

## ***Голоса и проекции чакр***<sup>1</sup>

Пробудить чакры означает получить доступ к энергиям, которые поддерживают и оживляют нас, и использовать их способности и силу, чтобы жить более полной жизнью. Для этого мы должны открыть свою внутреннюю реальность и научиться прислушиваться к голосам, которые говорят с нами.

### **Внутренняя реальность создаёт внешнюю реальность**

Масштабы нашего участия в создании собственной реальности одновременно пугают и вдохновляют. Учитывая то, что внутренняя реальность создаёт внешнюю реальность, мы должны тщательно изучить свой внутренний диалог. Голоса чакр посылают сообщения, которые определяют наше отношение к происходящему и то, что мы создаём. Мы должны научиться осознавать то, что говорим себе, другим и Вселенной.

Вы когда-нибудь замечали, что внутри вас звучит больше, чем один голос? Вы когда-нибудь чувствовали, словно вы – поле боя для противоборствующих энергий? Внутри нас происходит больше, чем мы осознаём. Научившись понимать, что говорит нам каждая чакра, мы сможем расшифровать свою внутреннюю систему коммуникации.

### **Коммуникация чакр**

Йоги Бхаджан призывал нас обращать внимание, из какой чакры мы говорим. Однако здесь не существует простой формулы, потому что на каком-то уровне все наши чакры всегда что-то сообщают. Их послания зависят от уровня развития каждой чакры, а также от нашей способности сознательно использовать их высшие проявления. Каждая чакра по-своему влияет (1) на то, что мы говорим и как мы говорим это; (2) на цель и проекцию слов, мыслей и тишины; (3) на то, какое воздействие оказывают наши слова и невербальная проекция: противодействуют или сопереживают, раздражают или возвышают, (4) а также на то, как другой человек принимает и понимает наши послания (или не принимает и не понимает).

Непонимание происходит тогда, когда разговаривающие не хотят или не способны услышать и понять друг друга. Например, если мы сами или наш собеседник не заземлены в теле (в первой чакре), мы можем даже не слышать, что говорит другой человек.

### **Энергии чакр**

Каждая чакра выражает свою уникальную энергию и является её голосом. Каждая энергия выражается не лучшим образом, если она подавлена, непризнанна или игнорируется нами. С другой стороны, каждая энергия может выражаться благоприятным и поддерживающим образом, когда мы признаём её способности и силу и готовы позитивно использовать их. Мы работаем с чакрами, для того чтобы перенести их несознательные энергии в сознание и развить высшие формы их проявления.

---

<sup>1</sup> «Ваша жизнь в чакрах», глава 19, Гуру Раттана, Ph.D. (книга готовится к выходу в издательстве «Йога Экс-Пресс»)

То, как проявляет себя каждая чакра, зависит от того, в каком состоянии находятся её энергии: они (1) развиты или неразвиты, (2) открыты или закрыты, (3) сбалансированы или несбалансированы, (4) настроены или несинхронизированы, (5) почитаемы или подавлены и (6) сознательны или несознательны. Что бы ни выражали или ни подавляли чакры, их жизненные энергии живут внутри нас и (1) излучаются в мир, (2) отражаются в том, что нас окружает, и (3) создают внешнюю реальность. Отрицание не может скрыть то, что происходит. Оно способно лишь саботировать нас.

## **Что сообщают ваши чакры?**

Мы определим сценарии каждой чакры, но сначала давайте упростим процесс. Мы хотим, чтобы наши послания были подкреплены внутренней силой каждой чакры. Мы общаемся не только посредством слов, но также через энергетическую проекцию, которая представляет собой невербальное утверждение о том, как мы чувствуем себя внутри – это наша ментальная, эмоциональная, физическая и духовная внутренняя реальность. Ниже приведён список ориентировочных критериев, который можно использовать для сонастройки проекции каждой чакры с чувством, приносящим нам удовлетворение.

## **Аспекты чувствования в коммуникации чакр**

### **Первая чакра: *присутствие в своих границах, связь с Землёй и своим телом***

Мы чувствуем себя энергетически в своих границах под кожей и присутствуем в ощущении своей жизненности.

### **Вторая чакра: *уют и успокоение***

Мы чувствуем себя эмоционально удовлетворёнными и довольными собой, мы заботимся о себе, нам уютно в своём теле.

### **Третья чакра: *центрированность***

Мы чувствуем центр своей силы в пупке и ощущаем исходящие из него лучи по всей длине позвоночника.

