

18+

Лео Любавич

114 Чакр

Знания, которые от вас прятали



Лео Любавич
114 Чакр. Знания,
которые от вас прятали

<https://litres.ru/74153522>

ISBN 9785007019217

Аннотация

«114 чакр» — это путешествие в скрытую анатомию души, где за пределами известных семи центров открывается целая вселенная тонких узлов силы, памяти, интуиции и судьбы. Эта книга приоткрывает тайну: как в вашем теле записаны страхи, дары, родовые коды и путь пробуждения. Вы узнаете, какие невидимые центры управляют вашим голосом, выбором, любовью, видением и духовной силой.

Содержание

Полный перечень 114 чакр: названия и расположение	9
I. Семь великих чакр — ось человеческого храма	10
II. Восемь промежуточных чакр оси восхождения	12
8. Адхара-Бинду	13
9. Канда	19
10. Ятхара-Наби	25
11. Сурья-Кшетра	31
12. Хрит	37
13. Талу	44
14. Лалана	51
15. Бинду Висарга	57
III. Двенадцать чакр головы и лица — звездная корона восприятия	63
16. Бхрумадхья	64
17. Индра-Чакра	70
18. Манас-Чакра	76
19. Сома-Чакра	82
20. Гуру-Чакра	88
21. Нирвана-Чакра	94
22. Шунья-Чакра	100

23. Карна-Левая	106
24. Карна-Правая	112
25. Нетра-Левая	118
26. Нетра-Правая	123
27. Наса-Чакра	128
IV. Шестнадцать чакр шеи, плеч и рук — каналы деяния и дара	134
28. Кантха	135
29. Грива	140
Конец ознакомительного фрагмента.	142

114 Чакр

Знания, которые от вас прятали

Лео Любавич

© Лео Любавич, 2026

ISBN 978-5-0070-1921-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

7 главных +21 второстепенная +86 микро-чакр =

114

На первый взгляд эта формула выглядит как попытка навести порядок в бесконечном. Но на самом деле она описывает удивительно стройную систему.

Семь главных чакр — это не просто популярная схема. Это действительно основная ось воплощения. Эти центры формируют вертикальный позвоночник сознания. Через них человек проходит великие уроки бытия:

- быть;
- чувствовать;
- хотеть;
- любить;

— выражать;

— видеть;

— превосходить себя.

Они подобны семи нотам, без которых не существует мелодии. Но даже самая прекрасная мелодия не исчерпывается семью нотами как абстракциями. Нужны переходы, обертоны, паузы, резонансы, тембры, живые вибрации. Именно здесь вступают в игру следующие уровни.

Если главные чакры — это столицы, то второстепенные — крупные города, без которых страна не живет. Они связывают основные центры с функциями тела, психики, взаимодействия и предназначения. Это распределительные узлы, отвечающие за детали, которые решают все.

Именно второстепенные центры объясняют:

— почему сердце может быть открытым, а руки — неспособными принимать;

— почему сильная воля не сопровождается ясным действием;

— почему сексуальная энергия может быть активной, но творческая — заблокированной;

— почему человек много знает, но не может выразить истину;

— почему интуиция приходит, но не закрепляется в судьбе.

Эти двадцать одна чакра работают как стратегические узлы между грубым и тонким, между идеей и воплощением,

между телесной жизнью и духовным маршрутом.

Микро-чакры — это не мелкие версии больших центров. Это тончайшая чувствительная сеть. Они расположены в ладонях, стопах, суставах, по линиям лица, вдоль фасциальных цепей, в зоне органов чувств, в тканевых перекрестках, в зонах перехода между внутренним и внешним полем. Именно они делают энергетику человека не абстрактной, а осязаемой.

Через микро-чакры человек:

- считывает пространство;
- реагирует на атмосферу мест;
- чувствует прикосновение не только кожей, но и полем;
- удерживает равновесие;
- тонко распределяет усилие;
- воспринимает скрытое напряжение;
- вступает в резонанс с людьми, вещами, событиями.

Можно сказать, что главные чакры создают симфонию, второстепенные — оркестровку, а микро-чакры — живое звучание каждого инструмента.

Человек страдает не только тогда, когда закрыт один из семи великих центров.

Иногда он страдает потому, что его тонкая сеть перестала проводить жизнь в деталях.

Он может молиться, медитировать, изучать высшие учения — и все равно чувствовать вязкость, усталость, отчуждение, потому что нарушена именно микросеть, а не ось. Это

как жить в великолепном дворце, в котором есть центральное электричество, но повреждена внутренняя проводка.

Вот почему система 114 так важна: она возвращает человеку разрешение высокой точности.

Число 7 символизирует ось.

Число 21 — раскрытие оси в функциональную матрицу.

Число 86 — заполнение матрицы живой тканью взаимодействия.

Это не просто сложение. Это принцип развертывания:

— от архетипа к функции,

— от функции к сети,

— от сети к целостному полю.

Если смотреть еще глубже, 114 — это число внутренней вселенной, в которой есть:

— ядро;

— система орбит;

— облако мельчайших взаимосвязей.

Человек в этой модели — не колонна из семи дисков, а сложный организм света.

Полный перечень 114 чакр: названия и расположение

Когда человек впервые слышит о чакрах, ему обычно предлагают простую карту из семи сияющих центров, выстроенных вдоль позвоночного столба, словно семь врат между землей и небом. Но это лишь начальная азбука великой внутренней анатомии. На самом деле человеческое существо — не просто тело, наделенное сознанием. Оно есть многослойный храм, пронизанный потоками силы, памяти, света и судьбы. И в этом храме сияют не семь, а сто сорок четыре чакр — сто сорок четыре живых узлов сознания, в которых пересекаются энергия, восприятие и тончайшие вибрации бытия.

Из этих 114 центров 112 пребывают внутри человеческой энергетической системы, а 2 находятся вне физического тела, словно два незримых полюса, соединяющих человека с космической беспредельностью. Это не просто точки силы. Это врата. Это лепестки невидимого лотоса, расцветающего в пространстве между плотью и духом.

Ниже приведен полный перечень 114 чакр — с их названиями, расположением и кратким указанием на их внутренний смысл.

I. Семь великих чакр — ось человеческого храма

Это главные энергетические престолы, известные большинству духовных традиций.

1. Муладхара

Расположение: основание позвоночника, область промежности.

Корневая чакра, врата в стихию земли. Здесь живет инстинкт выживания, телесная память рода, глубинная связь с материей и законом воплощения.

2. Свадхистхана

Расположение: чуть ниже пупка, область крестца и нижней части живота.

Чакра текучести, желаний, удовольствия, чувственности и творческого импульса. Ее стихия — вода, ее движение — волна.

3. Манипура

Расположение: область солнечного сплетения, верхняя часть живота.

Огненный центр личной силы, воли, преобразования, внутреннего жара и самоопределения.

4. Анахата

Расположение: центр грудной клетки, область сердца.

Чакра любви, сострадания, принятия и тонкого слышания невидимого. Это мост между нижними и высшими центрами.

5. Вишуддха

Расположение: область горла.

Центр слова, истины, вибрации, очищения и выражения сути. Через него внутреннее становится слышимым.

6. Аджна

Расположение: межбровье, центр головы.

Чакра видения, различения, внутреннего знания, ментального света и способности прозревать скрытые связи.

7. Сахасрара

Расположение: макушка головы.

Тысячелепестковый венец, врата в безмолвие, в Божественное, в сверхличное сознание. Это не просто центр — это раскрытие.

II. Восемь промежуточных чакр оси восхождения

Между великими центрами существуют переходные узлы, в которых энергия меняет частоту и направление. Они действуют как алхимические камеры преобразования.

8. Адхара-Бинду

Есть точка, где душа впервые касается тяжести мира.

Не ступнями — глубже. Не мыслью — древнее. Адхара-Бинду — это крошечная искра укоренения, скрытая между промежностью и копчиком, в том безмолвном основании, где воплощение перестаёт быть идеей и становится фактом.

Здесь человек не размышляет о жизни — он входит в неё целиком. Здесь начинается согласие духа на плоть, сознания — на вес, дыхания — на ритм земли. Это первая печать присутствия: я не только существую, я воплощён.

Название:

Адхара-Бинду (Ādhāra Bindu) — «точка опоры», «капля основания», «искра укоренения».

Расположение:

Между промежностью и копчиком; тончайшая опорная точка физического воплощения в основании тела.

Цвет: тёмно-красный, гранатовый, с чёрно-золотым отливом.

Стихия: земля, первичная плотность, основа воплощения.

Мандала Адхара-Бинду — светящаяся точка в квадрате земли, скрытая в глубине тёмного основания.

Это минимальный знак максимальной силы: не развернутая форма, а зерно, из которого держится весь столп жизни.

Геометрический символ: бинду внутри квадрата; точка опоры; тёмный ромб, удерживающий ось.

Ключевое право:

Право быть здесь, в теле, на земле, в воплощении.

Психологический и эмоциональный аспект:

Адхара-Бинду отвечает за:

- первичное чувство укоренённости;
- согласие жить в теле;
- базовое доверие существованию;
- способность выдерживать плотность реальности;
- ощущение опоры;
- инстинктивную собранность;
- контакт с фактом собственного воплощения.

Это не просто «чакра безопасности». Это глубже: центр, через который дух перестаёт колебаться между мирами и принимает земную тяжесть как свой путь.

Духовный смысл чакры

Урок Адхара-Бинду: воплощение — не падение, а священное приземление.

Она помогает:

- принять своё рождение;
- перестать бессознательно отвергать материальный мир;
- собрать рассеянную жизненную силу в основание;
- почувствовать, что тело — не тюрьма, а алтарь опыта;
- исцелять страх полного присутствия.

Демон чакры:

Экзистенциальный страх — древнее недоверие к жизни, к телу, к самому факту быть здесь.

Органы и системы:

- промежность;
- копчиковая зона;
- тазовое дно;
- нижний отдел позвоночника;
- аноректальная область;
- глубокие мышечные стабилизаторы;
- базовые инстинктивные реакции выживания.

Эндокринная система:

Надпочечники — как символ мобилизации, выживания и базовой телесной готовности к жизни.

Биджа-мантра: ЛАМ.

Музыкальная нота: До.

Адхара-Бинду связана с эмоциями:

- базовое доверие;
- страх;
- ощущение почвы под собой;
- внутреннее разрешение жить;
- телесная собранность.

Чакра поддерживает качества:

- устойчивость;
- заземлённость;
- инстинктивная ясность;

- присутствие;
- выдержка;
- телесное согласие с жизнью.

Чакра влияет:

- на мышление — уменьшая хаотичную тревогу;
- на чувства — создавая базовый фон безопасности;
- на отношения — делая человека менее зависимым от внешней опоры;
- на решения — усиливая способность действовать из устойчивости, а не из паники.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- чувствует себя «в теле»;
- не боится плотности жизни;
- имеет тихое внутреннее ощущение опоры;
- меньше разлетается от стресса;
- легче восстанавливает равновесие;
- интуитивно знает, как удерживать себя в моменте.

В повседневности это выражается в спокойной устойчивости, уверенной походке, умении выдерживать нагрузку, отсутствии постоянного внутреннего «провала».

Недостаточная активность

- ощущение оторванности от тела;
- хроническая тревога без ясной причины;
- чувство, будто «мир не держит»;
- слабая телесная включённость;

- трудность выдерживать бытовую реальность;
- ощущение внутреннего провала или нестабильности.

Избыточная активность

- чрезмерная фиксация на выживании;
- грубая материальная зацикленность;
- гиперконтроль телесных процессов;
- жёсткость;
- подозрительность;
- постоянная готовность к обороне.

Причины блоков или нарушений

- травматичное раннее детство;
- страх рождения, отделения, потери;
- телесный стыд;
- насилие или нарушение границ;
- хронический стресс;
- жизнь без контакта с телом, ритмом, землёй.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я имею право быть здесь. Земля держит меня, и моё во-
площение священо».

Кристаллы: гематит, чёрный турмалин, гранат, обсиди-
ан.

Эфирные масла: ветивер, кедр, пачули, мирра.

Питание:

- корнеплоды;
- тёплая плотная пища;

- красные ягоды в умеренности;
- белок и минерализующая еда;
- достаточное количество тёплой воды.

Простые бытовые привычки:

- ходить босиком по земле или полу осознанно;
- замечать опору под телом, когда сидишь или стоишь;
- медленно выдыхать, чувствуя основание таза;
- спрашивать себя: «Где сейчас моя точка опоры?»»

9. Канда

В глубине таза, над грубым корнем, сокрыта таинственная луковица света — Канда, первородный узел каналов.

Древние мистики видели в ней не орган и не символ, а живую матрицу: место, откуда расходятся тонкие русла силы, как корни великого дерева, уходящие в невидимую почву.

Если Адхара-Бинду — это искра воплощения, то Канда — это семя энергетической анатомии. Здесь жизнь не просто держится, она ветвится. Здесь прана ищет пути, судьба получает свои маршруты, а тонкое тело впервые организует своё внутреннее пространство.

Название:

Канда (Kanda) — «луковица», «клубень», «корневой узел», «источник нади».

Расположение:

В глубине таза, над муладхарой; энергетический корень, считающийся «луковицей нади», из которой расходятся тонкие каналы.

