жизненность и энергетический заряд всему телу, согревает позвоночник и опускается в основание позвоночника, чтобы высвободить Кундалини.

3. Ключевые энергии и силы: огонь, прана и чувство жизненности

Силы третьей чакры проистекают из преобразующей силы элемента огня. Мы ощущаем силу таппы (генерируемого жара) и пульсирующую прану.

4. Первичные чувства и переживания: ощущение внутреннего центра

К первичным чувствам, которые мы испытываем в пупочной чакре, относятся: (1) концентрированная центрированность, (2) огненная жизненность и (3) жизнеспособность.

5. Процесс развития переживаний

Генерируйте энергию огня с помощью Дыхания огня и других упражнений на пупочный центр, а затем почувствуйте пульсацию в пупке. Фокусируйтесь на себе и найдите физический центр в области пупка. Ощущайте пупок как сияющий пранический центр в целом позвоночника, тела и нашего существа. Ощущение внутренней центрированности усиливает и фокусирует энергию и внимание, позволяя ощутить индивидуальную автономность и раскрытие свободной воли.

6. Результаты и подкрепление внутренней силой: жизненность и действие

Сильная третья чакра позволяет нам смотреть на жизнь с позиции самоопределения, самодисциплины, самоуважения и личного благополучия. Мы обладаем (1) силой волей, чтобы действовать, (2) целостностью, чтобы знать курс своих действий и следовать ему, и (3) энергией, чтобы делать то, что мы хотим и что необходимо.

7. Дары, способности, силы: сила и воля

Когда мы начинаем чувствовать пульсацию энергии в пупке, это значит, что мы получили доступ к источнику личной силы, внутреннего ресурса и воли, чтобы действовать, менять и трансформировать. Запуская механизм поддержки в своём центре силы, мы заставляем праническое тело естественным образом дышать глубоко, чтобы генерировать устойчивую энергию.

В повседневной жизни внутренний огонь даёт способность и смелость преобразовывать (1) гнев в действие и свет, (2) беспокойство – в целенаправленное действие, (3) жертвенность – в ответственность, а (4) бессилие – в способность приобретать и ломать привычки и делать здоровый и мудрый выбор.

Вопросы

Есть ли у меня энергия, чтобы обеспечивать и поддерживать себя и действовать для себя?
Я сознательно направляю свою жизнь или же источник, определяющий моё направление, исходит извне?

Контролирует ли меня подсознательное программирование?

Могу ли я оставаться центрированным внутри и не отвлекаться?

Аффирмации

Я – источник своей силы.

Я самодостаточен.

Я способен действовать.

Я могу выбирать.

Я могу оставаться верным своему выбору.

Я могу держаться.

У меня есть мужество и воля, чтобы действовать для себя и на всеобщее благо.

Ключевые слова

Энергетический заряд, жизненность

Центрированность

Личностная целостность

Самосознание

Моя идентичность

В огне и пульсации найдите свой центр.

Из центра укрепите свою идентичность.

Чувствуйте трансформирующую силу огня.

Солнечное сплетение – глубже войти в обитель сердца и Души

Цели для солнечного сплетения

В солнечном сплетении мы соединяемся с эмоциями как с текучей иньской полярностью Души, которая выражается через эмоциональное/тонкое тело. Эмоциональная текучая полярность выполняет две важные функции: (1) действовать как механизм отклика, чтобы направлять нашу жизнь, (2) пробудить нас к сознанию Души и божественному сознанию. Проблема появляется тогда, когда вместо того, чтобы просто давать нам тонкую чувствующую информацию, негативные эмоции активируют подсознательные программы, которые говорят нам, что нас не любят, что мы ущербные, недостаточно хорошие, что мы слабые, никчемные, виноватые и т. д.

Проблема становится ещё более серьёзной, когда мы отождествляем себя с этими определениями того, кем мы, как нам кажется, являемся, и наши внутренние голоса повторяют эти послания так, будто бы они являются правдой. Отсюда часто повторяемая фраза «Мы – это не наши эмоции. Мы – это не наши мысли». И действительно, мы не являемся этими негативными интерпретациями. Однако эмоциональное тело является чувствующей иньской полярностью нашей Души. И именно эту не дающую нам покоя задачу о природе своих эмоций мы должны решить в солнечном сплетении, чтобы переместиться в сердце. Мы должны разобраться, как отождествлять себя со своей тонкой сущностью, а не с негативными посланиями.