### **Солнечное сплетение: *отвага***

Мы способны смело встретить жизнь такой, какая она есть, и не прятаться от эмоциональных реакций.

### **Четвёртая чакра: *забота и сострадание***

Мы относимся к себе и к тем, с кем общаемся, с добротой и заботой.

### **Пятая чакра: *ясность***

Мы слушаем внутри и слышим чёткие послания от интуиции и инстинктов о том, что мы желаем сказать или чего не желаем говорить. Мы доступны для того, чтобы слушать и чувствовать то, что сообщают другие.

### **Шестая чакра: *сознательность***

Мы находимся в нейтральном канале и осознаём влияние того, что хотим сообщить.

### **Седьмая чакра: связь**

Мы ощущаем Божественную Связь и доверяем, что нас направляют для высшего блага всех существ.

### **Аура: завершенность**

Мы чувствуем себя целостными, интегрированными и способными удерживать личное чувство своего «я» во времена трудностей.

## ***Процесс развития человека***

Процесс пробуждения ведёт нас от уязвимости к самосовершенствованию и вовлекает все чакры. Первые три чакры связаны с человеческой уязвимостью и инстинктивными энергиями. Когда мы отрицаем или игнорируем кричащие голоса в нижних трёх чакрах, то чувствуем себя неуверенно, не владеем собой. Чтобы компенсировать эти чувства, мы пытаемся контролировать, однако путешествие по жизни так и остаётся борьбой, а создать здоровые человеческие отношения при этом очень трудно или практически невозможно.

Люди рождены уязвимыми. В детстве из состояния уязвимости мы развиваем своё эгоистическое «я». Наша личность создана из ощущаемой нами потребности защитить себя и удовлетворить свои базовые потребности. Позднее в жизни мы обнаруживаем, что эти базовые программы по-прежнему на месте. Мы можем быть в теле взрослого человека, но нашей психикой управляют скрытые программы, которые пытаются (1) обеспечить нам одобрение и любовь других людей, (2) контролировать окружающее и других людей, чтобы мы чувствовали себя в безопасности и (3) следить за чувствами и просчитывать поведение, чтобы нас не отвергли или не покинули.

В процессе взросления мы определяем те энергии, которые в своём несознательном состоянии саботируют счастье и успех, и совершенствуем их до высших форм выражения. Процесс пробуждения может быть болезненным (и смущающим), когда мы начинаем видеть свои подсознательные шаблоны и распознавать сценарии, которые управляют нашей жизнью. Мы осознаём, что механически притворяемся или реагируем, вместо того чтобы осознанно отвечать, и тем самым упускаем опыт проживания жизни в текущем моменте.

### **Восприятие и опыт переживания**

На то, как мы воспринимаем реальность, влияют ментальные конструкции, системы убеждений, а также то, чему нас учили. Нас обучали чувствовать, думать и видеть конкретными, заранее определёнными способами. Мы предполагаем, что существуем каким-то определённым образом, так же как и мир вокруг нас. Узкое представление и восприятие определяет и значительно ограничивает опыт проживания жизни и того, кем мы являемся. Для того чтобы расширить взгляд на реальность и опыт её переживания, мы должны повысить уровень осознанности, пробуждая внутреннюю сенсорную систему. Мы обучаемся *чувствовать* и *слушать* другую реальность.

## Исследование инстинктивных энергий

В нижних чакрах мы развиваем отношения с инстинктивными эмоциональными энергиями, активизирующимися в рептильном мозге, к которым относятся страх, гнев, печаль, агрессия и страсть. Эти энергии либо поддерживают, либо саботируют нас, придают нам сил либо разрушают нас. Мы не избавляемся от этих первичных энергий, а возвышаем их. Любая первичная энергия (1) является аспектом целостного человека; (2) представляет собой независимую, чёткую энергию, которая оживотворяет нас; (3) чётко проявляется в выражении лица, в позе и в тоне голоса; (4) создаёт другой набор энергетических вибраций внутри нашего существа и в нашем окружении; и (5) несёт нам какое-то послание.

Для каждой чакры существует отвергнутая или менее развитая энергия, контролируемая необходимостью (1) защищать, (2) контролировать, (3) сравнивать, (4) соревноваться, (5) критиковать и осуждать, (6) быть совершенными или (7) угождать. Выше перечисленное связано в целом с (1) уязвимым и чувствительным внутренним ребёнком, который боится, что его покинут и не будут любить, а также (2) с нашим родительским «я» — с хорошей/ доброй матерью или отцом или злой/критикующей матерью или отцом.