Цвет: молочно-красный, янтарно-белый, иногда с золотистым свечением в глубине.

Стихия: эфир жизни, водно-земной зародыш энергии.

Мандал Канды — светящаяся луковица, от которой во все стороны расходятся тонкие нити.

Это центр скрытого распределения жизненной силы, мат-

рица ветвления праны.

Геометрический символ: овальная луковица; круг с расходящимися лучами-корнями; семя с сетью каналов.

Ключевое право:

Право быть связанным с потоком жизни и иметь внутренние каналы силы.

Психологический и эмоциональный аспект:

Канда **отвечает за:**

- распределение жизненной силы;
- целостность энергетической системы;
- способность удерживать внутренний ресурс;
- базовую связность тела и психики;
- ощущение, что энергия течёт, а не застревает;
- корневую организацию внутренней силы;
- жизненную «проводимость».

Это центр не яркого проявления, а скрытой архитектоники. Он определяет, насколько свободно в человеке движется сила — не только физическая, но и эмоциональная, психическая, духовная.

Духовный смысл чакры

Урок Канды: жизнь течёт там, где есть внутренняя связность.

Она помогает:

- восстанавливать связь между разными уровнями существования;
- чувствовать себя не разорванным, а собранным;

— исцелять «размыкание» между телом, чувствами и сознанием;

— поддерживать тонкие каналы восприятия;

— раскрывать глубинную энергетическую целостность.

Демон чакры:

Разобшённость — ощущение внутренней раздробленности, утечки силы, распада связи между частями себя.

Органы и системы:

— глубокая область таза;

— нервные сплетения малого таза;

— соединительные и фасциальные структуры;

— энергетическая координация нижней части тела;

— связь таза с позвоночником и животом;

— регуляция базового тонуса жизненной силы.

Эндокринная система:

Половые железы и частично надпочечники — как ось жизненной энергии, зарождения и распределения ресурса.

Биджа-мантра: ВАМ-ЛАМ в объединённом аспекте.

Музыкальная нота: До-диез / Ре-бемоль.

Канда связана с эмоциями:

— цельность;

— внутреннее собирание;

— размытость;

— истощение;

— чувство энергетической связности;

— ощущение живого тока внутри.

Чакра поддерживает качества:

- ресурсность;
- энергетическая проводимость;
- целостность;
- устойчивость тонкого тела;
- способность быстро восстанавливаться;
- внутренняя организованность.

Чакра влияет:

- на мышление — снижая ощущение хаоса и распада;
- на чувства — помогая им течь, а не закупориваться;
- на отношения — уменьшая склонность к энергетической утечке;
- на решения — делая действия более ресурсными и целостными.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- чувствует внутреннюю связанность;
- быстрее восстанавливает силы;
- меньше «рассыпается» после стрессов;
- ощущает, что энергия распределяется равномерно;
- легче держит внутренний центр;
- не теряет себя при взаимодействии с миром.

В повседневности это выражается в живом тоне, меньшей истощаемости, согласованности телесных и эмоциональных реакций, ощущении «я собран изнутри».

Недостаточная активность

- хроническое истощение;
- ощущение утечки сил;
- разобщённость тела и психики;
- «ватность» внизу живота и таза;
- слабая проводимость энергии;
- трудность восстановиться даже после отдыха.

Избыточная активность

- хаотичные всплески энергии;
- перевозбуждение в тазовой зоне;
- нестабильный ресурс;
- ощущения внутреннего «бурления»;
- эмоциональная скачкообразность;
- непредсказуемость тонуca.

Причины блоков или нарушений

- травмы таза;
- сексуальные травмы;
- хроническое подавление телесности;
- сильный стресс;
- разрыв между телом и чувствами;
- отсутствие отдыха, ритма и энергетической гигиены.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Моя жизненная сила течёт целостно. Я собран изнутри и связан с собственным источником».

Кристаллы: гранат, карнеол, дымчатый кварц, солнечный камень.

Эфирные масла: пачули, имбирь, кедр, сандал.

Питание:

— тёплая питательная пища;

— корнеплоды;

— семена;

— орехи;

— продукты, поддерживающие репродуктивную и нервную систему;

— достаточное питьё.

Простые бытовые привычки:

— сидеть с ощущением центра в глубине таза;

— делать мягкие круговые движения тазом;

— не расходовать силы на лишние контакты и шум;

— спрашивать себя: «Куда сейчас утекает моя энергия?»»

10. Ятхара-Наби

Ниже пупка живёт древний котёл жизни — ещё не пламя воли, но уже тёплое варево существования.

Ятхара-Наби — это узел, где первичная сила переваривает опыт, собирает ощущение отдельности и шепчет первое глубокое «я есть». Не гордое и не социальное — доязыковое, телесное, почти младенческое: я присутствую, я чувствую, я живой.

Здесь жизнь начинает ощущать себя изнутри. Здесь рождается не личность, а первичный вкус бытия.

Название:

Ятхара-Наби (Yathara-Nābhi / Jathara-Nābhi) — «брюшной пупочный центр», «узел живота», «место переваривания жизненной силы».

Расположение:

Нижний пупочный центр; область ниже пупка, связанная с переработкой жизненной силы и первичным чувством «я есть».

Цвет: тёплый оранжево-янтарный, медово-красный.

Стихия: вода и огонь зарождения, первичное тепло жизни.

Мандала Ятхара-Наби — чаша с мягким пламенем внутри, где сила не вспыхивает, а томится и созревает.

Это внутренний котёл переработки впечатлений, чувств и

сырой жизненной энергии.

Геометрический символ: круг с внутренней чашей; полумесяц над огненной точкой; сосуд жизни.

Ключевое право:

Право чувствовать «я есть» и проживать жизнь изнутри.

Психологический и эмоциональный аспект:

Ятхара-Наби отвечает за:

- первичное чувство существования;
- переработку жизненной силы;
- телесную самоидентификацию;
- эмоциональную насыщенность;
- глубинное чувство присутствия;
- способность чувствовать желания и отклики;
- мягкую витальность;
- контакт с внутренним «живым ядром».

Это центр до-социального «я». Не образа, не роли, не характера — а самого факта внутренней жизни.

Духовный смысл чакры

Урок Ятхара-Наби: прежде чем стать кем-то, нужно позволить себе просто быть.

Она помогает:

- восстановить первичное чувство живости;
- соединиться с телесным присутствием;
- перерабатывать переживания без застывания;
- распознавать свои базовые желания и отторжения;
- исцелять разрыв между жизненной силой и сознанием.

Демон чакры:

Внутренняя пустота и утрата базового переживания жизни.

Органы и системы:

- нижняя часть живота;
- кишечник;
- пупочная зона;
- репродуктивная система;
- вегетативная нервная регуляция брюшной полости;
- процессы пищеварения и внутренней переработки.

Эндокринная система:

Половые железы и частично поджелудочная железа — как мост между витальностью, обменом и чувством наполненности.

Биджа-мантра: ВАМ.

Музыкальная нота: Ре.

Ятхара-Наби связана с эмоциями:

- живость;
- чувственность;
- внутреннее тепло;
- насыщенность;
- пустота;
- ранимость;
- базовая эмоциональная наполненность.

Чакра поддерживает качества:

- контакт с собой;

- витальность;
- способность чувствовать;
- эмоциональная подвижность;
- телесное самоощущение;
- первичное достоинство присутствия.

Чакра влияет:

- на мышление — уменьшая отчуждение от собственного опыта;
- на чувства — делая их живыми и доступными;
- на отношения — усиливая способность искренне присутствовать рядом с другим;
- на решения — помогая опираться на подлинный внутренний отклик.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- чувствует себя живым;
- ощущает тёплый центр внутри живота;
- различает свои желания;
- не теряет контакт с телом;
- умеет перерабатывать впечатления;
- обладает мягкой, стабильной витальностью.

В повседневности это выражается в естественной чувственности, телесной включённости, умении радоваться простым вещам, более честном контакте со своими состояниями.

Недостаточная активность

- ощущение пустоты внутри;
- трудность чувствовать желания;
- эмоциональная замороженность;
- отчуждённость от тела;
- слабая витальность;
- чувство «я живу будто не изнутри».

Избыточная активность

- эмоциональная переизбыточность;
- зависимость от удовольствий;
- хаотичные желания;
- болезненная чувствительность;
- перепады настроения;
- стремление постоянно чем-то заполнять внутреннюю пустоту.

Причины блоков или нарушений

- ранняя эмоциональная депривация;
- стыд за желания;
- запрет на чувственность;
- подавленные эмоции;
- хронический стресс живота;
- нарушение контакта с телом и ритмом питания.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я живой. Я чувствую своё внутреннее присутствие и с уважением принимаю силу жизни во мне».

Кристаллы: карнеол, оранжевый кальцит, лунный ка-

мень, янтарь.

Эфирные масла: апельсин, иланг-иланг, сандал, имбирь.

Питание:

- тёплые супы и каши;
- тыква;
- сладкие фрукты в умеренности;
- продукты, поддерживающие пищеварение;
- мягкие специи;
- регулярное, спокойное питание.

Простые бытовые привычки:

- класть ладонь ниже пупка и дышать в эту область;
- замечать свои настоящие желания без немедленного осуждения;
- есть медленно и осознанно;
- спрашивать себя: «Что сейчас говорит моё живое внутреннее „я есть“?»

11. Сурья-Кшетра

Между пупком и солнечным сплетением находится солнечное поле внутреннего жара — не разрушительного, а созидającego.

Сурья-Кшетра — это резервуар решимости, золотой тигель, где пассивная жизненная сила превращается в волю, намерение и способность идти вперёд. Если нижний центр говорит: я жив, то Сурья-Кшетра отвечает: я могу.

Здесь зарождается внутренний день. Здесь человек перестаёт только чувствовать жизнь и начинает направлять её.

Название:

Сурья-Кшетра (Sūrya-Kṣetra) — «солнечное поле», «область солнца», «резервуар внутреннего жара».

Расположение:

Между пупком и солнечным сплетением; солнечный центр решимости и внутренней огненной собранности.

Цвет: золотисто-жёлтый, янтарный, солнечно-огненный.

Стихия: огонь, солнечное тепло, волевая энергия.

Манда́ла Сурья-Кшетры — солнечный диск над внутренним тиглем.

Это символ силы, которая не вспыхивает хаотично, а собирается в луч намерения.

Геометрический символ: круг-солнце; восходящий трюгольник; золотое колесо с лучами.

Ключевое право:

Право действовать, выбирать и проявлять внутреннюю силу.

Психологический и эмоциональный аспект:

Сурья-Кшетра отвечает за:

- решимость;
- внутренний жар;
- волю;
- способность доводить до конца;
- личную силу;
- дисциплину;
- активное самоощущение;
- трансформацию жизненной энергии в действие.

Это центр зрелого огня. Не вспышки и не истерики, а устойчивого солнечного давления, благодаря которому человек двигает свою жизнь.

Духовный смысл чакры

Урок Сурья-Кшетры: сила священна, когда она соединена с ясностью и ответственностью.

Она помогает:

- развивать волю без жестокости;
- не сгорать в импульсивности;
- превращать желание в направление;
- выдерживать путь до результата;
- проживать внутренний огонь как служение, а не как доминирование над миром.

Демон чакры:

Бессилие или его теневая противоположность — власть и агрессивный перегрев.

Органы и системы:

- верхняя часть живота;
- солнечное сплетение;
- желудок;
- печень;
- желчный пузырь;
- обмен энергии и пищеварительный огонь;
- нервная регуляция стресса и активности.

Эндокринная система:

Поджелудочная железа и частично надпочечники — как ось обмена, реакции и волевого ресурса.

Биджа-мантра: РАМ.

Музыкальная нота: Ми.

Сурья-Кшетра связана с эмоциями:

- решимость;
- уверенность;
- внутренний жар;
- амбиция;
- гнев;
- сила преодоления;
- мужество.

Чакра поддерживает качества:

- воля;

- дисциплина;
- инициативность;
- способность к действию;
- уверенность;
- способность выдерживать давление и идти вперед.

Чакра влияет:

- на мышление — делая его более целенаправленным;
- на чувства — усиливая переживание силы или бессилия;
- на отношения — определяя границы, лидерство, способность отстаивать себя;
- на решения — придавая им энергию воплощения.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- действует уверенно;
- обладает спокойной внутренней силой;
- умеет принимать решения;
- не распадается под давлением;
- доводит начатое до конца;
- умеет защищать свои границы без агрессии.

В повседневности это выражается в собранности, ответственности, деятельной энергии, хорошей трудоспособности и устойчивости перед трудностями.

Недостаточная активность

- вялость;
- прокрастинация;

- чувство бессилия;
- страх действовать;
- трудность принимать решения;
- зависимость от чужой воли.

Избыточная активность

- гневливость;
- давление на других;
- гиперконтроль;
- перегорание;
- нетерпение;
- стремление доминировать;
- напряжение в животе и солнечном сплетении.

Причины блоков или нарушений

- подавление воли в детстве;
- критика и унижение;
- страх наказания за инициативу;
- хронический стресс;
- привычка жить в борьбе;
- переутомление и перерасход внутреннего огня.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Моя сила ясна, спокойна и созидательна. Я имею право действовать и идти своим путём».