Наша цель в солнечном сплетении – освободиться от мешающих нам подсознательных эмоциональных отпечатков, которые являются источником негативных голосов и посланий. Мы должны сознательно переработать подсознательные страхи, гнев и печаль с помощью предельной честности. Логические обоснования, оправдания и объяснения – всё это игры ума с физическим и эмоциональным телом. Чтобы отпустить из тела негативные эмоциональные отпечатки, мы должны чувствовать энергию, связанную в застрявших эмоциях. Когда мы ощущаем эмоции как энергию, мы можем получить доступ к их силе.

Тёмные, застрявшие эмоции преобразовываются, когда мы (1) окружаем их светом сознания в нейтральном уме, где нет осуждения, и (2) используем эмоциональное тело, чтобы *любить каждое чувство*, пока тело не расслабится и не отпустит негативный заряд. Мы ощущаем чувство свободы, когда эмоциональная энергия движется по телу.

1. Отношения

Здесь мы устанавливаем отношения с текущей иньской полярностью Души, которая выражается через эмоциональное/тонкое тело, а точнее через первичные эмоции: страх, гнев, печаль и радость.

2. Где фокусировать внимание

Солнечное сплетение расположено между пупком и сердцем, обычно мы ощущаем его как чувство уязвимой пустоты в «нутре». Мы часто пытаемся защитить этот чувствительный физический центр плохой осанкой и скрещиванием рук.

3. Ключевые энергии и силы: глубина

Солнечное сплетение – это более глубокое выражение текучего элемента воды во второй чакре. Ключевые силы солнечного сплетения: трансформирующая сила глубины, чувствования, честности и принятия себя в текущей иньской полярности Души.

4. Первичные чувства и опыты переживаний: принятие себя

Естественное чувство в солнечном сплетении ощущается как глубокая пульсирующая жизненность. Зачастую оно искажено до беспокойства, однако может снова стать живым и умиротворяющим благодаря позволению, принятию и любви.

5. Процесс развития опыта переживаний

а. Любящая чувствующая осознанность

Чтобы пробудиться к силам Души в солнечном сплетении, мы должны исцелить нерешённые эмоциональные проблемы, *чувствуя* энергию эмоций в теле. Мы присутствуем в чувствующей осознанности в этой области и входим глубоко в эмоции гнева, печали и страха.

Эти первичные эмоции – львы, охраняющие врата к сердцу. С любящим терпением их нужно признать и почтить, чтобы пройти через врата к сердцу, где мы обретаем счастье и радость.

б. Принятие и честность

Мы не вовлекаемся в чрезмерный анализ своего прошлого. Процесс раскрытия солнечного сплетения предполагает принятие жизненного опыта с позиции роста Души и благодарность себе за то, что мы проходим через выпадающие на нашу долю испытания.

Мы должны честно признать, что некоторые вещи в жизни были и есть болезненны и неприятны. Но вместо того чтобы жаловаться и чувствовать себя жертвой, мы освобождаемся с помощью неукротимой, непоколебимой силы Души.

Мы можем и *должны* быть искренни в том, что вызывает наше неудовольствие, но мы принимаем это и идём дальше – к свету Души и дару сердца, который ждёт, чтобы поприветствовать нас, когда мы будем готовы открыть врата, ведущие к сердцу. Как пел об этом фолк-певец Пит Сегер – «Не бери в голову, но прими!».

в. Не идентифицировать себя с негативными эмоциями

Ключ к переработке негативных эмоциональных отпечатков, скрывающихся в солнечном сплетении, заключается в том, чтобы не идентифицировать себя с ними и не делать ложных выводов. Мы не считаем себя слабыми, потому что боимся, или не называем себя плохими, потому что чувствуем гнев. Эти первичные эмоции обоснованно пробудились под влиянием болезненного или пагубного опыта, пережитого в реальной жизни.

г. Не пытаться избавиться от эмоций

Крайне важно понять, что мы не пытаемся избавиться от эмоций или подавить их. Мы отпускаем ложные сведения и неверные толкования и понимаем часто травмирующую природу человеческого опыта. Через любовь мы превращаем страх, гнев и печаль в мудрых и честных посланников Души.

6. Результаты и обретение внутренней силы: примирение с прошлым

Когда мы проходим процесс исцеления в солнечном сплетении, мы открываем силу и способность Души проявлять стойкость и упорство и встречать жизненные вызовы с отвагой, убеждённой и стойкостью. Наша задача в солнечном сплетении: идти дальше прошлого, дальше раненного внутреннего ребёнка и уязвлённого эго к сознанию Души. Нам не должно нравиться то, что случилось с нами, и мы не станем принуждать себя полюбить этот опыт. Однако нам нужно примириться с прошлым, чтобы войти туда, где мы встретим свою Душу.