Процесс пробуждения требует, чтобы мы определили программы, которые бессознательно управляют нашей жизнью (и разрушают её). Как только мы честно посмотрим на своё внутреннее программирование и с состраданием услышим все эти голоса, тогда мы сможем возвысить низшие проявления чакр до их высшей силы.

## Результаты подавления инстинктивных энергий

Когда инстинктивные энергии отрицаются или не принимаются, они выражаются следующим образом:

- Первая чакра: страх, мелочность, стеснение, покинутость.
- Вторая чакра: ревность, неадекватность, чувство стыда и чувство вины.
- Третья чакра: гнев, ярость, желание уничтожить и убивать.
- Солнечное сплетение: избегание, отрицание, закрытое сердце.
- Четвёртая чакра: холодность, чёрствость, замкнутость в себе.

Попытки подавить, игнорировать, отвергать или отрицать первичные энергии могут привести в следующим дисфункциональным моделям поведения:

- **Искажение** — энергии искажаются, становятся угрожающими и разрушительными.
- **Сокрытие** — первичные энергии изгоняются в подсознание, где действуют за пределами нашего осознания.
- **Подкрепление** — подавляя инстинктивные энергии, мы на самом деле придаём им сил. Они создают проблемы, чтобы привлечь наше внимание.
- **Реагирование** — незрелые энергии запускают дискомфортные реакции, основанные на страхе и гневе: защитное поведение, чувство стыда и чувство вины, ярость.
- **Создание стресса и болезни** — скрытые эмоциональные энергии вызывают физическую болезнь, истощение, стресс и волнение.

- **Самоограничение** – неверно направленные «хорошие» энергии (трудолюбивый, заботливый, всегда прав, всегда хороший) уводят наше внимание и усилия. Они ограничивают нас до определённых моделей поведения, направленных на поиск одобрения, снижают радость жизни, делают нас нетерпимыми, негибкими и неспособными расслабиться и принять себя и других такими, какие мы есть.
- **Отрицание информации**, которая нужна нам, чтобы оценивать, характеризовать и делать мудрый выбор.
- **Роль жертвы** – то, что мы отрицаем, то мы и проецируем. То, что мы проецируем, то жизнь нам и приносит. Бессознательные энергии всегда проецируются. Мы думаем, что наши враги вокруг, но они внутри нас. Чем осознаннее мы становимся, тем больше мы можем распознавать и изменять свои проекции.

## **Владение всеми своими энергиями**

Каждая восстановленная нами энергия даёт нам больше жизненности и сил, а также добавляет значения и радости жизни. Мы пробуждаемся навстречу ещё не открытым дарам, новым идеям, вдохновениям и решениям для когда-то нерешённых проблем. Мы обретаем расширенное чувство уверенности в себе и большую степень выбора и свободы. Когда мы признаём свои инстинктивные энергии, то эти первичные силы становятся доступны, чтобы функционировать надлежащим образом и творчески. К примеру, огонь пупочной чакры доступен для того, чтобы защищать и действовать, а не вредить другим или обвинять. Наша настойчивость не создаёт сопротивления. Мы просто выражаем себя с позиции внутренней честности. Осознанное эго ощущает и почитает мудрого родителя, равно как и искреннего внутреннего ребёнка, а также черпает от них информацию. Все энергии служат для выражения Души и являются источником силы, мудрости и эффективности.

## **Перспектива и путешествие**

Жизнь – это приключение, в котором мы узнаём о себе, тренировочная площадка для роста, перемен и трансформации. Задача состоит в том, чтобы быть верными пробуждению Души и одновременно отдаться ему. Эволюция сознания требует, чтобы мы приняли все части себя, тем самым позволив любви Души течь в своём естественном потоке. За пределами страданий мы можем обнаружить свою расширенную сущность, глубину бытия и жизнь, наполненную смыслом.

## **Голоса чакр**

Дальше мы рассмотрим каждую чакру, исследуя её (1) состояние, исходящее из страха и гнева и (2) состояние, подкреплённое внутренней силой. Мы отслеживаем прогресс в переходе от состояния бессилия к состоянию поддержки внутренней силой, когда (1) обращаем внимание на то, как себя чувствуем, (2) прислушиваемся к голосу каждой чакры и (3) замечаем свои модели поведения, отношения и реакции на жизненные вызовы.