Кристаллы: цитрин, тигровый глаз, янтарь, пирит.

Эфирные масла: розмарин, имбирь, лимон, чёрный перец.

Питание:

- тёплая пища, поддерживающая пищеварительный огонь;
- злаки;
- имбирь в умеренности;
- лимон;
- жёлтые овощи;
- избегание переедания и тяжёлой пищи.

Простые бытовые привычки:

- ежедневно делать одно завершённое действие, даже маленькое;
- следить за осанкой и центром живота;
- перед выбором спрашивать: «Чего я действительно намерен добиться?»
- замечать, где сила превращается в давление, а где — в созидание.

12. Хрит

Есть сердце, о котором знает анатомия, и есть сердце, о котором шепчут мистические школы.

Оно не бьётся в груди как мышца, но именно в нём рождается то, что делает человека по-настоящему живым: священная тоска по Божественному, нежность без причины, любовь, не требующая владения, и тихое узнавание истины не умом, а самой сутью души.

Хрит — это тайное сердце, сокровенная келья внутренне-го храма, место, где человек перестаёт просто чувствовать и начинает благоговеть.

Название:

Хрит (Hṛt / Hrid) — «сердце», «внутреннее сердце», «сокровенное сердечное пространство».

Расположение:

Немного правее или глубже физического сердца, в тонком теле; мистический сердечный центр, скрытый за обычной эмоциональностью.

Цвет: розово-золотой, жемчужно-изумрудный или мягкий бело-розовый свет.

Стихия: эфир сердца, божественный воздух любви.

Манда́ла Хрита — тайный лотос в глубине груди, сокрытый за обычными чувствами и страстями.

Это не внешний цветок сердца, а внутренний алтарь, где

горит неугасимая лампада души.

Геометрический символ: двенадцатилепестковый или восьмилепестковый скрытый лотос; шестиконечная звезда в чаше света; внутреннее пламя в круге.

Ключевое право:

Право любить священно, глубоко и без утраты себя.

Психологический и эмоциональный аспект:

Хрит отвечает за:

- сокровенную любовь;
- божественное чувство;
- сострадание;
- сердечное узнавание истины;
- благоговение;
- внутреннюю нежность;
- способность любить без присвоения;
- тихую верность душе и Божественному.

Это центр не просто человеческой привязанности, а любви как состояния бытия. Через него человек чувствует не только другого, но и священное присутствие в мире.

Духовный смысл чакры

Урок Хрита: истинная любовь не захватывает — она освящает.

Она помогает:

- отличать сердечную глубину от эмоциональной зависимости;
- проходить раны любви без ожесточения;

- открываться состраданию без самопожертвования;
- узнавать подлинное не логикой, а внутренним трепетом истины;

— раскрывать в себе способность к молитвенному чувству и благоговению.

Демон чакры:

Сердечная скорбь, переходящая в закрытость, а также страх уязвимости.

Когда Хрит блокируется, человек начинает путать силу с нечувствительностью.

Органы и системы:

- сердце;
- грудная клетка;
- лёгкие;
- сосудистая система;
- вилочковая область;
- грудной отдел, связанный с эмоциональным раскрытием;
- дыхание как носитель сердечного состояния.

Эндокринная система:

Тимус (вилочковая железа) как символ сердечной открытости, доверия и тонкой иммунной защиты души.

Биджа-мантра: ЯМ в более тонком, мистическом аспекте; иногда ХРИМ как мантра сердечного света.

Музыкальная нота: Фа.

Хрит связана с эмоциями:

- нежность;
- благоговение;
- сострадание;
- глубокая сердечная печаль;
- любовь без требования;
- тоска по истинному;
- благодарность.

Чакра поддерживает качества:

- сердечная глубина;
- милосердие;
- способность к духовной любви;
- внутренняя чистота чувства;
- мягкая сила;
- способность видеть в другом душу, а не функцию.

Чакра влияет:

- на мышление — смягчая избыточную жёсткость ума;
- на чувства — переводя эмоции в более высокое, очищенное переживание;
- на отношения — помогая любить без контроля и зависимости;
- на решения — позволяя выбирать не только выгодное, но и истинное сердцем.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- чувствует глубокую, тихую любовь к жизни;
- способен сострадать без истощения;

- не ожесточается после боли;
- различает сердечную истину;
- умеет быть нежным без слабости;
- переживает моменты благодарности и внутреннего священного трепета.

В повседневности это выражается в доброте без навязчивости, умении слушать сердцем, способности прощать без самоунижения, тонком вкусе к красоте души и естественном стремлении к свету.

Недостаточная активность

- сердечная закрытость;
- эмоциональное онемение;
- страх близости;
- неспособность доверять любви;
- цинизм как защита;
- ощущение внутренней сухости;
- трудность испытывать благодарность и благоговение.

Избыточная активность

- чрезмерная жертвенность;
- растворение в другом;
- идеализация любви;
- болезненная сердечная привязанность;
- зависимость от чувства нужности;
- склонность спасать всех ценой себя;
- эмоциональное истощение от отдачи.

Причины блоков или нарушений

- сердечные травмы;
- предательство любви;
- холодное или непредсказуемое детство;
- запрет на нежность;
- утраты;
- привычка защищаться от боли отстранённостью;
- убеждение, что любовь делает слабым;
- духовное разочарование.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Моё сокровенное сердце открыто любви, истине и божественной нежности. Я люблю глубоко, свободно и чисто».

Кристаллы: розовый кварц, изумруд, родонит, кунцит, зелёный авантюрин.

Эфирные масла: роза, нероли, сандал, мелисса, ладан.

Питание:

- тёплая, бережная пища;
- зелень;
- розовые и зелёные плоды;
- травяные настои;
- мёд в умеренности;
- пища, которую человек принимает спокойно и благодарно.

Простые бытовые привычки:

- класть ладонь на грудь и несколько минут дышать в область сердца;

- ежедневно вспоминать то, за что можно поблагодарить жизнь;
- делать хотя бы один акт доброты без ожидания ответа;
- спрашивать себя: «Это движение идёт из любви или из страха потерять?»»

13. Талу

В глубине рта, за привычной географией языка и нёба, скрываются врата, о которых знает не анатомия, а посвящение.

Талу — это тайный свод внутреннего неба, центр тонкого вкуса, мистического нектара и тех состояний, где сознание перестаёт быть сухим и становится напоённым. Здесь рождается амрита — не просто символический нектар бессмертия, а переживание неземной сладости бытия, приходящей в моменты глубокой молитвы, экстаза, вдохновения и безмолвной благодати.

Это место, где вкус становится откровением, а тишина — напитком.

Название:

Талу (Tālu) — «нёбо», «свод рта», «небесный свод внутри».

Расположение:

Мягкое нёбо, глубина ротовой полости, за верхним нёбом; тонкий центр в области внутреннего свода за языком.

Цвет: жемчужно-белый, серебристо-голубой с лунным отливом.

Стихия: нектар, эфир, лунная влага сознания.

Мандала Талу — чаша, подвешенная к небесному своду, из которой медленно стекает капля света.

Это образ скрытого источника, питающего сознание не грубой пищей, а благодатной субстанцией тонкого мира.

Геометрический символ: полумесяц над чашей; перевёрнутая капля; лунная арка.

Ключевое право:

Право вкушать тонкую сладость жизни и принимать небесный нектар сознания.

Психологический и эмоциональный аспект:

Талу отвечает за:

- тонкое вкусовое восприятие;
- переживание внутренней сладости;
- способность входить в изменённые состояния сознания;
- мистическое наслаждение тишиной;
- переживание благодати;
- чувствительность к тонкой пране;
- умение насыщаться не только внешними удовольствиями, но и внутренним светом.

Это центр, через который человек перестаёт искать насыщение только вовне и начинает вспоминать вкус внутренней полноты.

Духовный смысл чакры

Урок Талу: истинное насыщение приходит не от избытка, а от соприкосновения с источником.

Она помогает:

- преодолевать грубую зависимость от внешних удоволь-

ствий;

— развивать вкус к тонкому;

— входить в медитативные состояния мягко и естественно;

— открываться внутренней благодати;

— узнавать разницу между голодом души и жаждой привычки.

Демон чакры:

Ненасытность — стремление бесконечно заполнять пустоту внешним вкусом, впечатлениями, удовольствиями и стимуляцией.

Органы и системы:

— мягкое нёбо;

— ротовая полость;

— слюнные железы;

— язык и восприятие вкуса;

— глоточный свод;

— дыхательно-глотательный переход;

— нервные механизмы, связанные со вкусом и глотанием.

Эндокринная система:

Косвенная связь с гипофизом и эпифизом, а также с вегетативной регуляцией состояний расслабления и изменённого сознания.

Биджа-мантра: ХРИМ или ОМ в мягком небном резонансе.

Музыкальная нота: Ля.

Талу связана с эмоциями:

- утонченность;
- благодарность;
- внутренняя насыщенность;
- жажда благодати;
- тонкая чувственность;
- тоска по утерянной внутренней сладости.

Чакра поддерживает качества:

- восприимчивость к тонким состояниям;
- способность наслаждаться тишиной;
- внутреннюю наполненность;
- умеренность;
- мистическую чувствительность;
- изысканность вкуса — не только пищевого, но и духовного.

Чакра влияет:

- на мышление — смягчая его сухость;
- на чувства — делая их более тонкими и благоговейными;
- на отношения — уменьшая грубую потребительскую жадность;
- на решения — помогая различать истинное насыщение и ложную компенсацию.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- умеет наслаждаться малым;

- чувствует внутреннюю сладость во время молитвы, творчества, тишины;
- не так зависим от грубых удовольствий;
- тонко воспринимает вкус, атмосферу и качество энергии;
- способен входить в мягкие изменённые состояния без потери ясности;
- ощущает благодать как реальность, а не как красивую идею.

В повседневности это выражается в умеренности, внутренней насыщенности, отсутствии болезненной тяги всё время чем-то себя заполнять и умении наслаждаться тихими, тонкими радостями.

Недостаточная активность

- ощущение внутренней сухости;
- грубое восприятие удовольствия;
- невозможность насытиться;
- потеря вкуса к жизни;
- духовная жажда, заменяемая механическими привычками;
- склонность к перееданию, избыточной стимуляции, поиску быстрых наслаждений.

Избыточная активность

- уход в сладостные мистические состояния без связи с реальностью;
- зависимость от экстаза и «высоких вибраций»;

- чрезмерная чувствительность;
- отрыв от тела;
- поиск необычных состояний ради самих состояний;
- отказ от земной жизни в пользу внутреннего «нектара».

Причины блоков или нарушений

- эмоциональный голод;
- дефицит любви и нежности;
- привычка компенсировать пустоту едой или впечатлениями;
- жесткий контроль над чувствами;
- отсутствие опыта внутренней благодати;
- злоупотребление стимуляторами;
- жизнь в грубой, перегруженной среде.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я открыт тонкой сладости жизни. Истинное насыщение рождается внутри меня».

Кристаллы: лунный камень, селенит, опал, белый кварц.

Эфирные масла: жасмин, нероли, сандал, роза.

Питание:

- чистая вода;
- мёд в умеренности;
- сочные фрукты;
- кокос;
- мягкая, не раздражающая пища;

— умеренность в остром, грубом и химически насыщенном.

Простые бытовые привычки:

— есть медленно и осознанно;

— замечать не только вкус пищи, но и её энергетическое качество;

— делать паузы тишины после еды;

— задавать себе вопрос: «Чего я действительно жажду — вкуса, утешения или внутренней полноты?»

14. Лалана

За языком, над горлом, там, где рождается переход от вкуса к слову, от дыхания к звуку, находится Лалана — тонкий узел внутреннего перепада.

Это место, где ощущения превращаются в выражение, а дыхание касается преддверия речи. Лалана подобна тайной перевалочной станции между тем, что человек принимает, и тем, что он способен из себя издать.

Она соединяет вкус, дыхание, нежность, голос и тонкое восприятие — и потому хранит тайну: всё сказанное однажды было сначала проглочено, принято, пережито внутри.

Название:

Лалана (Lalanā) — «ласкающая», «нежная», «поддерживающая течение»; в эзотерическом смысле — тонкий переходный узел над горлом.

Расположение:

За языком, верхняя часть глотки, над горлом; область перехода между ротовой полостью, глоткой и тонким каналом восприятия.

Цвет: бледно-розовый с серебристо-голубым свечением.

Стихия: эфир, влага, дыхание и тонкое течение.

Мандала Лаланы — два соприкасающихся лепестка над чашей дыхания.

Это символ перехода, мягкого перелива, внутреннего пе-

ревода одного состояния в другое.

Геометрический символ: двойная дуга; капля между двумя полумесяцами; горловая арка.

Ключевое право:

Право принимать, преобразовывать и выражать без насилия.

Психологический и эмоциональный аспект:

Лалана отвечает за:

- переход от ощущения к выражению;
- связь вкуса, дыхания и речи;
- способность «переваривать» слова и впечатления;
- мягкость самовыражения;
- тонкое восприятие нюансов;
- эмоциональную текучесть;
- умение пропускать через себя опыт без застревания.

Это центр алхимии принятого — там, где переживание ещё не стало словом, но уже готово к проявлению.

Духовный смысл чакры

Урок Лаланы: всё подлинное должно быть не выдвинуто, а созреть внутри.