7. Дары, способности, силы: сила и смелость

В солнечном сплетении мы ощущаем силу и мощь глубокого истинного чувства. Мы ощущаем способность любви к себе преобразовывать застрявшую энергию в освобождённую энергию. Мы также обретаем способность освобождать себя, полностью присутствуя в ощущениях в теле, пока тело не расслабится и не отпустит. Мы прикасаемся к ядру своего сути и осуществляем переход от эго к сознанию Души. Мы получаем доступ к *смелости*, чтобы встретить жизнь такой, какой она приходит, и не прятаться от эмоциональных реакций.

Вопросы

Как я могу почтить свою смелость, которая позволяет мне стойко встречать жизненные вызовы, вместо того чтобы пристыжать себя?

Как я могу открыть себе своё сердце?

Кто я и почему я здесь?

Как я могу выйти из роли жертвы?

Как я создал всё это? Как я могу создать что-то другое?

Аффирмации

Я в безопасности погружаюсь в глубины своего существа.

Я чувствую глубину своего существа и нахожу свою Душу. Я свободен, чтобы быть собой.

Я выбираю жить с отвагой и истинностью, в полном уважении к жизни, её вызовам и своей Душе.

Ключевые слова

Глубина честности чувств. В мире и спокойствии глубоко внутри себя.

Четвёртая чакра: сердце – духовная любовь

Цели для сердечного центра

Верхние и нижние чакры встречаются в сердце, которое воплощает и интегрирует как стабильную/нейтральную (верхнюю), так и текучую/чувствующую (нижнюю) полярность. В сердце мы интегрируем Дух в человеческую жизнь. Сердце источает тепло (чувство) и не имеет мнения (нейтральность).

В сердце мы настраиваемся на его ритм и пульсацию, которая соединяет нас с пульсом Вселенной. Ритм сердца интегрирует все части нашей системы и соединяет нас с ядром нашего существа.

Ритмы поддерживают друг друга. Ритм сердца сонастраивает нас с Душой и Вселенной и умиротворяет.

Наша цель в сердечной чакре – открыть сердце как место силы, а не как сказочный источник наивных фантазий. В сердце любовь больше не отождествляется с дисфункциональной эмоциональной привязанностью несбалансированной второй чакры. Мы используем эмоциональное тело (особенно в чтении мантр), чтобы любить Божественное и таким образом совершенствовать работу эмоционального тела.

1. Отношения

В сердечной чакре мы ощущаем вибрацию Вселенской Любви. Мы открываем чувствующую осознанность и сознание, чтобы ощутить Бесконечную Силу, которая соединяет и даёт жизнь всему. Мы пробуждаемся к духовной любви как к внутреннему состоянию существования, не ориентированному на объект и не зависящему от другого человека.

Мы так тронуты этим опытом, что желаем развить отношения с Божественным (ЭТИМ) как со своим Возлюбленным. Любовь к трансцендентной силе Высшей Любви открывает нас космическому закону взаимности: чем больше мы даём, тем больше получаем. Чем больше мы любим Божественное, тем больше мы делаем себя доступными для переживания, что ОНО любит нас. Божественная Любовь проявляется так, как мы и не можем себе вообразить своими человеческими толкованиями и расчётами. Именно магия Божественной Любви приносит в нашу жизнь необъяснимые чудеса.

2. Где фокусировать внимание

Сердечная чакра расположена в центре грудной клетки и продолжается через руки и кисти. Мы чувствуем её как тепло в позвоночнике на уровне сердца и в биении своего сердца.

3. Ключевые энергии и силы: духовная любовь

Ключевая сила сердечной чакры заключается в трансформирующей способности элемента воздуха расширяться и включать всё в абсолютной нейтральности. В обширном нейтральном пространстве сердца мы встречаем трансцендентную энергию – её можно назвать Любовью, которая одновременно и оживляет, и удерживает всё во Вселенной вместе.

4. Первичные чувства и ощущения: сияющее тепло

Естественное чувство в сердечной чакре – это глубокое сияющее тепло и пульсация сердцебиения. Мы также ощущаем глубокий нейтральный покой и удовлетворение в постоянно расширяющемся пространстве.

5. Процесс развития переживаний

Мы раскрываем опыт переживания духовной любви через любовь к себе и преданность Божественному. *Чтобы получить это, мы должны полюбить ЭТО.* Когда мы сдаёмся Высшей Любви, старые чувства потребности и зависимости преобразовываются в Связь с Душой и Божественным. Тогда мы способны делиться с ощущением целостности, сострадании и доброты, и при этом не привязываться.

Мы настраиваемся на такие качества сердечного центра, как тепло и нейтральность. Мы знаем, что мы в сердечном центре, когда чувствуем себя сбалансированными, ощущаем ясность цели и открыты как отдаче, так и получению без ожиданий и привязанностей.