## **Ваш осознанный интуитивный наблюдатель**

Мы используем третий глаз, чтобы настроиться на каждую чакру – получать и расшифровывать её послания с не критической позиции несуждения. С точки зрения третьего глаза мы можем избежать деятельности двойственного ума, которая вмешивается своим суждением и интерпретациями и пытается контролировать и подавлять. Наш нейтральный наблюдатель просто свидетельствует и признаёт то, что происходит. Признать правду о происходящем – это важный первый шаг. Развивайте в себе навык чувствовать отвергнутые энергии и слышать их голоса из этого места наблюдения. Соединитесь со своим внутренним миром и найдите свою истину, сохраняя позицию непривязанности.

## ***Голоса первой (корневой) чакры***

Голоса первой чакры сообщают:

О нашем отношении к физическому выживанию.

О способности проявлять и удовлетворять свои базовые потребности, быть самодостаточными.

Об отношениях с телом, физической реальностью и Матерью-Землёй.

### **♥ Голоса, исходящие из страха и гнева**

Голоса, лишённые силы, озабочены проблемами выживания и верят, что нам не хватает и не может быть достаточно. Мы не чувствуем, что о нас заботятся и ощущаем себя неспособными позаботиться о себе.

### **♥ Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Голоса первой чакры, подкреплённые внутренней силой, уверены, что мы можем поддержать себя финансово и удовлетворить свои базовые потребности.

Голоса, подкреплённые внутренней силой, отражают способность настроиться на силу притяжения и использовать её, чтобы присутствовать в теле, не теряя равновесия, стабильности и не сбега в ум. Способность удерживать внимание в теле и чувствовать себя энергетически в границах тела даёт нам возможность развить сильное присутствие и чувствовать, что Мать-Земля поддерживает и питает нас.

## ***Голоса второй чакры (сексуальной)***

Голоса второй чакры относятся к эмоциональному состоянию. Эти голоса сообщают:

1. Об уровне эмоциональной независимости или созависимости.

2. О способности удовлетворять эмоциональные потребности и чувствовать себя эмоционально удовлетворёнными внутри.

3. О том, насколько мы способны действовать из инстинктивного разума, быть реалистичными и не позволять фантазиям в отношениях управлять нами.

### ♥ **Голоса, исходящие из страха и гнева**

Голоса, лишённые силы, выражают эмоциональную нужду, которая старается угодить, чтобы получить одобрение, внимание и любовь. Нам не хватает энергетических границ, и мы лишаемся силы, когда взаимодействуем с другими из потребности удовлетворить свои нужды и почувствовать себя в безопасности. Внутренний голос фантазирует об отношениях, в которых кто-то придёт и спасёт нас.

### ♥ **Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Голоса, подкреплённые силой, выражают удовлетворённость собой, которая исходит из способности удерживать эмоциональную энергию в своих энергетических границах, и из заботы, которую мы проявляем по отношению к самим себе.

Личные границы обозначают наше энергетическое присутствие. Благодаря тому, что мы чувствуем эмоции в теле и являемся эмоционально самодостаточными, эмоциональная энергия становится харизматичным механизмом привлечения.

Мы способны взаимодействовать с другими, не связывая себя с ними и не чувствуя потребности угождать или выстраивать свои действия в соответствии с ожиданиями или реакциями других людей. Мы функционируем независимо – с одобрением окружающих или без него.

Мы не чувствуем потребности постоянно поддерживать личные отношения и отделяемся от других, когда чувствуем к этому внутренний призыв. Мы не чувствуем себя ответственными за то, что чувствуют другие люди, и за роль жертвы, которую они выбирают в отношениях.

## ***Голоса третьей чакры (пупочной)***

Третья чакра говорит:

1. О чувстве индивидуализированной идентичности, личной целостности и способности удерживать внимание внутри себя.
2. Об энергии, доступной нам для того чтобы действовать для себя и достигать целей.
3. О том, насколько мы чувствуем себя полными жизни и здоровыми в своём теле.

### ♥ **Голоса, исходящие из страха и гнева**

Голоса, исходящие из страха и из гнева, выражают разочарование, нетерпение и роль жертвы, которые могут проявляться в форме либо агрессивности, либо пассивности и сомнений. Низкая самооценка указывает на слабый пупочный центр, который мы пытаемся компенсировать, стремясь к сверхдостижению или опуская руки и жалея себя.