Она помогает:

- научиться не говорить преждевременно;
- мягко переводить чувства в слова;
- преодолевать застревание между «чувствую» и «могу выразить»;
- очищать внутренний канал восприятия;

— позволять опыту дозреть до мудрого выражения.

Демон чакры:

Подавленное недосказанное — застревание между переживанием и выражением, эмоциональная вязкость, внутренний комок непроговорённого.

Органы и системы:

— корень языка;

— верхняя часть глотки;

— мягкое нёбо;

— глотательный рефлекс;

— дыхательно-речевой переход;

— слизистые верхних отделов горла;

— нервные механизмы, связанные с голосом и глотанием.

Эндокринная система:

Косвенная связь с щитовидной железой, а также с нервно-гормональной регуляцией дыхания и напряжения.

Биджа-мантра: ХАМ в мягком задненёбном резонансе или ЛАМ в принимающем аспекте.

Музыкальная нота: Соль-диез / Ля-бемоль.

Лалана связана с эмоциями:

— нежность;

— невыраженная тоска;

— трепет;

— восприимчивость;

— уязвимость;

— готовность созреть, а не торопиться.

Чакра поддерживает качества:

- мягкость выражения;
- эмоциональная текучесть;
- умение перерабатывать впечатления;
- деликатность;
- тонкий вкус к слову и паузе;
- внутреннее созревание речи.

Чакра влияет:

- на мышление — помогая не выплёскивать сырые реакции;
- на чувства — давая им пространство для переплавки;
- на отношения — делая общение более тонким и бережным;
- на решения — позволяя сначала внутренне дозреть, а потом говорить или действовать.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- говорит вовремя, а не с опозданием или слишком рано;
- умеет выдерживать паузу;
- не захлёбывается собственными чувствами;
- мягко и точно выражает пережитое;
- способен принимать тонкие впечатления без перегруза;
- чувствует, когда лучше промолчать, а когда — сказать.

В повседневности это выражается в деликатной речи, способности осознавать свои чувства до того, как они превра-

тятся в конфликт, и в особом вкусе к живому, зрелому слову.

Недостаточная активность

- трудность выразить пережитое;
- «комочек» в верхней части горла;
- недосказанность;
- задержка слов;
- ощущение, что чувства застревают;
- боязнь проглотить или произнести важное.

Избыточная активность

- эмоциональная текучесть без формы;
- избыточная сентиментальность;
- спутанная речь;
- многословное проговаривание ещё не прожитого;
- жалобность;
- повышенная чувствительность к словам и интонациям.

Причины блоков или нарушений

- подавленные слёзы;
- запрет на чувства;
- ранний опыт, когда человека не дослушивали;
- привычка глотать обиды;
- спешка в общении;
- тревожное дыхание;
- постоянное внутреннее напряжение.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я позволяю чувствам дозревать. Моё выражение мягко,

ясно и естественно».

Кристаллы: розовый кварц, голубой кальцит, аквамарин, лунный камень.

Эфирные масла: роза, лаванда, ромашка, сандал.

Питание:

— тёплые напитки;

— мягкая обволакивающая пища;

— мёд;

— груша;

— травяные настои;

— уменьшение раздражающей и слишком сухой пищи.

Простые бытовые привычки:

— не отвечать мгновенно на всё, что задевает;

— замечать, где хочется «сглотнуть» слова;

— давать себе время на внутреннее созревание ответа;

— спрашивать себя: «Что во мне сейчас ещё не стало сло-

вом?»

15. Бинду Висарга

На затылке, чуть выше линии волос, есть место, откуда тонкий звук нисходит в тело, как прохладный свет.

Бинду Висарга — это капля истока, точка рассеивания вибрации, центр памяти о состояниях, которые невозможно удержать умом, но можно узнать телом: покой после мантры, серебряная прохлада молитвы, забытая ясность прошлых воплощений сознания.

Это не просто чакра — это едва уловимая точка, через которую благодать не взрывается, а стекает.

Название:

Бинду Висарга (Bindu Visarga) — «капля излияния», «точка нисхождения», «семя рассеивания света и звука».

Расположение:

Затылочная область, чуть выше линии затылка; тонкий центр в задней верхней части головы.

Цвет: серебристо-белый, лунно-голубой, с мягким перламутром.

Стихия: звук, нектар, прохлада, лучистый эфир.

Мандала Бинду Висарги — сияющая капля над полумесяцем, из которой вниз струится тонкий поток света.

Это центр нисхождения благодати, памяти и звука, который слышен не ушами, а всей нервной тканью существа.

Геометрический символ: капля; бинду над луной; луч,

нисходящий из точки.

Ключевое право:

Право принимать нисходящую благодать, прохладу и память тонких состояний.

Психологический и эмоциональный аспект:

Бинду Висарга **отвечает за:**

- восприятие тонкого внутреннего звука;
- память о глубоких медитативных состояниях;
- переживание лучистой прохлады;
- нисхождение вдохновения;
- способность сохранять тонкий след благодати;
- чувство священной памяти;
- восстановление через высокочастотный покой.

Это центр, через который человек помнит не факты, а состояния души.

Духовный смысл чакры

Урок Бинду Висарги: самое глубокое запоминается не словами, а вибрацией.

Она помогает:

- сохранять след благодати после молитвы, медитации, пения;
- открываться нисходящему потоку, а не только восходящему усилию;
- различать тонкий звук тишины;
- исцелять перегретый ум прохладой высшего прикосновения;

— возвращаться к состояниям внутренней чистоты.

Демон чакры:

Забвение благодати — утрата связи с тонким, огрубение восприятия, неспособность удержать память о светлых состояниях.

Органы и системы:

- затылочная область;
- основание черепа;
- нервная система;
- слухо-затылочные зоны восприятия;
- мышцы затылка;
- регуляция расслабления и восстановления;
- связь головы и шеи.

Эндокринная система:

Эпифиз и тонкая нейрогормональная регуляция состояний покоя, сна и медитативной восприимчивости.

Биджа-мантра: ОМ, НГ, или тонкий носовой резонанс.

Музыкальная нота: Си.

Бинду Висарга **связана с эмоциями:**

- благоговение;
- тихая радость;
- прохлада;
- ностальгия по чистоте;
- чувство священного присутствия;
- тоска по утраченному свету.

Чакра поддерживает качества:

- память состояний;
- тонкая восприимчивость;
- внутреннее восстановление;
- способность удерживать благодатный след;
- доверие к тишине;
- чувствительность к мантре и вибрации.

Чакра влияет:

- на мышление — уменьшая перегрев и навязчивость;
- на чувства — возвращая тонкую прохладу;
- на отношения — делая человека мягче и менее реактивным;
- на решения — позволяя опираться не только на анализ, но и на память о высшем качестве состояния.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- легко вспоминает состояние внутреннего света;
- чувствует тонкий отклик на мантру, молитву, музыку;
- быстрее восстанавливается после перегруза;
- сохраняет прохладную ясность;
- не теряет связь с глубинной тишиной даже после напряжения;
- ощущает, как высшие состояния «оседают» в теле.

В повседневности это выражается в мягкости, способности быстро возвращаться к себе, глубокой любви к тишине, молитве, пению и в особой лучистой прохладе присутствия.

Недостаточная активность

- ощущение внутренней грубости;
- трудность восстановиться;
- потеря контакта с благодатными состояниями;
- «перегретая» нервная система;
- забывание всего тонкого сразу после практики;
- затылочное напряжение и ощущение тяжести.

Избыточная активность

- чрезмерная чувствительность к вибрациям;
- уход в полусонные мистические состояния;
- оторванность;
- слабая включённость в практическую жизнь;
- зависимость от медитативной прохлады;
- нежелание возвращаться в плотную реальность.

Причины блоков или нарушений

- хронический стресс;
- информационная перегрузка;
- отсутствие качественного отдыха;
- перенапряжение ума;
- грубая акустическая среда;
- недоверие к тонкому опыту;
- постоянная жизнь в режиме борьбы.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я принимаю нисходящую прохладу света. Благодать оставляет во мне ясный и живой след».

Кристаллы: селенит, лунный камень, апофиллит, гор-

ный хрусталь.

Эфирные масла: ладан, сандал, лаванда, белый лотос.

Питание:

- чистая вода;
- лёгкая охлаждающая пища;
- травяные настои;
- ягоды светлых и синих оттенков;
- умеренность в тяжёлой и перегревающей еде.

Простые бытовые привычки:

- после медитации или молитвы сидеть несколько минут неподвижно;
- беречь затылок и шею от хронического напряжения;
- слушать тонкую, неагрессивную музыку;
- спрашивать себя: «Какое состояние я хочу запомнить телом, а не только умом?»»

III. Двенадцать чакр головы и лица — звездная корона восприятия

Голова — это не толькоместилище ума, но и купол храма, где открываются врата света.

16. Бхрумадхья

Между бровями находится не просто точка — там расположен внутренний порог зрения, которое не зависит от глаз.

Бхрумадхья — это место, где внимание перестаёт быть блуждающим и становится лучом. Здесь рождается способность не только смотреть, но и видеть; не только думать, но и распознавать.

Это узкий мост между внешним восприятием и внутренним знанием. Именно здесь тьма рассеянности впервые пронзается иглой созерцания.

Название:

Бхрумадхья (Bhrūmadhya) — «середина между бровями», «межбровный центр».

Расположение:

Точка между бровями, немного выше переносицы; внешний фокус внутреннего зрения и сосредоточения.

Цвет: глубокий индиго, сапфирово-синий с серебряным свечением.

Стихия: свет, тонкий эфир сознания.

Мандала Бхрумадхьи — сияющая точка в круге тишины, окружённая двумя лепестками восприятия.

Это центр, где двойственность начинает собираться в единую ось.

Геометрический символ: бинду, двулепестковый ло-

тос, святящаяся точка внутри круга.

Ключевое право:

Право видеть ясно и распознавать истину.

Психологический и эмоциональный аспект:

Бхрумадхья **отвечает за:**

- концентрацию;
- внутреннее зрение;
- собранность внимания;
- способность к медитации;
- наблюдательность;
- различение скрытого смысла;
- фокусировку воли и мысли.

Это центр, через который человек перестаёт быть пленником хаотических впечатлений и начинает управлять лучом своего сознания.

Духовный смысл чакры

Урок Бхрумадхьи: истина открывается не тому, кто смотрит много, а тому, кто смотрит глубоко.

Она помогает:

- преодолеть рассеянность;
- развить внутреннего наблюдателя;
- отделять интуитивное видение от ментального шума;
- научиться созерцанию без спешки;
- входить в состояние тихой, направленной ясности.

Демон чакры:

Иллюзия, рассеянность и зависимость от внешних впечат-

лений.

Когда Бхрумадхья ослаблена, человек смотрит — но не видит.

Органы и системы:

- глаза;
- область лба и переносицы;
- зрительные пути;
- нервная система внимания;
- мышцы лица, связанные с фокусировкой взгляда;
- лобные структуры, участвующие в концентрации.

Эндокринная система:

Гипофиз и его символическая связь с регуляцией внутреннего восприятия.

Биджа-мантра: Ом.

Музыкальная нота: Ля.

Бхрумадхья связана с эмоциями:

- ясность;
- собранность;
- спокойная пронизательность;
- доверие внутреннему зрению;
- внимательность к знакам.

Чакра поддерживает качества:

- концентрация;
- интуитивное различение;
- осознанность;
- способность видеть суть;

— устойчивость внимания.

Чакра влияет:

— на мышление — делая его менее хаотичным и более цельным;

— на чувства — уменьшая внутреннюю суету;

— на отношения — помогая видеть истинное состояние другого;

— на решения — придавая им точность и зрелость.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— легко концентрируется;

— замечает то, что раньше ускользало;

— видит суть за внешней оболочкой;

— умеет собирать внимание в одну точку;

— сохраняет ясность даже в информационном шуме;

— меньше подвержен самообману.

В повседневности это выражается в собранности, точности решений, способности замечать детали, символы и скрытую логику происходящего.

Недостаточная активность

— рассеянность;

— «туман» в голове;

— трудность сосредоточиться;

— слабое доверие своей интуиции;

— неспособность долго удерживать внимание;

— привычка теряться в чужих мнениях.

Избыточная активность

- перенапряжение ума;
- головные боли в области лба;
- навязчивое анализирование;
- стремление всё контролировать вниманием;
- чрезмерная серьёзность;
- уход в ложные «озарения» и ментальные проекции.

Причины блоков или нарушений

- переизбыток информации;
- страх ошибиться;
- привычка жить в постоянном отвлечении;
- подавление собственной интуиции;
- интеллектуальное перенапряжение;
- отсутствие тишины и внутренней дисциплины.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я вижу ясно. Моё внимание спокойно, а внутреннее зрение открыто истине».

Кристаллы: аметист, лазурит, содалит, иолит.

Эфирные масла: лаванда, ладан, можжевельник, шалфей.

Питание:

- черника;
- тёмный виноград;
- ежевика;
- чистая вода;

- умеренность в возбуждающих веществах;
- лёгкая пища, не перегружающая ум.

Простые бытовые привычки:

- ежедневно несколько минут смотреть в одну точку без отвлечений;
- делать паузу перед важным решением;
- вести дневник озарений и наблюдений;
- задавать себе вопрос: «Что здесь скрыто за видимой формой?»»