6. Результаты и подкрепление внутренней силой: любовь без привязанности

Когда открывается сердечная чакра, мы можем любить себя без осуждения и самокритики и взаимодействовать с чувством сопереживания и сострадания. Мы можем подняться над мелкими жалобами о своих человеческих проблемах. *В чистоте и смирении сердца мы способны любить и быть любимыми.*

Когда сердце открывается, мы также способны соединяться с сердцами других людей. Мы можем чувствовать пульс, который объединяет всё с вселенским пульсом. Так мы соединяемся с высшей духовной любовью (Божественным), которое ощущаем как Возлюбленного друга или проводника.

Когда мы сонастроены с естественным ритмом сердца и ощущаем излучаемое им тёплое, вдохновляющее сияние, то знаем, что мы соединены с Источником исцеления и духовной силы. Мы способны безусловно принимать и радостно наслаждаться жизнью – такой, какой она предстаёт перед нами каждое мгновение. Мы влюблены в жизнь, и этого более чем достаточно, чтобы быть счастливыми и жить в мире с собой, друг с другом и с миром.

Когда нас поддерживает личный опыт переживания Высшей Любви, мы можем проходить через жизненные вызовы с совершенно другим отношением. Мы приносим священность духовной любви в человеческую форму и становимся более человечными. Вместо борьбы мы видим вокруг себя возможности и действуем в гармонии с Универсальным Поток.

7. Дары, способности, силы: смирение, благодарность и прощение

В сердечной чакре мы получаем доступ к силе принятия, смирения, благодарности и прощения. Мы также ощущаем, какой трансформирующей силой обладает наша способность использовать эмоциональное тело, чтобы любить себя и Божественное. Мы обретаем дар безусловно любить и быть любимыми. Так мы переживаем взаимность Божественной Любви: чем больше мы любим Божественное, тем больше мы ощущаем себя любимыми.

Когда мы действительно действуем из сердца, мы можем быть вовлечёнными и вносить свой вклад, не привязываясь, не манипулируя и не нуждаясь. С открытым сердцем мы можем принести доброту, почтение и значение в свою жизнь и жизнь других людей. Через преданность и свой вклад в высшее благ всех людей мы даём то, что можем предложить, а получаем и привлекаем то, что нам необходимо, чтобы сделать то, для чего мы пришли сюда.

Вопросы

Как я могу любить себя и свою жизнь?

Что делает меня счастливым и даёт мне умиротворение?

Как я могу принимать других без привязанностей или скрытых мотивов?

Аффирмации

Я следую за сердцем и люблю себя. Моё сердце является проводником моей Души и принимает решения.

Я соединён с источником божественной силы и отдаюсь Высшей Любви.

Божественная Любовь исцеляет меня и всех тех, к кому я прикасаюсь.

Ключевые слова

Мы знаем, что мы в сердце тогда, когда исчезает внутреннее обсуждение.

Благодарность

Чистота

Смирение

Прощение

Откройте трансформирующей силе смирения, принятия, прощения и благодарности. Ощущайте космическую игру взаимности. Чем больше мы любим, тем больше чувствуем себя любимыми.



Пятая чакра: горло – вибрация и резонанс

Цели для горловой чакры

Главный вызов в горловой чакре: отпустить страх говорить честно и прямо. Наша главная цель – развить способность жить в этом мире с истинно и милостиво.

Горловая чакра представляет собой связующее звено между телом и умом и является центральной точкой для прекращения борьбы головы с сердцем. До тех пор пока эта борьба не прекращена, горловая чакра несёт в себе бремя внутреннего конфликта, одновременно играя важную роль в разрешении этого конфликта.

Горловая чакра говорит за все остальные чакры и влияет на них. То, как горловая чакра справляется со своими задачами, зависит от функционирования системы чакр в целом. Например, если энергия огня в пупке гневна, наши слова будут проецировать гнев. Если энергия воды во второй чакре и солнечном сплетении боится, то горловая чакра будет сообщать страх.

1. Отношения

Горловая чакра связана со звуками, вибрацией и мыслями, а также с тем, как они влияют на чувство во всём теле, в ауре и в каждой из наших чакр. Главные отношения горловой чакры определяются тем, что мы выбираем слушать и с чем мы вибрируем. Горловая чакра выполняет особую задачу – выражать все чакры, а потому то, с чем она соотносится, зависит от силы, слабости и степени развития каждой чакры.