Слишком большое количество неразвитого огня может сделать нас чрезмерно конкурирующими, превратить в эгоманьяков, поддерживать стремление доминировать (главенствовать) и пытаться быть лучшими, не принимая других во внимание.

Слабый пупочный центр (недостаточное количество огня) делает нас склонными к бездействию, к промедлению, заставляет нас чувствовать себя бессильными и легко поддаваться страху.

### ♥ **Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Огонь в пупочной чакре ведёт нас от роли жертвы к роли сотворцов собственной жизни. Голос, подкреплённый внутренней силой, берёт на себя ответственность за действия и выбранный путь и верит в них.

Энергия огня мотивирует и даёт физическую силу, чтобы в полной мере участвовать в жизни.

Воля, подкреплённая изнутри, ориентирована на результат и обладает отвагой делать всё, что необходимо, чтобы достигать реалистичных целей.

Мы прислушиваемся к инстинктивному руководству, доверяем и следуем ему. Мы позволяем внутреннему голосу вести нас в жизни и служить нашей Душе.

Мы можем ясно заявлять о своих потребностях и о своей истине, не создавая конфликта, без потребности в одобрении, нытья и извинений.

Настраивая и укрепляя третью чакру, мы ощущаем смелость и новую энергию и пробуждаемся к новым возможностям.

## ***Голоса солнечного сплетения***

Солнечное сплетение измеряет:

1. Способность быть честными и истинными.
2. Готовность испытывать как боль, так и удовольствие.
3. Прогресс в переходе от эго к сознанию Души.

### ♥ **Голоса, исходящие из страха и гнева**

Мы боимся своей слабости и считаем, что недостаточны хороши. Мы глубоко печалимся и горюем об оскорблениях, неудачах, «ошибках» и «упущенных возможностях». Мы так боимся глубоко чувствовать, что сбегает в отрицание, чтобы избежать эмоциональной боли. Таким образом, мы не способны быть реалистичными, и по-прежнему цепляемся за фантазии и надеемся спастись от самих себя.



## ♥ Голоса, подкреплённые внутренней силой

Мы не пытаемся сбежать в ум и можем оставаться с неприятными чувствами и признавать все чувства как текучую полярность Души. Мы осознаём, что воплотились здесь, чтобы учиться и расти из опыта, который получаем в физической реальности.

Мы готовы проходить через жизненные вызовы, участвуем в том, что происходит, и одновременно течём вместе с потоком происходящего. Мы можем быть абсолютно честны с собой и с достоинством встречать жизненные вызовы. Мы способны быть с гневом, страхом и печалью и черпать энергию из этих первичных эмоций.

Честный взгляд на то, с чем мы должны столкнуться на дороге жизни, соединяет нас с неукротимой силой и выносливостью Души. Мы пробуждаемся к осознанию глубокого значения и цели своего жизненного пути.

Поднимаясь в верхние чакры, мы получаем доступ к надличностным энергиям. Внутренние голоса говорят о новых идеях и переживаниях и отражают то, насколько мы можем настроиться на авторитет, находящийся за пределами эго.

## ***Голоса четвёртой (сердечной) чакры***

В сердечной чакре наш вызов:

1. Любить себя.
2. Ощущать нейтральную трансцендентную Любовь.
3. Проживать жизнь из сознания любви.

## ♥ Голоса, исходящие из страха и гнева

Голоса, исходящие из страха, свидетельствуют о том, что мы по-прежнему действуем из неподкреплённых внутренней силой нижних чакр и всё ещё не соединились с любовью, которая прячется под ранами, закрывающими наше сердце. Мы по-прежнему действуем из фантазий, что найдём любовь, когда кто-то другой полюбит нас и спасёт от примитивного состояния потребности и нужды, в котором мы находимся.

## ♥ Голоса, подкреплённые внутренней силой

Любовь, которую мы испытываем в сердечной чакре, очень личная и выражает как глубокую любовь к себе, так и высшую трансцендентную Любовь. В сердце мы обретаем ясность относительно того, *что мы любим и как мы любим*. Любовь, которую мы находим глубоко в сердце и в нейтральном уме, – это не сверкающее, страстное и чисто внешнее переживание. Это мягкое, тёплое проникновенное объятие Бесконечности. В уютном пространстве сердца мы влюбляемся в своё внутреннее переживание и называем его своим Возлюбленным.