17. Индра-Чакра

Над межбровьем, словно над внутренним храмом, вспыхивает ещё один центр — не просто зрения, а сияющего разума.

Индра-Чакра подобна небесной молнии, которая не разрушает, а освещает. В ней мысль становится не тяжёлой и земной, а лучистой, почти божественной.

Это место вдохновенного интеллекта, озарения, высокой ментальной чистоты и способности видеть архитектуру мира — не как набор случайностей, а как великую систему знаков и закономерностей.

Название:

Индра-Чакра (Indra Chakra) — «чакра Индры», «центр небесного владыки», «центр божественного интеллекта».

Расположение:

Лобная область над межбровьем; энергетический купол над Бхрумадхьей.

Цвет: электрический сине-белый, голубовато-золотой.

Стихия: молния, небесный свет, высший ментальный эфир.

Мандала Индра-Чакры — звезда разума, испускающая лучи во все стороны.

Это центр, в котором идея может вспыхнуть как откровение.

Геометрический символ: восьмилучевая звезда, круг с молниевидными линиями, сияющий диск.

Ключевое право:

Право понимать высший порядок и принимать озарение.

Психологический и эмоциональный аспект:

Индра-Чакра **отвечает за:**

- ментальное сияние;
- вдохновенный интеллект;
- озарения;
- способность соединять идеи в единую картину;
- ясность мышления;
- высшую интерпретацию символов;
- интеллектуальную интуицию.

Это чакра не сухого ума, а ума освещённого — когда мысль приходит как вспышка, как дар, как внутренний гром среди безоблачного неба.

Духовный смысл чакры

Урок Индра-Чакры: ум может быть не только анализатором, но и проводником света.

Она помогает:

- очищать интеллект от гордыни;
- соединять знание и мудрость;
- принимать озарения без самовозвеличивания;
- видеть закономерности духовного порядка;
- развивать ясность, которая служит, а не господствует.

Демон чакры:

Гордыня ума, интеллектуальное высокомерие, холодное превосходство.

Когда этот центр искажён, человек начинает поклоняться не истине, а собственной способности понимать.

Органы и системы:

- лобные доли мозга;
- нервная система;
- зоны когнитивной интеграции;
- зрительно-ментальная координация;
- высшие функции мышления и прозрения.

Эндокринная система:

Гипофиз и частично эпифиз как символический мост между мыслью и озарением.

Биджа-мантра: ХРИМ или ОМ.

Музыкальная нота: Си.

Индра-Чакра связана с эмоциями:

- вдохновение;
- внутренний подъем;
- ясность;
- интеллектуальная радость;
- чувство смысла.

Чакра поддерживает качества:

- блеск мышления;
- способность к синтезу;
- озарённость;
- быстрое понимание;

— ясное формулирование сложного.

Чакра влияет:

— на мышление — делая его лучистым и связным;

— на чувства — внося ощущение высшего порядка;

— на отношения — позволяя понимать мотивации и структуры взаимодействия;

— на решения — усиливая стратегическое и интуитивно

точное видение.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— быстро улавливает суть сложного;

— видит связи между явлениями;

— получает инсайты;

— умеет объяснять глубокие вещи просто;

— чувствует, как мысль «зажигается» изнутри;

— не путает интеллект с тщеславием.

В повседневности это проявляется как ясный ум, творческое мышление, способность видеть систему в хаосе и вдохновлять других своим пониманием.

Недостаточная активность

— умственная вялость;

— отсутствие вдохновения;

— ощущение ментальной тусклости;

— трудность собирать сложные идеи;

— слабая способность к инсайту;

— внутреннее чувство «серого неба».

Избыточная активность

- чрезмерные размышления;
- высокомерие;
- бессонница из-за мыслей;
- стремление всё объяснить и доминировать через знания;
- отрыв ума от сердца;
- напряжённое желание быть самым понимающим.

Причины блоков или нарушений

- страх показаться глупым;
- критичное окружение;
- культ интеллектуального превосходства;
- привычка жить только в голове;
- подавление спонтанного вдохновения;
- отсутствие внутреннего смирения.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Мой ум светел и смиренен. Я принимаю озарение и слушаю истине».

Кристаллы: горный хрусталь, лазурит, данбурит, амethyst.

Эфирные масла: ладан, розмарин, мята, белый шалфей.

Питание:

- лёгкая и чистая пища;
- орехи;
- травяные настои;

- продукты, поддерживающие нервную систему;
- умеренность в тяжёлой и перегружающей еде.

Простые бытовые привычки:

- записывать внезапные озарения;
- чередовать умственную работу с периодами тишины;
- задавать себе вопрос: «Это знание делает меня мудрее или только важнее?»
- не спорить ради самоутверждения.

18. Манас-Чакра

В середине головы расположен внутренний перекрёсток, на котором встречаются образы, мысли, воспоминания, ассоциации и незавершённые впечатления.

Манас-Чакра — это ткацкий станок психики. Здесь из обрывков дня ткутся сновидения, из эмоций — образы, из образов — истории, из историй — убеждения.

Это центр не только мышления, но и внутреннего психического переваривания. То, что человек не прожил сердцем, Манас начинает бесконечно прокручивать умом.

Название:

Манас-Чакра (Manas Chakra) — «чакра ума», «мыслящий центр», «психический ум».

Расположение:

Середина головы; внутренний ментальный узел, связанный с образами, ассоциациями и психической переработкой.

Цвет: дымчато-фиолетовый, серебристо-лиловый.

Стихия: воздух ума, психическое пространство.

Мандала Манас-Чакры — многослойный круг мыслей, вращающийся вокруг невидимой оси.

Это лабиринт, который может стать либо тюрьмой, либо библиотекой души.

Геометрический символ: концентрические круги, лабиринт, многолепестковый круг.

Ключевое право:

Право мыслить свободно, ясно и не быть рабом своих мыслей.

Психологический и эмоциональный аспект:

Манас-Чакра отвечает за:

- внутренний диалог;
- образы;
- ассоциации;
- память впечатлений;
- психическую переработку событий;
- воображение;
- сновидческую активность;
- создание ментальных сценариев.

Это центр, через который ум либо упорядочивает внутренний мир, либо начинает бесконечно шуметь, заполняя пространство головы тенями того, что не было прожито до конца.

Духовный смысл чакры

Урок Манас-Чакры: не каждая мысль заслуживает веры.

Она помогает:

- различать мысль и реальность;
- выходить из внутренней ментальной карусели;
- перерабатывать опыт без заикливания;
- приводить внутренние образы к ясности;
- превращать хаос восприятий в понимание.

Демон чакры:

Ментальная путаница, навязчивый внутренний шум, тревожное накручивание.

Органы и системы:

- головной мозг;
- нервные сети, связанные с памятью и ассоциациями;
- структуры, влияющие на сон и сновидения;
- когнитивная переработка впечатлений;
- общее психоневрологическое равновесие.

Эндокринная система:

Эпифиз и глубокие структуры мозга, связанные с циклами сна, образности и внутреннего восприятия.

Биджа-мантра: ШАМ.

Музыкальная нота: Соль.

Манас-Чакра связана с эмоциями:

- тревога;
- любопытство;
- психическая насыщенность;
- мечтательность;
- внутреннее напряжение или ясность.

Чакра поддерживает качества:

- воображение;
- память;
- символическое связывание опыта;
- психологическую переработку событий;
- интеллектуальную пластичность.

Чакра влияет:

— на мышление — определяя, будет ли оно ясным или зацикленным;

— на чувства — усиливая или смягчая эмоциональный фон через интерпретации;

— на отношения — заставляя человека либо понимать происходящее, либо додумывать лишнее;

— на решения — через сценарии, страхи, фантазии и прогнозы.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— ясно думает;

— имеет живое, но не хаотичное воображение;

— хорошо запоминает сны и внутренние образы;

— умеет перерабатывать переживания;

— не становится жертвой каждой случайной мысли;

— легко различает, где факт, а где интерпретация.

В повседневности это проявляется как психическая собранность, хорошая память, творческое мышление, способность осмыслять опыт и не тонуть в тревожных фантазиях.

Недостаточная активность

— ментальная заторможенность;

— бедность воображения;

— трудность осмыслить происходящее;

— ощущение пустоты в голове без ясности;

— слабая связь со снами;

— эмоциональная тупость через ментальное истощение.

Избыточная активность

- навязчивые мысли;
- тревожное накручивание;
- бесконечные внутренние диалоги;
- кошмары;
- переутомление от собственных сценариев;
- неспособность остановить поток мыслей.

Причины блоков или нарушений

- хронический стресс;
- подавленные эмоции;
- информационная перегрузка;
- недостаток отдыха;
- страх неопределённости;
- привычка всё контролировать умом;
- отсутствие психической разгрузки.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Мой ум спокоен и ясен. Мысли служат мне, а не управляют мной».

Кристаллы: аметист, лепидолит, флюорит, чароит.

Эфирные масла: лаванда, ромашка, сандал, мелисса.

Питание:

- тёплая простая пища;
- травяные чаи;
- продукты с магнием;
- снижение избытка сахара и кофеина;

— вечерняя лёгкость в еде.

Простые бытовые привычки:

— записывать повторяющиеся мысли;

— вести дневник снов;

— устраивать время без экранов перед сном;

— задавать себе вопрос: «Это реальность или мой ум до-рисовывает лишнее?»»

19. Сомы-Чакра

Над аджной, как тихий полумесяц над ночным храмом, сияет Сомы — лунный центр мистической прохлады.

Это чакра покоя, который не есть усталость, и тишины, которая не есть пустота. Через неё в психику нисходит тонкий нектар умиротворения. Там, где ум раскалён, Сомы охлаждает. Там, где сердце истомлено тревогой, она кладёт на внутренний лоб серебряную ладонь.

Сомы-Чакра — это благодать прохлады для того, кто слишком долго горел изнутри.

Название:

Сомы-Чакра (Soma Chakra) — «чакра лунного нектара», «центр священной прохлады».

Расположение:

Над аджной, в верхней части лба; тонкий лунный центр над зоной межбровья.

Цвет: жемчужно-белый, серебристый, лунно-молочный.

Стихия: лунная вода, нектар тишины.

Мандала Сомы — полумесяц, изливающий светлую каплю нектара.

Это образ тихой благодати, нисходящей на разгорячённый ум.

Геометрический символ: полумесяц, капля, чаша света.

Ключевое право:

Право на покой, прохладу и внутреннее умиротворение.

Психологический и эмоциональный аспект:

Сома-Чакра **отвечает за:**

- психическое охлаждение;
- тишину ума;
- умиротворение;
- мягкость;
- способность расслабляться;
- снятие внутреннего жара;
- созерцательное состояние;
- ощущение мистической прохлады и бережного света.

Это центр, через который человек вспоминает: сила не всегда проявляется как огонь — иногда она приходит как тишина.

Духовный смысл чакры

Урок Сомы: покой — это не слабость, а высшая форма внутренней зрелости.

Она помогает:

- выйти из режима постоянного внутреннего напряжения;
- исцелить раздражительность;
- успокоить духовную жажду, ставшую лихорадкой;
- научиться созерцать без насилия;
- принять мягкость как форму силы.

Демон чакры:

Психический жар: раздражение, перевозбуждение, внутреннее кипение, истощающий эмоциональный огонь.

Органы и системы:

- область лба;
- нервная система;
- циклы сна и расслабления;
- психоэмоциональная регуляция;
- восстановительные процессы организма.

Эндокринная система:

Эпифиз и связанные с ним ритмы сна, тишины и внутреннего восстановления.

Биджа-мантра: СОМ или ОМ ШРИМ.

Музыкальная нота: Фа.

Сома-Чакра связана с эмоциями:

- покой;
- нежность;
- умиротворение;
- доверие;
- восстановление;
- способность не воспламеняться от каждого раздражителя.

Чакра поддерживает качества:

- мягкость;
- созерцательность;
- эмоциональную прохладу;
- внутреннюю ровность;

— способность успокаивать себя и пространство вокруг.

Чакра влияет:

— на мышление — снижая перегрев и нервную лихорадку;

— на чувства — делая их мягче и спокойнее;

— на отношения — уменьшая склонность к резким вспышкам;

— на решения — помогая действовать из мира, а не из перегрева.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— чувствует внутреннюю прохладу;

— легче восстанавливается после напряжения;

— умеет не вспыхивать мгновенно;

— сохраняет мягкость в общении;

— тяготеет к тишине не как к бегству, а как к источнику;

— умеет глубоко отдыхать.

В повседневности это выражается в спокойной речи, устойчивости к стрессу, способности замедляться, хорошо спать и не нести в себе постоянного жара конфликтов.

Недостаточная активность

— раздражительность;

— внутреннее «перегревание»;

— бессонница;

— невозможность расслабиться;

— нервная сухость;

— чувство, будто ум всё время работает на высоких оборотах.

Избыточная активность

- чрезмерная отстранённость;
- холодность;
- уход в пассивность;
- снижение жизненной включённости;
- избегание действия под видом духовного покоя;
- эмоциональное «замораживание».