2. Где фокусировать внимание

Горловая чакра расположена в горле и рептильном мозге в основании черепа (нижняя часть мозгового ствола и подсознательный ум). Шея и плечи несут на себе напряжение невыраженной горловой чакры, которую раздражают конфликты. Чтобы соединиться с горловой чакрой, мы обращаем внимание на рот, язык, лицо, шею и плечи.

3. Ключевые энергии и силы: звук, вибрация и слово

Ключевая сила горловой чакры заключается в вибрации звука и Слова, т. е. Бесконечной Частоты, которая преобразовывает более низкие частоты страха в Высшую Любовь, таким образом растворяя чувство бессилия. Вибрации любви рожают единство и целостность, позволяя преодолеть чувство одиночества и обособленности, основанное на страхе.

В горловой чакре трансформация рождается через священные звуки. Сила «Слова» даёт горловой чакре способность влиять как на внутреннюю, так и на внешнюю реальность, повышая частоту, на которой мы действуем, и излучая в пространство гармоничные вибрации. Мы можем использовать звуки божественной частоты, для того чтобы возвышать своё физическое, ментальное и эмоциональное существо и изменить способ восприятия жизни. С помощью звука мы «задаём тон» своему существу, таким образом определяя природу и влияние своих действий, реакций и того, что сообщаем. Способность «держат слово» приобретает более высокое значение, когда мы сознательно выбираем вибрацию любви и способны поддерживать её.

4. Главные чувства и опыты переживаний: свободное вибрирование

Первичное ощущение в горловой чакре – это вибрация звука. Естественное чувство в горловой чакре выражается в свободно вибрирующем резонансе, который мы ощущаем не только в горле, но и во всём теле и в ауре. Слушая и чувствуя глубоко внутри, мы слышим свою интуицию и чувствуем послания, сообщаемые чакрами и Душой.

5. Процесс развития переживаний

В горловой чакре мы развиваем опыт ощущений посредством магической технологии звука. С помощью возвышающих звуков (мантр), мы меняем (1) то, как мы себя чувствуем, (2) своё восприятие реальности и (3) свою личную проекцию. Таким образом, мы освобождаемся от вибраций страха и гнева и возвышаем себя до вибраций Любви.

Также мы используем горловую чакру, чтобы пробудиться к внутренним переживаниям, (1) используя *способность слушать*, чтобы прислушиваться внутри к своим голосам и (2) используя чувствующую способность, чтобы быть восприимчивыми к тому, как звуки, которые мы издаём, влияют на наше тело.

Важно сохранять способность наблюдать исходящие от нас сигналы и реакции, формируя свой собственный ориентир, для того чтобы слушать других и звуки вокруг себя. Когда пробуждается тонкая восприимчивость, мы можем (1) слышать и чувствовать свою истину, (2) настраиваться на суть того, что сообщают другие, (3) наслаждаться звуком Тишины и (4) резонировать с универсальной истиной, единством и Любовью.

6. Результаты и обретение внутренней силы: бесстрашная истина

Сила и бесстрашие горловой чакры проявляются тогда, когда мы отпускаем подсознательные страхи, закодированные в рептильном мозге. Мы утверждаем свой голос тем, что прислушиваемся к интуиции и следуем за ней, а также не отдаём свою силу внешним авторитетам и подсознательному программированию. Таким образом мы обретаем способность слушать других и соединяться с ними с позиции беспристрастности и независимости.

Мудрость, запечатлённая в вибрации божественных мантр, соединяет нас с Душой и универсальной истиной. Когда мы ощущаем истину и вибрируем вместе с ней, гордыня, чувство стыда и страх преобразовываются в уверенность, доверие к себе и отвагу.

7. Дары, способности, силы: вибрация и резонанс

В горловой чакре мы соединяемся с трансформирующей силой вибрации, звука и резонанса. Когда мы соприкасаемся с чистотой в горловой чакре, (1) мы можем слушать, не интерпретируя; (2) наши слова обладают влиянием и могут трансформировать наши отношения и наше окружение; (3) мы знаем, когда говорить, а когда хранить молчание; (4) мы способны уверенно, смело и спокойно выражать свою истину; (5) мы достигаем целей своей Души – которая стремится быть услышанной и понятой; (6) мы обретаем способность слушать и различать истину; и (7) мы обладаем силой передавать и получать истину и Любовь.

Вопросы

Что и кого я слушаю?

Что я хочу сказать и сообщить?

Как я могу выразить свою истину другим, миру и вселенной?

Аффирмации

Я могу слышать и различать истину.

Я утверждаю свой голос и бесстрашно и честно говорю свою истину, ничего не тая.

Мои слова обладают влиянием и помогают создавать реальность любви.

Я могу слышать звучание космоса внутри себя.

Ключевые слова

Вибрации спокойствия резонируют с истиной.