Мы знаем, что можем призвать Божественную Связь (это переживание) и позволяем Возлюбленному поддержать и утешить нас, просто настраиваясь на него и чувствуя ЭТО в своём сердце.

В сердце мы пробуждаемся к ядру своего существа, где мы способны расширяться и возвращать более глубокую внутреннюю жизнь, наполненную любовью.

Сила сердечной чакры исходит из её способности удерживать пространство любви. Когда мы открываем сердце самим себе и можем удерживать вибрации Универсальной Любви в пространстве сердца, то открываем в себе способность быть в Любви. Мы обнаруживаем, что на самом деле погружены в бесконечное пространство Любви.

Голоса, исходящие из сердца, больше не поглощены скрытыми программами, заставляющими нас защищаться, контролировать, угождать, быть совершенными или ждать спасения от рыцаря на белом коне/родственной души. Сердце становится управляющим, который правит бал и принимает решения сознательно, а не бессознательно. Голос из сердца синтезирует информацию Души, исходящую как из верхних, так и из нижних чакр.

## ***Голоса пятой чакры (горловой)***

Пятая чakra – это рупор, через который мы выражаем сердце и другие чакры. Горловая чakra выполняет следующие задачи:

1. Прислушиваться к каждой чакре.
2. Говорить за каждую чакру.
3. Возвышать каждую чакру от уровня страха к вибрации любви.

### **♥ Голоса, исходящие из страха и гнева**

Если в других чакрах присутствует страх, мы боимся выражать себя. Страх в пятой чакре проистекает из того, что мы не сонастроены с другими чакрами, т. е. не прислушиваемся к ним и не понимаем то, что в них происходит. Горловая чakra ощущает себя лишённой силы, когда ещё не осознаёт своей силы и способности использовать звук и резонанс для того, чтобы отпустить страх в других чакрах.

### **♥ Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Сила горловой чакры проистекает из её способности взаимодействовать с каждой чакрой, ощущать её влияние, самой воздействовать на неё и говорить за каждую из чакр. Отвага и убеждённость третьей чакры служат поддержкой в выражении нашей истины. Честность, исходящая из солнечного сплетения, любовь к себе из сердечной чакры, расслабление и принятие во второй чакре и ощущение присутствия в первой чакре – всё это поддерживает горловую чакру.

Подкреплённая внутренней силой горловая чakra слушает послания всех чакр и слышит их. Она отвечает тем, что посылает возвышающие вибрации, которые запечатлевают высшие послания во всех чакрах и по всему нашему существу. Она использует свою способность воздействовать через вибрирование/пение универсальных звуков (мантр), до тех пор пока не почувствует, что всё тело наполнено ощущением спокойствия. Горловая чakra обретает силу, когда открывает силу Слова и переживает его воздействие.

## ***Голоса шестой чакры (третьего глаза)***

Третий глаз выполняет следующие очень важные функции, доступные ему, только если он пробуждён и используется:

1. Осознанность расширяется, и мы становимся сознательными.
2. Мы можем нейтрально воспринимать истину, не вовлекаясь эмоционально.
3. Интуиция направляет наши слова и действия.

### **♥ Голоса, исходящие из страха и гнева**

В действительности в третьем глазе мы не испытываем страха. Страх в уме говорит о том, что третий глаз закрыт и мы действуем исключительно из двойственного ума, который основывается на страхе до тех пор, пока не найдёт нейтрального партнёра. Конфликт, замешательство и осуждение – вот голоса двойственного ума.

### **♥ Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Мы находим силу шестой чакры в нейтральном уме, способном удерживать внимание и фокусироваться на таких качествах Божественного как: стабильность, тишина, нейтральность, покой, свобода, бесконечность и др.

Третий глаз служит бесстрастным наблюдателем. Он обладает способностью видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Находясь выше конфликта и драмы, он способен видеть истину и воспринимать высшее значение наших трудностей.

Сила третьего глаза проистекает из способности не привязываться к мыслям, чувствам и убеждениям, обеспечивая объективную точку отсчёта, для того чтобы мы могли беспристрастно смотреть на все аспекты своего существа.

С сознанием и осознанностью мы обретаем способность наблюдать за жизнью без оценки или суждения или потребности контролировать исход событий. Вместо этого нас направляет интуиция, и мы просчитываем исход действий до того, как предпримем их, поступая, таким образом, из своего высшего «я».