Причины блоков или нарушений

- постоянная спешка;
- переутомление;
- хронический стресс;
- подавленный гнев;
- недостаток сна;
- жизнь без тишины, отдыха и бережного пространства.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я наполняюсь лунным покоем. Мой ум тих, а сердце спокойно и ясно».

Кристаллы: лунный камень, селенит, жемчуг, белый кальцит.

Эфирные масла: сандал, нероли, жасмин, лаванда.

Питание:

- чистая вода;
- огурец;

- кокос;
- мягкие охлаждающие продукты;
- травяные настои;
- умеренность в остром, тяжёлом и возбуждающем.

Простые бытовые привычки:

- снижать яркость света вечером;
- практиковать тихие прогулки;
- смотреть на луну или ночное небо;
- спрашивать себя: «Что сейчас может охладить мой ум

и вернуть мне покой?»»

20. Гуру-Чакра

В глубине головы, выше межбровья, сокрыт не орган мышления, а орган узнавания.

Гуру-Чакра — это внутренний престол наставника, который однажды должен проснуться в каждом человеке. Пока этот центр спит, мы ищем истину в чужих голосах, авторитетах, системах, обещаниях. Когда он раскрывается, знание перестаёт быть заимствованным и становится пережитым.

Здесь человек впервые слышит не шум мыслей, а голос мудрости — тихий, строгий, неоспоримо ясный.

Название:

Гуру-Чакра (Guru Chakra) — «чакра учителя», «центр внутреннего наставника», «узел высшего знания».

Расположение:

Область выше межбровья внутри головы; тонкий центр интуитивного наставничества и восприятия высшего знания.

Цвет: золотисто-фиолетовый, иногда бело-янтарный с мягким сиянием.

Стихия: эфир мудрости, свет внутреннего знания.

Мандала Гуру-Чакры — сияющее око внутри круга света, окружённое тонкими лепестками наставления.

Это знак знания, которое не навязывает, а ведёт.

Геометрический символ: круг с внутренней звездой;

глаз в ореоле; сияющая точка внутри лотоса.

Ключевое право:

Право знать через внутреннее руководство.

Психологический и эмоциональный аспект:

Гуру-Чакра отвечает за:

- интуитивное знание;
- внутреннее руководство;
- распознавание духовной подлинности;
- способность отличать мудрость от красивых слов;
- зрелое отношение к учителям и авторитетам;
- чувство внутреннего направления;
- способность слышать безмолвные ответы.

Это центр, через который человек перестаёт быть духовно зависимым и начинает становиться внутренне взрослым.

Духовный смысл чакры

Урок Гуру-Чакры: истинный наставник однажды говорит изнутри.

Она помогает:

- выйти из слепой зависимости от внешних учителей;
- распознавать истинное знание сердцем и умом одновременно;
- соединять смирение и внутреннюю опору;
- слышать глубинную правду без фанатизма;
- формировать зрелую духовную самостоятельность.

Демон чакры:

Слепое подчинение внешнему авторитету или, напротив,

духовная гордыня, вообразившая себя высшей инстанцией.

Органы и системы:

- головной мозг;
- лобно-центральные структуры восприятия;
- нервная интеграция интуитивных и ментальных процессов;
- тонкие механизмы внутренней ориентации;
- области, связанные с вниманием и глубинным распознаванием.

Эндокринная система:

Гипофиз и эпифиз в символическом союзе высшего различения и интуитивной мудрости.

Биджа-мантра: ОМ или ГУМ.

Музыкальная нота: Ля-диез / Си-бемоль.

Гуру-Чакра связана с эмоциями:

- благоговение;
- доверие высшей мудрости;
- внутреннее достоинство;
- смирение;
- ясная вера без слепоты.

Чакра поддерживает качества:

- духовная зрелость;
- интуитивная проницательность;
- верность внутренней правде;
- способность различать подлинное и ложное;
- независимость от внешнего внушения.

Чакра влияет:

- на мышление — делая его глубже и честнее;
- на чувства — придавая спокойную уверенность;
- на отношения — уменьшая зависимость и слепое преклонение;
- на решения — усиливая внутреннюю точность и верность своему пути.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- чувствует внутреннее руководство;
- не теряется в чужих мнениях;
- отличает мудрость от духовной мишуры;
- умеет уважать учителей, не становясь их пленником;
- сохраняет смирение без самоуничтожения;
- чувствует, когда решение согласовано с глубинной истиной.

В повседневности это выражается в спокойной уверенности, зрелом выборе наставников, способности не поддаваться духовным манипуляциям и внутренней честности перед собой.

Недостаточная активность

- потерянности;
- духовная зависимость;
- потребность, чтобы кто-то всегда сказал, как правильно;
- недоверие к собственной глубине;

- наивность в отношении авторитетов;
- ощущение внутренней пустоты в выборе пути.

Избыточная активность

- мессианство;
- убеждённость в собственной избранности;
- фанатизм;
- нетерпимость к иным взглядам;
- желание поучать всех вокруг;
- духовная надменность под видом знания.

Причины блоков или нарушений

- авторитарное воспитание;
- злоупотребление доверием со стороны значимых фигур;
- духовные травмы;
- страх ошибиться без внешнего руководства;
- привычка отказываться от собственной внутренней правды;
- гордыня, скрывающая глубокую неуверенность.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Высшая мудрость живёт во мне. Я открыт наставлению и верен своей внутренней истине».

Кристаллы: аметист, чароит, горный хрусталь, данбурит.

Эфирные масла: ладан, мирра, шалфей, сандал.

Питание:

- простая чистая пища;
- умеренность;
- травяные настои;
- разгрузочные дни без переедания;
- осознанное питание в тишине.

Простые бытовые привычки:

- перед важным решением задавать себе вопрос: «Это голос страха, желания или мудрости?»
- не принимать духовные истины без внутренней проверки;
- практиковать молчаливое созерцание;
- записывать моменты, когда внутреннее знание оказалось точнее внешних советов.

21. Нирвана-Чакра

Под самой короной, в верхней части черепа, существует узел, где личность начинает трескаться, как тонкий лёд под первым весенним солнцем.

Нирвана-Чакра — это место распада узкого самоощущения. Здесь человек впервые чувствует, что он больше своей биографии, больше своих ролей, больше имени, судьбы, страха и привычной формы «я».

Это не смерть личности, а её перерождение. Не исчезновение, а освобождение от слишком тесной оболочки.

Название:

Нирвана-Чакра (Nirvāṇa Chakra) — «чакра освобождения», «центр угасания ограниченного я», «узел растворения».

Расположение:

Верхняя часть черепа, под сахасрарой; тонкий центр распада ограниченного самоощущения.

Цвет: ослепительно-белый, прозрачный золотистый, иногда жемчужно-платиновый.

Стихия: чистое сознание, свет освобождения.

Мандала Нирваны — растворяющийся круг света, чьи границы становятся всё тоньше, пока не исчезают совсем.

Это символ освобождения от жёсткой оболочки эго.

Геометрический символ: лотос без центра; сияющий

круг, переходящий в бесконечность; раскрытая сфера.

Ключевое право:

Право быть больше, чем образ себя.

Психологический и эмоциональный аспект:

Нирвана-Чакра **отвечает за:**

- способность отпускать фиксированную идентичность;
- переживания безграничности;
- состояние внутренней свободы;
- смирение перед великим;
- выход из жёсткой самоцентричности;
- соприкосновение с надличностным сознанием;
- принятие духовной смерти старых образов себя.

Это центр, через который человек перестаёт цепляться за маску, даже если она когда-то спасала его.

Духовный смысл чакры

Урок Нирвана-Чакры: отпуская ложное «я», ты не исчезаешь — ты становишься просторнее.

Она помогает:

- переживать распад старых ролей;
- отпускать болезненную привязанность к образу себя;
- входить в опыт единства;
- видеть жизнь шире личной драмы;
- проходить духовные кризисы как раскрытие, а не как

разрушение.

Демон чакры:

Страх растворения, ужас утраты контроля, паника перед

безграничностью.

Органы и системы:

- верхняя часть черепа;
- центральная нервная система;
- макушечная регуляция энергии;
- общее распределение психической нагрузки;
- состояние тонкой нейросенсорной восприимчивости.

Эндокринная система:

Эпифиз как символический центр восприятия сверхличностных состояний.

Биджа-мантра: беззвучный Ом, тишина после звука.

Музыкальная нота: высокая До.

Нирвана-Чакра связана с эмоциями:

- благоговение;
- смирение;
- свобода;
- страх потери себя;
- чувство бесконечности;
- глубокое отпускание.

Чакра поддерживает качества:

- внутренний простор;
- не привязанность;
- духовную зрелость;
- смиренную силу;
- способность отпускать ложные отождествления.

Чакра влияет:

— на мышление — уменьшая болезненную заикленность на себе;

— на чувства — открывая более широкий контекст переживаний;

— на отношения — ослабляя эгоцентрические требования;

— на решения — помогая действовать не только из интересов личности, но и из более глубокого согласия с бытием.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— легче отпускает старые роли;

— чувствует внутренний простор;

— не так болезненно реагирует на удары по самолюбию;

— способен переживать благоговение;

— ощущает, что жизнь больше его личной истории;

— сохраняет присутствие даже в опытах неизвестности.

В повседневности это выражается в смирении, способности не цепляться за контроль, умении переживать перемены без краха идентичности и глубоком чувстве внутренней свободы.

Недостаточная активность

— жёсткая фиксация на образе себя;

— болезненное самолюбие;

— страх духовного опыта;

— чрезмерный контроль;

— циничное отрицание всего трансцендентного;

— паника перед потерей привычной роли.

Избыточная активность

— отрыв от земной реальности;

— потеря границ;

— желание «раствориться», чтобы не решать человеческие задачи;

— духовный эскапизм;

— пренебрежение телом и повседневностью;

— ощущение, что личность совсем не имеет значения.

Причины блоков или нарушений

— страх смерти;

— травмы потери;

— культ контроля;

— болезненные унижения, заставившие цепляться за образ себя;

— отсутствие заземления;

— попытки преждевременно уйти в «высокое» без зрелой внутренней опоры.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я отпускаю ложные границы. Во мне достаточно пространства для истины и свободы».

Кристаллы: селенит, прозрачный кварц, апофиллит, белый топаз.

Эфирные масла: ладан, белый лотос, мирра.

Питание:

- лёгкая чистая пища;
- достаточное количество воды;
- умеренность;
- простые саттвические продукты;
- дни без переедания и перегруза.

Простые бытовые привычки:

- практиковать короткие периоды молчания;
- наблюдать, где именно это требует подтверждения;
- иногда отказываться от правоты ради внутреннего мира;
- задавать себе вопрос: «Что во мне сейчас боится исчезнуть?»»

22. Шунья-Чакра

В глубине макушки, там, где сознание соприкасается с бездонной прозрачностью, открывается Шунья — не пустота как отсутствие, а пустота как безграничное внутреннее небо.

Этот центр невозможно понять только умом: он не столько о наполнении, сколько об освобождении от лишнего. Здесь исчезают шум, цепляние, избыточная форма.

Шунья-Чакра — это пространство, в котором мысль больше не давит, личность больше не заслоняет свет, а тишина становится не пугающей, а бескрайней.

Название:

Шунья-Чакра (Śūnya Chakra) — «чакра пустоты», «центр нулевой прозрачности», «пространство без формы».

Расположение:

В глубине макушечной области; тонкий центр пустотности, прозрачности и беспредельного внутреннего неба.

Цвет: прозрачный, перламутрово-бесцветный, свет неба до рассвета.

Стихия: пустота, беспредельный эфир.

Мандала Шуньи — пустой круг, полный присутствия.

В нём нет образа, но есть всё пространство, где образ мог бы возникнуть.

Геометрический символ: нуль; прозрачная сфера; незаполненный круг.

Ключевое право:

Право быть пустым от лишнего и открытым беспредельному.

Психологический и эмоциональный аспект:

Шунья-Чакра отвечает за:

- внутреннюю прозрачность;
- способность не заполнять всё мыслями;
- покой пустого пространства;
- переживание бескрайности;
- отсутствие избыточного цепляния;
- тишину без тревоги;
- свободу от внутреннего захламления.

Это центр того ясного неба, которое остаётся, даже когда проходят все облака.

Духовный смысл чакры

Урок Шуньи: пустота — не потеря, а условие для явления истины.

Она помогает:

- не бояться тишины;
- отпускать внутреннее переполнение;
- освободиться от ментального и эмоционального мусора;
- соприкоснуться с прозрачным бытием;
- входить в созерцание, где не нужно ничего удерживать.

Демон чакры:

Страх пустоты и компульсивная потребность немедленно

заполнить её шумом, делами, мыслями, общением.

Органы и системы:

- макушечная область;
- центральная нервная система;
- тонкая регуляция состояния покоя и перегруза;
- общая сенсорная и психическая разрядка;
- глубинные механизмы созерцательного торможения.

Эндокринная система:

Эпифиз как символ внутреннего космоса и восприятия беспредельности.

Биджа-мантра: ХУМ в затухании или чистая тишина.

Музыкальная нота: сверхтонкий высокий тон.

Шунья-Чакра связана с эмоциями:

- покой;
- открытость;
- экзистенциальный страх;
- свобода от цепляния;
- прозрачность;
- безмолвное присутствие.

Чакра поддерживает качества:

- созерцательность;
- внутренний простор;
- способность быть в тишине;
- незахламлённость сознания;
- духовная прозрачность.