Шестая чакра: третий глаз – нейтральность и сознание

Цели для третьего глаза

Главная цель в шестой чакре – тренировать ум, чтобы он служил нам, а не быть его рабом.

Чтобы достичь этой цели, нам нужно пробудить нейтральный ум, в котором мы можем выйти за пределы внутреннего конфликта и беспокойных мыслей двойственного ума. В нейтральном канале мы можем настроиться на интуицию и свою личную истину, довериться ей и направлять свою жизнь из чувства внутренней целостности.

В нейтральном уме наше восприятие высшей истины и божественного замысла поддерживает нас (1) в использовании универсальных энергий и знания для возвышенных целей и (2) в сохранении более высокого видения как основы для работы в мире.

1. Отношения

В шестой чакре главные отношения устанавливаются с внутренним миром (священным пространством) и нейтральным наблюдателем. В нейтральном уме мы развиваем отношения с божественными качествами нейтральности, умиротворения, стабильности, тишины, спокойствия и бесконечности.

2. Где удерживать внимание

В шестой чакре мы фокусируемся на точке третьего глаза (это наш нейтральный наблюдатель) и на пространстве внутри головы (это священный храм, войти в который можем только мы). Мы также фокусируемся на божественных качествах, перечисленных в пункте «Отношения», чтобы пробудиться и закодировать их в своей психике.

3. Ключевые энергии и силы: недвойственность и сознание

Силы шестой чакры становятся доступны, когда мы «переключаем каналы» и пробуждаем нейтральный ум, в котором мы находим недвойственность (нейтральность и единство) за пределами изначальной двойственности рационального думающего ума.

Ключевая сила в третьем глазе – это сознание. С осознанностью мы выходим за пределы мыслей, рождающихся в двойственном уме и начинаем *сознавать*, что *сознание – это движущая способность* высшего ума и Души.

4. Главное переживание: однонаправленная ясность

Главные переживания, доступные в области третьего глаза включают в себя свободу, открытость, бесконечность, внутреннее спокойствие, ясность (а также все божественные качества: тишина, покой, нейтральность, стабильность, чистота и др.) и однонаправленную ментальную сосредоточенность. Мы открываем для себя интуицию как голос Души.

5. Процесс развития переживаний

Важная для нас задача – приучить ум удерживать внимание в нейтральном канале. В двойственном уме удерживать фокус и внимание невозможно, т. к. по самой своей природе он очень изменчив. Чем больше мы в состоянии удерживать внутренний фокус, тем больше ум привыкает к блаженству божественных качеств, присутствующих в нашем внутреннем пространстве. Мы также должны приучить ум обращать внимание на чувства в теле (представляющие текучую эмоциональную энергию/полярность) так, чтобы эта наша часть чувствовала, что её любят, и могла расслабиться.

Мы не должны рассеиваться, необходимо оставаться в сознательном контакте с переживанием, которое является настолько приятным и сильным, что нас затягивает в него. Мы используем сознание, чтобы запереть внимание в недвойственном измерении реальности, пребывая в полном присутствии во внутренних ощущениях, но не привязываясь к ним. Интерпретации, суждения и оценки – всё это функции двойственного ума, которые быстро выдёргивают нас из нейтрального канала.

6. Результаты и обретение внутренней силы: интуиция и нейтральное наблюдение

Когда мы открываем третий глаз и развиваем в себе навык удерживать внимание внутри, то получаем доступ к однонаправленной концентрации, ясности, нейтральному наблюдению и внутреннему спокойствию. В какой-то момент мы понимаем, что Душа и высшая сила живут внутри нас и всегда доступны, чтобы поддерживать и направлять нашу жизнь.

В нейтральном уме неизменно присутствует единство за пределами двойственности, чтобы вдохновлять думающий ум. Мы получаем доступ к информации, находящейся за пределами восприятия рационального ума. Мы также обретаем внутреннее видение и начинаем понимать себя, других и мир с расширенной перспективы, а не с позиции привычных интерпретаций и наружного вида.

Наша система убеждений упрощается до универсальных истин и законов природы, действие которых мы наблюдаем в жизни. Мы больше не ограничены личными желаниями, суждениями и догматическими определениями. Мы переживаем удивительное чувство освобождения, прощаясь с идеологиями и суждениями, которые сужали наше мышление и ограничивали ментальную свободу.

7. Дары, способности, силы: сознание, нейтральность

Когда мы ощущаем внутреннее знание, пробуждаем интуицию и подключаемся к психическим силам и ясновидению, усиливается наша способность принимать мудрые решения и использовать свободную волю. Когда мы сознательно пребываем в нейтральном канале, интуиция помогает нам осознать влияние наших действий до того, как мы предпримем их. Мы обретаем уверенность в себе, зная свою истину, настраиваясь на внутреннее руководство и доверяя ему и сознательно участвуя в создании своей реальности.