## ***Голоса седьмой чакры (коронной)***

Пробуждённая седьмая чакра:

1. Проливает Свет в ум.
2. Пробуждает нас к Душе и к единству с Универсальным Светом.
3. Позволяет осознать реальность, в которой нет страха, а есть только Любовь и Свет.

### ♥ **Голоса, исходящие из страха и гнева**

Так же как и шестая чакра, седьмая чакра не знает страха. Но когда она закрыта, мы отрицаем расширенные реальности вследствие нехватки личного опыта их переживания и ограничивающих убеждений. Мы настаиваем: чтобы верить во что-то, необходимо доказать это измерительными инструментами, что ограничивает нас до пределов доказанных физических реалий. Жизнь может быть очень скучной и ограниченной. Мы чувствуем одиночество и изоляцию. Цинизм – это показатель неактивной седьмой чакры.

### ♥ **Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Голос коронной чакры, подкреплённый внутренней силой, отражает истинную Божественную Связь, основанную на личном опыте. Таким образом, мы способны доверять Неизвестности и верить в неё, чувствовать, что нас защищает и ведёт высшая сила.

Когда ум и сенсорная система просчитывают единство с Бесконечным Источником, мы сливаемся с тишиной, покоем, простором и безвременьем Бесконечной Божественности. Есть лишь голос тишины. Нам нечего сказать, мы только наслаждаемся переживаемым опытом. Свет и чистота в уме освещают путь к более удовлетворяющему и наполняющему опыту переживания всех аспектов нашего существа и того, что вокруг нас.

## ***Голоса ауры***

Аура отражает все чакры. Аура заявляет о силе нашего присутствия и нашей проекции.

### ♥ **Голоса, исходящие из страха и гнева**

Если в какой-либо из чакр есть страх, то вся аура ослабляется: становится тусклой и серой и имеет пробоины в области, соответствующей слабой чакре. Голоса, исходящие из страха, защищающиеся и оборонительные, стараются спрятаться и чувствуют себя в опасности.

### ♥ **Голоса, подкреплённые внутренней силой**

Подкреплённая внутренней силой аура говорит из чувства целостности, согласованности, удовлетворения, безопасности и Любви. Когда все чакры сонастраиваются, чтобы говорить как один поддерживающий нас голос, тогда наполненный силой голос ауры звучит уверенно, независимо, убедительно, располагающе и притягательно.

## ***Характеристики чакр, функционирующих из страха, и чакр, подкреплённых внутренней силой***

Приведённые ниже списки предлагают ориентиры, которые помогают определить статус развития чакры – от страха к любви.

## **Первая чакра – корень, основа**

### **Функционирующая из страха**

Жажда обладания и зацикленность на материальном  
Сознание бедности и мышление, основанное на нужде  
Финансовые проблемы, нехватка денег, долги  
Чувство нестабильности и неуверенности  
Чувства изоляции и отсоединённости от окружающего  
Желание покинуть тело, бегство от действительности  
Ощущение своей обособленности  
Незаземлённость

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Удовлетворённость материальным положением и тем, что мы имеем  
Вера в изобилие и переживание его, процветающее состояние ума  
Физический план и финансы в порядке  
Чувство безопасности и уверенности в физическом мире  
Чувство связи с Землёй  
Ощущение тела как своего дома  
Заземлённость, желание быть здесь и наслаждаться жизнью и планетой

## **Вторая чакра – творчество, сексуальность**

### **Функционирующая из страха**

Потребность в одобрении окружающих  
Навязчивые привычки, включая сексуальные  
Эмоции, контролируемые травмированным внутренним ребёнком  
Стремление к связям, которых, по вашему мнению, вы на самом деле не заслуживаете или не можете иметь  
Ригидные идеи/фантазии, которые усугубляют чувство обособленности  
Нехватка творческого выражения, которое бы приносило удовлетворение  
Самоотрицание

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Безопасность и уверенность в отношениях с собой, открытость отношениям с другими, но отсутствие *нужды* в них  
Интегрированная и реализованная сексуальность и чувственность  
Исцелённый, игривый внутренний ребёнок  
Способность легко вступать в отношения, которые приносят удовлетворение  
Спонтанность и способность расслабиться в потоке жизни  
Возможности для творческого выражения во всех аспектах жизни  
Принятие себя

## **Третья чакра – физический центр и энергия**

### **Функционирующая из страха**

Отсутствие внутреннего центра, разбросанность  
Недостаточная жизненность, подверженность заболеваниям