Чакра влияет:

- на мышление — уменьшая навязчивое перепроизводство мыслей;
- на чувства — создавая пространство между импульсом и реакцией;
- на отношения — уменьшая потребность заполнять всё словами и драмой;
- на решения — давая ясность через внутреннюю незамутнённость.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- не боится тишины;
- умеет быть один без распада;
- не стремится немедленно заполнить каждую паузу;
- чувствует внутреннее небо;
- легче отпускает лишнее;
- переживает глубокую прозрачность сознания.

В повседневности это выражается в спокойствии, простоте, отсутствии суетливой потребности всё контролировать, любви к пространству, тишине и внутренней ясности.

Недостаточная активность

- страх одиночества;
- тревога в тишине;
- зависимость от постоянной стимуляции;
- неспособность оставаться наедине с собой;
- внутреннее переполнение мыслями;
- паника в остановке и бездействии.

Избыточная активность

- отрешённость;
- эмоциональная холодность;
- потеря интереса к земной жизни;
- отрыв от чувств и телесности;
- стремление исчезнуть в пустоте;
- трудность включаться в отношения и реальные задачи.

Причины блоков или нарушений

- травма покинутого;
- страх внутренней тишины;
- цифровая перегрузка;
- жизнь без пауз и пространства;
- непрожитая тревога;
- отсутствие опыта глубокой медитативной тишины.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я не боюсь внутреннего неба. В пустоте я нахожу свободу, ясность и покой».

Кристаллы: селенит, горный хрусталь, прозрачный кальцит, апофиллит.

Эфирные масла: лотос, ладан, белый шалфей.

Питание:

- простая лёгкая пища;
- чистая вода;
- умеренность в количестве и стимуляторах;
- дни тишины без переедания;

— минимализм в еде и сенсорной нагрузке.

Простые бытовые привычки:

— сидеть в тишине хотя бы несколько минут в день;

— не заполнять каждую паузу телефоном или разговором;

— расхламлять пространство вокруг себя;

— спрашивать себя: «Что я пытаюсь заглушить постоян-

ным заполнением?»

23. Карна-Левая

Левое ухо слышит не столько звук, сколько глубину звука.

Оно воспринимает не приказ, а шёпот; не форму, а оттенок; не громкость, а правду вибрации. Карна-Левая — это чашеобразный центр принимающего слуха, тонкой женской восприимчивости, способности слышать невысказанное, внутреннее, едва уловимое.

Через неё душа улавливает музыку пространства, шорох интуиции и те сигналы, которые никогда не кричат.

Название:

Карна-Левая (Карна) — «ухо»; левый аспект слухового центра, связанный с принимающим, лунным, внутренним восприятием.

Расположение:

Левое ухо, височная область вокруг него и тонкое слуховое поле, связанное с восприятием внутренних звуков.

Цвет: серебристо-голубой, лунно-бирюзовый.

Стихия: звук, вода восприятия, тонкий эфир.

Мандала Карны-Левой — спираль, вбирающая звук вглубь.

Это символ слушания не ради ответа, а ради принятия.

Геометрический символ: раковина; внутренняя спираль; полукруглая воронка.

Ключевое право:

Право слышать тонкое и принимать невысказанное.

Психологический и эмоциональный аспект:

Карна-Левая **отвечает за:**

- тонкий слух;
- восприятие интонаций;
- внутреннее слышание;
- чувствительность к музыке и вибрации;
- умение слушать без немедленного вмешательства;
- улавливание невысказанного;
- принятие сигналов интуиции;
- слышание внутреннего звука тишины.

Это центр глубинной восприимчивости, через который человек слышит сердцем.

Духовный смысл чакры

Урок Карны-Левой: слушать — значит позволять миру войти, не искажая его своим шумом.

Она помогает:

- развивать принимающее внимание;
- слышать внутренние подсказки;
- воспринимать тончайшие знаки пространства;
- учиться молчаливому присутствию рядом с другим;
- очищать слух от грубости и защиты.

Демон чакры:

Глухота сердца — нежелание слышать тонкую правду, особенно если она уязвляет или требует мягкости.

Органы и системы:

- левое ухо;
- слуховой аппарат;
- вестибулярная система;
- височная зона;
- нервные пути восприятия интонации и вибрации;
- эмоциональная чувствительность к звуку.

Эндокринная система:

Косвенная связь с щитовидной железой и общей нейровегетативной регуляцией шейно-головной области.

Биджа-мантра: НИМ.

Музыкальная нота: Ре.

Карна-Левая связана с эмоциями:

- мягкость;
- восприимчивость;
- доверие;
- уязвимость;
- интуитивная чуткость;
- тревога перед неприятной правдой.

Чакра поддерживает качества:

- умение слушать;
- эмпатия;
- чувствительность к вибрациям;
- музыкальность;
- способность улавливать подтекст.

Чакра влияет:

- на мышление — добавляя тонкость восприятия;

— на чувства — усиливая глубину отклика;

— на отношения — делая человека способным слышать не только слова, но и состояние;

— на решения — помогая ощущать, где звучит правда, а где фальшь.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— умеет слушать до конца;

— замечает интонации и нюансы;

— тонко чувствует атмосферу;

— воспринимает музыку глубоко;

— улавливает внутренние знаки;

— не пугается тишины между словами.

В повседневности это выражается в эмпатичном общении, внимательности к интонациям, умении поддерживать без лишних слов и воспринимать среду на очень тонком уровне.

Недостаточная активность

— невнимательность к интонациям;

— неспособность слушать глубоко;

— закрытость к внутренним сигналам;

— эмоциональная грубоватость в восприятии;

— ощущение, что всё нужно говорить очень прямо, иначе «не дойдёт»;

— игнорирование тонких намёков жизни.

Избыточная активность

- звуковая перегрузка;
- повышенная чувствительность к шуму;
- тревожность от резких звуков;
- склонность всё принимать слишком глубоко;
- обидчивость на интонации;
- склонность слышать скрытый смысл даже там, где его нет.

Причины блоков или нарушений

- крик и шум в детстве;
- эмоционально небезопасная среда;
- страх услышать неприятное;
- жизнь в постоянной акустической перегрузке;
- привычка защищаться от тонкости грубостью;
- непрожитая уязвимость.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я слышу мягко, глубоко и бережно. Тонкая правда мира открывается мне безопасно».

Кристаллы: аквамарин, лунный камень, голубой кружевной агат.

Эфирные масла: лаванда, ромашка, нероли.

Питание:

- тёплая мягкая пища;
- достаточное питьё;
- уменьшение избытка соли и стимуляторов;
- успокаивающие травяные настои;

— продукты, снижающие нервное напряжение.

Простые бытовые привычки:

— слушать собеседника, не перебивая;

— устраивать короткие периоды тишины;

— слушать звуки природы;

— задавать себе вопрос: «Что я сейчас слышу за предела-

ми слов?»

24. Карна-Правая

Когда левая сторона слуха принимает, правая — различает зов.

Если левое ухо подобно чаше, собирающей шёпот мира, то правое — стреле, улавливающей направление. Через него человек слышит не просто звук, а импульс: куда идти, что делать, чему служить, какой шаг давно требует воплощения.

Карна-Правая — это не слух как физиология, а слух как повиновение судьбе.

Название:

Карна-Правая (Karṇa) — «ухо»; в данном аспекте — правый слуховой центр, воспринимающий активный, направляющий, солнечный импульс.

Расположение:

Правое ухо, височная область вокруг него и тонкое энергетическое поле, связанное с восприятием направляющих вибраций.

Цвет: золотисто-голубой, с проблесками янтарного света.

Стихия: звук, направленный эфир.

Мандала Карна-Правой чакры напоминает раскрытую спираль, из центра которой исходит тонкий луч.

Это не просто воронка восприятия, а орган различения сигнала среди тысяч шумов.

Геометрический символ: солнечная спираль, устрем-

лѐнная вправо; круг с исходящим лучом.

Ключевое право:

Право слышать зов своего пути.

Психологический и эмоциональный аспект:

Карна-Правая отвечает за способность распознавать внутреннюю команду к действию, слышать момент, когда больше нельзя откладывать, различать голос воли, предназначения, ответственности, призвания.

Это центр внутреннего «да, пора».

На психологическом уровне он связан с:

— умением улавливать смысл сказанного, а не только слова;

— способностью слышать руководство;

— готовностью принимать сигнал к действию;

— ясностью в выборе направления.

Духовный смысл чакры

Эта чakra несѐт урок: не всякий зов громок, но подлинный зов всегда ясен.

Она помогает пройти внутренние задачи:

— отличить интуитивное руководство от тревожной импульсивности;

— научиться слышать истину даже тогда, когда она требует мужества;

— перейти от вечного ожидания к верному действию;

— развить послушание не авторитету, а глубинному внутреннему знанию.

Демон чакры:

Упрямство и внутреннее оглушение волей эго.

Когда человек не хочет слышать зов судьбы, он начинает слышать только себя.

Органы и системы:

— правое ухо;

— слуховой аппарат;

— височная область;

— вестибулярный аппарат;

— нервные пути, связанные с реакцией на звуковой импульс;

— координация между восприятием и действием.

Эндокринная система:

Косвенная связь через щитовидную железу и нервную регуляцию шейно-головного сегмента.

Биджа-мантра: РАМ или НИМ в активном аспекте.

Музыкальная нота: Ми.

Эта чакра связана с эмоциями решимости, собранности, внутренней ответственности.

Чакра поддерживает качества:

— готовность отвечать на зов;

— способность к выбору;

— уважение к своему предназначению;

— верность внутреннему курсу.

Чакра влияет:

— на мышление — делает его направленным;

- на чувства — даёт ощущение внутренней собранности;
- на отношения — помогает слышать не жалобу, а потребность;

— на решения — усиливает точность и своевременность.

Проявление в гармоничном состоянии

При сбалансированной Карна-Правой чакре человек:

- ясно чувствует, куда ему двигаться;
- слышит смысл за хаосом событий;
- не теряется в чужих голосах;
- умеет отличить важный импульс от случайного шума;
- действует вовремя, без внутренней истерики.

В быту это проявляется как способность улавливать правильный момент, слышать подтекст разговоров, замечать судьбоносные сигналы и не игнорировать собственное знание.

Недостаточная активность

- человек «не слышит намёков жизни»;
- долго не может решиться;
- упускает важные моменты;
- не замечает предупреждений;
- пассивно ждёт, пока кто-то скажет, что делать;
- телесно возможны напряжение в правом ухе, заложенность, чувствительность к резким звукам.

Избыточная активность

- человек слышит приказ там, где есть лишь нейтральный сигнал;

- становится чрезмерно жёстким;
- склонен к навязчивому действию;
- путает вдохновение с приказом эго;
- реагирует слишком резко;
- может становиться авторитарным и нетерпимым.

Причины блоков или нарушений

- опыт жёсткого давления со стороны авторитетов;
- страх ошибиться в выборе пути;
- привычка игнорировать свои внутренние сигналы;
- жизнь в шуме и спешке;
- недоверие к интуиции;
- подавленный страх ответственности.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я слышу зов своей души ясно и спокойно. Я различаю истинное направление».

Кристаллы: аквамарин, голубой кианит, цитрин, солнечный камень.

Эфирные масла: розмарин, эвкалипт, ладан.

Питание:

- тёплая чистая пища;
- продукты, поддерживающие нервную систему;
- травяные чаи;
- достаточное количество воды;
- умеренность в кофеине и избытке сахара.

Простые бытовые привычки:

— слушать собеседника не перебивая;

— замечать, какие слова или фразы повторяются в течение дня;

— прислушиваться к телу перед важным решением;

— раз в день спрашивать себя: «Что жизнь зовёт меня сде-

лать именно сейчас?»

25. Нетра-Левая

Левый глаз видит не предмет, а знак.

Он различает не только форму, но и настроение формы, миф, стоящий за образом, лунную глубину символа. Через него душа читает сны наяву, узнаёт архетипы, чувствует тайную поэзию лиц, жестов, облаков, случайных встреч.

Нетра-Левая — это око воображения, образного познания и тайного созерцания.

Название:

Нетра-Левая (Netra) — «глаз»; левый аспект зрения, связанный с лунным, интуитивным, символическим восприятием.

Расположение:

Левый глаз, глазница, зрительный нерв и прилегающее тонкое поле восприятия образов.

Цвет: серебристо-индиговый, лунно-синий.

Стихия: свет и вода образов.

Её **Мандала** — око в чаше полумесяца, окружённое мягкими волнами света.

Это центр, через который реальность становится притчей.

Геометрический символ: миндалевидное око, полумесяц, отражающий круг.

Ключевое право:

Право видеть скрытый смысл и красоту символа.

Психологический и эмоциональный аспект:

Нетра-Левая отвечает за:

- образное восприятие;
- символическое мышление;
- интуитивное чтение лиц и жестов;
- восприятие снов, видений, знаков;
- творческое воображение.

Она особенно активна у поэтов, художников, визионеров, мистиков, сказителей и всех, кто умеет видеть многослойность реальности.

Духовный смысл чакры

Её урок: мир не исчерпывается буквальным.