Мы ощущаем силу ясности, нейтральности, тишины, спокойствия, беспристрастности, сознания и осознанности, наслаждаемся ими и используем их преимущества.

Вопросы

Что на самом деле происходит внутри и снаружи?
Что кроется за словами, поступками и интерпретациями?
Каков лучший курс действий для меня?

Аффирмации

Я знаю и вижу истину.
Я – источник своего руководства.
Я доверяю Душе и Вселенной внутри меня.
Я могу сознательно участвовать в сотворении своей реальности.
Я вижу (и я принимаю) более широкую картину и значение событий.

Ключевые слова

Сознание против мышления
Нейтральность
Честность
Ясность
Истина

Седьмая чакра: корона – свет и единство

Цели для коронной чакры

Наша цель в коронной чакре – пробудить сознание, чтобы мы могли ощущать трансцендентную Бесконечную Силу. Коронная чакра – это «горячая линия, связывающая нас с центральным офисом», где мы подключаем свою личную антенну, которая соединяет нас с Божественным. Наша осознанность открывается к реальности за пределами причинности, элементов, ощущений и физического мира. Мы настраиваемся на истинную природу и значение всего, а также получаем направление, вдохновение и руководство из духовных сфер. Таким образом, нам открывается проницательное видение того, что необходимо сделать и куда пойти, исходящее из глубокого понимания Души.

В седьмой чакре мы чувствуем поддержку и заботу универсальной энергии и открываемся, чтобы получить её. Когда мы расширяем сознательную осознанность в единство и переживаем единение с Источником, мы наслаждаемся этим блаженным состоянием в уме, теле и эмоциях.

1. Отношения

Наши отношения – это отношения с Божественным, которое одновременно живёт в каждой клеточке тела и присутствует повсюду.

2. Где фокусировать внимание

Мы фокусируемся на макушке головы, слегка назад от центра – там, где находится родничок у новорождённых. Мы также фокусируемся на пространстве внутри, бесконечности и других качествах этого пространства: умиротворённости, покое, тишине, стабильности и нейтральности.

3. Ключевые энергии и силы: свет и единство

Ключевые силы коронной чакры – это Универсальный Свет и единство Божественного.

4. Главные чувства и опыт переживаний: Божественное

Мы можем чувствовать разные ощущения в области макушки. Мы можем чувствовать, как весь позвоночник, ум и тело наполняются космической энергией. Наше восприятие реальности меняется, когда мы ощущаем связь с Божественным. Мы переживаем единство, блаженство и Свет за пределами времени и пространства. Сознание своего «я» расширяется. Мы не теряем себя; мы обретаем «я» своей Души, пребывающее в единстве с Бесконечностью.

5. Процесс развития переживаний

Мы ощущаем пульсацию в коронной чакре как цветок лотоса. С чувственностью и вниманием мы позволяем ему раскрыться и цвести.

Чтобы пробудить коронную чакру, мы используем сознание (а не мысль), чтобы удерживать внимание на качестве бесконечности нейтрального ума.

Универсальная энергия, как воздух, не имеет границ. С каждым вдохом мы можем соединяться с универсальностью существования.

6. Результаты и обретение внутренней силы: Божественная Связь

Открытие коронной чакры выводит нас за пределы трёхмерной реальности физического мира и ментальных концепций, убеждений и мыслей. С тонкой чувствительностью мы ощущаем вездесущее присутствие Универсальной Любви и Спокойствия. Связь и единство с Бесконечностью позволяют нам доверять тому, что нас направляют к нашему высшему благу. Мы способны отдаться универсальной мудрости и Бесконечной Любви и принять их.

7. Дары, способности, силы: поддерживать Божественную Связь и наслаждаться ею

В коронной чакре мы воплощаем цель Души ощущать единство с Божественным в человеческом теле. Таким образом, мы находим трансцендентное значение в человеческой жизни. Мы воспринимаем бесконечные энергии, соединяемся и сливаемся с ними и можем быть исцелены и трансформированы ими. Мы ощущаем силу единства, открытости, бесконечности, Света и связи с Божественным. Мы открываем для себя силу молитвы.

Вопросы

Что вечно?

Что всегда доступно, чтобы заботиться обо мне и поддерживать меня?

Как я могу узнать ЭТО и стать одним целым с ЭТИМ?

Аффирмации

Я един с тем, что есть, было и всегда будет.

Я – одно целое со Вселенной.