Неспособность брать на себя обязательства и поддерживать действия и намерения  
Зависимые поведения и неспособность бросить привычки  
Недостаточное внимание к другим, позиция собственника, склонность ставить себя во главу угла  
Роль жертвы, позиция обвинения  
Нехватка целостности, нечестность, манипуляции  
Поиск внешней силы и возможности контролировать  
Неспособность действовать за себя, чувство, что внешние авторитеты мешают и подавляют  
Гнев, месть, разрушительность в отношении себя и других

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Ощущение центра внутри себя  
Жизненность и здоровье  
Способность брать на себя обязательства, проявлять упорство, держаться  
Способность меняться и заводить новые привычки  
Способность учитывать интересы других людей и общее благо  
Ответственность за свою жизнь  
Действия из личной целостности и честности  
Удовлетворение от внутреннего ощущения личной жизненной силы  
Ориентация на действие и способность действовать  
Желание вносить свой вклад в жизнь общества

## **Промежуточная чакра: солнечное сплетение – глубина эмоций**

### **Функционирующая из страха**

Страх перед жизненными вызовами  
Эмоциональная неуверенность и защита  
Плохая осанка, впалое солнечное сплетение как способ «защитить» себя  
Поверхностное ощущение собственной уязвимости

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Принятие жизненных вызовов с отвагой и внутренней уверенностью, что мы обладаем достаточной силой, чтобы справиться с ними  
Эмоциональная уверенность в себе и безопасность  
Хорошая осанка, комфортное положение, способность стойко преодолевать жизненные трудности  
Глубокие отношения с Душой

## **Четвёртая чакра – любовь к себе**

### **Функционирующая из страха**

Эмоциональная привязанность  
Потребность контролировать других, чтобы они были такими, какими вы хотите их видеть  
Созависимые отношения и поведение  
Ненависть к себе, недостаточная уверенность в себе, чувство, что мы недостойны  
Эгоистичность, ревность  
Слабая иммунная система  
Саботаж самих себя

Отчуждение от жизненного предназначения  
Подавленность и большое число внутренних конфликтов

**Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Сострадательная непривязанность  
Забота и сострадание без попыток контролировать  
Сбалансированные отношения между целостными личностями  
Любовь к себе, уверенность в себе, здоровая самооценка  
Независимость, эмпатия  
Крепкий иммунитет и способность исцелять себя и других  
Преданность жизненной цели  
Счастье и покой

**Пятая чакра – слышать и говорить истину**

**Функционирующая из страха**

Страх общения  
Неспособность выразить себя и говорить свою истину  
Неуверенность во взаимодействии с другими  
Неспособность прислушиваться к себе и другим и слышать себя и других

**Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Способность общаться без страха  
Способность слышать и говорить свою истину  
Уверенность в себе во взаимодействии с другими  
Способность прислушиваться к себе и другим

**Шестая чакра – видеть истину**

**Функционирующая из страха**

Необходимость всё анализировать и понимать  
Доминирование рационального ума  
Необходимость в физическом доказательстве: «Поверю, когда увижу»  
Неспособность воспринять истину  
Потребность спрашивать мнения других людей  
Туманное или недостаточное видение

**Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Способность прислушиваться и доверять интуитивному знанию  
Главенство нейтрального ума на благо высшего «я»  
Внутреннее знание, нет потребности в доказательствах  
Способность чувствовать, когда что-то получается, а когда нет  
Способность спрашивать, слушать внутри и получать ответ  
Способность видеть истину и будущее

## **Седьмая чakra – единство с истиной**

### **Функционирующая из страха**

Знание и принятие только физической реальности

Отрицание существования других реальностей, которые невозможно воспринять пятью органами чувств

Недоверие и отрицание высших сил: «Я должен взять всё под свой контроль и идти сам»

Отчуждение от Души и внутренней сути

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Переживание реальностей и энергий, лежащих за пределами восприятия физическими органами чувств

Открытость существованию реальностей и энергий, опыта переживания которых у нас не было

Доверие Бесконечности и силе, превосходящей собственную

Способность ощущать свою внутреннюю суть и Душу

## **Аура – интеграция и целостность**

### **Функционирующая из страха**

Необходимость защищать себя, потому что мы чувствуем угрозу, исходящую от внешнего воздействия

Ощущение запутанного переплетения с внешними силами и с другими людьми и неспособность как-то изменить это

### **Подкреплённая внутренней силой, функционирующая из любви**

Самодостаточные и уверенные

Независимые с чёткими энергетическими границами