Бог и я, я и Бог суть одно.

Я сдаюсь высшей Бесконечной Силе и доверяю ей.

Я сдаюсь Воле Бога. Моя воля – это воля Бога.

В бесконечной вселенной всегда есть большее.

Ключевые слова

Единство

Отпустить напряжение и впустить Бога

Довериться

Сдаться

Аура – целостность, присутствие, проекция

Цели, связанные с аурой

Аура – это энергетическое выражение всех чакр. Аура включает в себя нимб, или ореол, вокруг головы, освещаемый светом в уме, который появляется в результате пробуждения шестой и седьмой чакр. Аура расширяется вокруг всего тела, а потому отражает не только

наше ментальное, но и физическое и эмоциональное состояние. Мы работаем над всеми аспектами своего существа, чтобы создать целостную ауру, которая является комплексным отражением нашей личности и Души. Мы учимся устанавливать границы, чтобы удерживать энергию внутри. Наши цели: ощущать подкреплённое энергетическое «я» и излучать истинность и сияющий свет Души в мир.

Когда мы практикуем Кундалини йогу и поём священные мантры, мы работаем с аурой и сияющим светом вокруг ауры, который называется сияющим телом. Сияющее тело – как сахарная глазурь на торте. Торт – это хорошо, но торт с глазурью – намного лучше. Говоря об ауре, мы говорим также и о сияющем теле.

1. Отношения

Здесь мы устанавливаем отношения со своей энергией и присутствием.

2. Где фокусировать внимание

Мы удерживаем внимание на тонких энергиях внутри тела и вокруг него. Чтобы выстроить ауру, (1) мы устанавливаем центр в позвоночнике, (2) фокусируемся на внутреннем пространстве, (3) чувствуем ощущения в теле, (4) развиваем чувствующую восприимчивость к эмоциям и (5) расширяем осознание всего выше перечисленного в пространстве под кожей. Вместе – позвоночник, тело и эмоции – создают ауру. *Мы выстраиваем ауру изнутри наружу.*

3. Ключевые энергии и силы: сияние

Ключевая сила ауры – это сияющий свет Души.

4. Главные чувства: защищённость

Когда аура слабая, мы чувствуем себя уязвимыми и испуганными. Мы живём в режиме постоянной защиты и неохотно взаимодействуем с миром. Когда аура сильная, мы полны жизненности, чувствуем себя уютно и безопасно в пространстве под кожей. Когда сияющий свет ауры защищает нас от внешних вмешательств, мы можем поддерживать свою независимость и взаимодействовать с миром, не чувствуя угрозы, давления или контроля извне.

5. Процесс развития опыта переживаний

Мы выстраиваем ауру постепенно – чакра за чакрой. Мы чувствуем силу каждой чакры в теле и позволяем ей расширяться вокруг тела как защитный покров. Также мы можем работать с энергией вокруг тела, что в свою очередь влияет на чакры. Другими словами, всегда существует интерактивная связь между чакрами и аурой.

Мы выстраиваем сияющее тело с помощью Божественной Связи и сияния своего сердца. Именно венценосное величие Божественной Любви озаряет сияющее тело.

Сознание ауры требует чувствительности. Мы должны позволить себе чувства, основанные на страхе, подружиться с ними и преобразовать их в любовь и свет. С тонкой чувствующей

осознанностью мы знакомимся с тонкой энергией в теле и вокруг него. То, что мы можем почувствовать, определяет то, что мы можем удерживать. То, что мы удерживаем, – это то, что мы привлекаем.

6. Результаты и обретение внутренней силы: целостность

С сильной цельной аурой мы чувствуем себя сильными, целостными, в своих энергетических границах, в безопасности, защищёнными и довольными собой. В результате мы излучаем в мир свет и любовь.

7. Дары, способности, силы: присутствие и проекция

Осознавая тонкие энергии вокруг тела, мы открываем трансформирующую силу личного присутствия и проекции, которые исходят из ауры и сияющего тела. Мы ощущаем магнетическую силу своего энергетического присутствия и его способность привлекать возможности и устраивать наши дела.

Вопросы

Где моя энергия и как она используется?

Как я могу удерживать свою энергию и использовать её для жизни?

Аффирмации

Я удерживаю свою энергию внутри и вокруг тела.

Я чувствую себя в безопасности и защищённым в пространстве под кожей.

Я сияю и излучаю свет всем и везде.

Моя проекция и моя защита – это любовь.

Моя Божественная Связь сильная и стабильная.

Ключевые слова

Сияние

Безопасность и защита

Расширенное пространство сердца

Чувство завершенности и целостности

Ясный, золотой, сияющий свет во мне и вокруг меня.