Она помогает:

- научиться читать знаки судьбы;
- воспринимать сны как послания;
- принимать глубину чувств без необходимости сразу их рационализировать;
- входить в сакральное пространство образа.

Демон чакры:

Самообман через фантазию, уход в иллюзии, сладостное пленение образом.

Органы и системы:

- левый глаз;
- слёзный аппарат;
- зрительный нерв;
- правое полушарие мозга как центр образного воспри-

ятия;

— зоны, связанные с визуальной интуицией.

Эндокринная система:

Косвенная связь с эпифизом и нейрогормональной регуляцией состояний сна и образности.

Биджа-мантра: ТХАМ или ОМ ШРИМ.

Музыкальная нота: Ре-диез / Ми-бемоль.

Эта чакра связана с эмоциями тонкости, мечтательности, нежности, вдохновения, мистической чувствительности.

Чакра поддерживает качества:

— художественность;

— эмпатию через образы;

— способность видеть символические связи;

— доверие сновидениям и интуитивным знакам.

Влияние на жизнь:

— мышление становится образным;

— чувства обретают язык символов;

— отношения углубляются через эмпатию и нюанс;

— решения иногда приходят через образы, сны, внезапные визуальные инсайты.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— видит красоту даже в малом;

— распознаёт символы в событиях;

— умеет чувствовать скрытое настроение пространства;

— обладает живым воображением;

— доверяет внутренним образам, не теряя связи с реальностью.

В повседневности это раскрывается в творчестве, тонком вкусе, глубокой эмпатии, способности замечать незримые связи между явлениями.

Недостаточная активность

- бедность воображения;
- буквальное, сухое восприятие;
- недоверие к символам и интуиции;
- утрата эстетической чувствительности;
- ощущение внутренней серости;
- трудность видеть многослойность происходящего.

Избыточная активность

- уход в грёзы;
- жизнь в символах без контакта с фактами;
- склонность всё мистифицировать;
- эмоциональная внушаемость;
- трудность различать видение и фантазию;
- драматизация событий.

Причины блоков или нарушений

- насмешки над детской фантазией;
- обесценивание творчества;
- эмоциональные травмы;
- запрет на чувствительность;
- жизнь в среде, где признаётся только «полезное» и рациональное;

— перегрузка сухой информацией.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я вижу глубину образов. Символы мира открываются мне мягко и ясно».

Кристаллы: лунный камень, аметист, лабрадорит, опал.

Эфирные масла: жасмин, лаванда, голубая ромашка.

Питание:

— ягоды тёмных оттенков;

— виноград;

— травяные чаи;

— продукты, поддерживающие зрение;

— достаточная гидратация.

Простые бытовые привычки:

— вести дневник символов и снов;

— рисовать образы, которые приходят в медитации;

— смотреть на мир не спеша, замечая детали;

— задавать себе вопрос: «Какой образ несёт мне эта ситуация?»»

26. Нетра-Правая

Правый глаз — это луч различения.

Он смотрит на мир не как на миф, а как на структуру. Он видит линию, намерение, форму, функцию, направление воли. Через него человек распознаёт, где истина оформлена, где действие зрелое, где лицо соответствует сути, а где маска оторвалась от содержания.

Нетра-Правая — это солнечное зрение, ясное и точное.

Название:

Нетра-Правая (Netra) — «глаз»; правый аспект зрения, связанный с солнечным различением формы, намерения и цели.

Расположение:

Правый глаз, глазница, зрительный нерв и энергетическое поле солнечного восприятия.

Цвет: золотой, янтарный, сияюще-белый с солнечным оттенком.

Стихия: свет, огонь восприятия.

Мандала этой чакры — око, из которого исходит прямой луч, рассекающий туман.

Геометрический символ: треугольник внутри глаза; солнечный диск с вертикальной осью.

Ключевое право:

Право видеть ясно и различать намерение.

Психологический и эмоциональный аспект:

Нетра-Правая отвечает за:

- трезвое зрительное восприятие;
- способность отличать форму от подделки;
- чтение намерений;
- аналитическое наблюдение;
- точность и внимательность к структуре.

Если Нетра-Левая читает символ, то Нетра-Правая читает факт.

Одна видит миф, другая — направление силы.

Духовный смысл чакры

Её урок: духовность без различения становится слепотой.

Она помогает:

- видеть, где суть подтверждается формой;
- развивать ясность без жестокости;
- узнавать истинное намерение — в себе и других;
- отличать озарение от самообмана.

Демон чакры:

Осуждение, жёсткий критицизм, холодное рассечение мира на «правильное» и «неправильное».

Органы и системы:

- правый глаз;
- зрительный нерв;
- глазные мышцы;
- зоны мозга, связанные с вниманием и анализом визуальных данных.

Эндокринная система:

Косвенная связь с гипофизом и нервной регуляцией восприятия.

Биджа-мантра: ХРАМ или РАМ.

Музыкальная нота: Фа-диез.

Эта чакра связана с качествами:

- внимательность;
- проницательность;
- дисциплина восприятия;
- умение различать суть и форму;
- зрелый реализм.

Эмоции, связанные с ней:

- уверенность;
- ясность;
- внутренний фокус;
- иногда — напряжение контроля, если центр перегружен.

Чакра влияет:

- на мышление — делает его структурным;
- на чувства — помогает не тонуть в субъективности;
- на отношения — даёт способность видеть реальные намерения;
- на решения — усиливает точность и трезвость.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- замечает детали;

- быстро распознаёт истинное положение дел;
- не поддаётся внешнему блеску;
- умеет видеть намерение за действиями;
- действует осознанно и зрело.

В повседневной жизни это выражается в адекватных оценках, способности распознавать манипуляции, умении выбрать надёжное и жизнеспособное.

Недостаточная активность

- наивность;
- невнимательность к очевидным фактам;
- неспособность оценить ситуацию трезво;
- склонность верить внешней форме;
- слабое чувство границ;
- зрительная усталость, расфокусировка.

Избыточная активность

- гиперконтроль;
- холодная наблюдательность без участия сердца;
- подозрительность;
- раздражение из-за несовершенства окружающего;
- придирчивость;
- привычка «просвечивать» других.

Причины блоков или нарушений

- обман в прошлом;
- страх быть ослеплённым иллюзией;
- привычка к постоянному контролю;
- воспитание, где ошибка была наказуема;

— длительный стресс;

— отказ доверять интуиции и чувствам.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я вижу ясно, точно и спокойно. Моё различие служит истине, а не осуждению».

Кристаллы: цитрин, тигровый глаз, янтарь, горный хрусталь.

Эфирные масла: розмарин, лимон, ладан.

Питание:

— морковь;

— облепиха;

— тыква;

— шафран, куркума в умеренности;

— продукты для поддержки зрения и нервной системы.

Простые бытовые привычки:

— приучать себя смотреть на факты прежде, чем делать выводы;

— записывать наблюдения без интерпретаций;

— тренировать «мягкое различие» — видеть правду без нападения;

— спрашивать: «Что я вижу на самом деле, а что додумываю?»

27. Наса-Чакра

Нос — древнейший страж памяти.

Запах проникает туда, куда ещё не дошла мысль. Он миновует рассудок и касается глубинных пластов существа: страха, любви, детства, инстинкта, узнавания, отвращения, тоски по утраченному раю.

Наса-чакра — это мост между дыханием и памятью, между мгновением и тысячелетней биографией тела.

Название:

Наса-Чакра (Nāsa) — «нос», «обонятельный центр».

Расположение:

Кончик носа, переносица, корень носа и внутренний тонкий узел, связанный с обонянием и дыханием.

Цвет: дымчато-зелёный, серебристо-серый или прозрачный с нефритовым оттенком.

Стихия: воздух, прана, память запаха.

Мандала Наса-чакры — две встречные спирали дыхания, соединяющиеся в одной точке.

Это врата вдоха и выдоха, через которые человек вступает в союз с миром.

Геометрический символ: две дуги, сходящиеся в каплю; вертикальная ось с двумя крыльями.

Ключевое право:

Право дышать свободно и чувствовать глубинную правду

тела.

Психологический и эмоциональный аспект:

Наса-чакра отвечает за:

- связь дыхания и психики;
- мгновенные интуитивные реакции;
- обонятельную память;
- способность «чуять» опасность, ложь, близость, доверие;
- доступ к ранним слоям бессознательного.

Это центр, через который тело говорит раньше, чем сознание успевает сформулировать.

Духовный смысл чакры

Её урок: дыхание — это непрерывный договор между душой и жизнью.

Она помогает:

- возвращаться в настоящий момент через вдох;
- распознавать подсознательные реакции;
- очищать древние страхи;
- учиться доверять телесной мудрости, не становясь её рабом.

Демон чакры:

Страх — древний, телесный, инстинктивный.

Именно он чаще всего искажает дыхание и закрывает обонятельное знание.

Органы и системы:

- нос;

- носовые ходы;
- пазухи;
- обонятельные рецепторы;
- дыхательная система;
- вегетативная нервная система;
- связь дыхания с эмоциональной реакцией.

Эндокринная система:

Косвенная связь с гипоталамо-гипофизарной системой, регулирующей стрессовые реакции.

Биджа-мантра: ХАМ в носовом резонансе или СО-ХАМ как дыхательная формула.

Музыкальная нота: Ре.

Наса-чакра **связана с эмоциями:**

- настороженность;
- доверие;
- отвращение;
- узнавание;
- подсознательный комфорт или тревога.

Чакра поддерживает качества:

- инстинктивная точность;
- телесная интуиция;
- способность распознавать среду;
- контакт с настоящим моментом через дыхание.

Чакра влияет:

- на мышление — уменьшая или усиливая тревогу;
- на чувства — задавая базовый фон безопасности;

— на отношения — через телесное ощущение «мне рядом спокойно / беспокойно»;

— на решения — через глубинное «чую, что так правильно / неправильно».

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

— дышит ровно и свободно;

— быстро приходит в себя после стресса;

— ощущает тонкие сигналы среды;

— умеет распознавать свои телесные реакции;

— доверяет дыханию как опоре.

В жизни это проявляется как хорошая адаптация, чувствительность к атмосфере, способность замечать опасность заранее и при этом не жить в постоянной тревоге.

Недостаточная активность

— слабый контакт с телесными сигналами;

— поверхностное дыхание;

— нечувствительность к атмосфере людей и мест;

— трудность распознавать свои глубинные реакции;

— хроническая оторванность от тела.

Избыточная активность

— повышенная тревожность;

— гиперреакция на запахи;

— навязчивая настороженность;

— панические реакции;

— телесная подозрительность;

— частое ощущение угрозы без явной причины.

Причины блоков или нарушений

— детские страхи;

— травмы, связанные с удушьем, болезнями, паникой;

— жизнь в небезопасной среде;

— подавленные инстинкты;

— длительный стресс;

— загрязнённое пространство, искусственные запахи, отсутствие свежего воздуха.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я дышу свободно. Моё тело мудро, и я слышу его тонкую правду».

Кристаллы: нефрит, хризопраз, дымчатый кварц, аквамарин.

Эфирные масла: эвкалипт, сосна, мята, чайное дерево, ладан.

Питание:

— тёплые супы;

— зелень;

— продукты, уменьшающие воспаление;

— чистая вода;

— умеренность в тяжёлой слизеобразующей пище.

Простые бытовые привычки:

— несколько раз в день делать осознанный глубокий вдох;

— проветривать пространство;

— отслеживать, как меняется дыхание рядом с разными людьми;

— задавать себе вопрос: «Что моё тело чувствует ещё до того, как ум всё объяснит?»»

IV. Шестнадцать чакр шеи, плеч и рук — каналы деяния и дара

Через руки человек не только действует — он отдает, принимает, благословляет, созидает и разрушает.

28. Кантха

Горло — мост между внутренним и внешним.

Пока чувство не обрело звук, оно остаётся заточённым в глубине. Пока истина не прошла через горло, она принадлежит только внутреннему миру. Кантха — это врата воплощения мысли в слово, а дыхания — в ритм судьбы.

Здесь человек либо начинает звучать, либо навсегда остаётся неслышанным самим собой.

Название:

Кантха (Kaṇṭha) — «горло», «шейный проход», «звучащий канал».

Расположение:

Передняя часть шеи: область гортани, кадыка, голосовых связок и энергетического канала выражения.

Цвет: ярко-голубой, лазурный, иногда с серебряным свечением.

Стихия: эфир, звук, дыхание.

Мандала Кантхи — круг звука с расходящимися волнами, внутри которого сияет голубой треугольник.

Геометрический символ: круг и нисходящий треугольник; колокол; звуковая волна.

Ключевое право:

Право говорить, дышать и быть услышанным.

Психологический и эмоциональный аспект:

Кантха отвечает за:

- речь;
- самовыражение;
- пение;
- произнесение истины;
- дыхательный ритм;
- способность просить, называть, признавать, отказываться, обозначать границы.

Это одна из ключевых чакр личности: через неё человек заявляет миру о своём присутствии.

Духовный смысл чакры

Урок Кантхи: истина должна стать звучанием.

Она помогает:

- преодолеть страх голоса;
- научиться выражать чувства без разрушения;
- говорить правду мягко, но ясно;
- синхронизировать дыхание, слово и намерение.

Демон чакры:

Подавленность и страх выражения.

Иногда — ложь как попытка исказить поток истины.

Органы и системы:

- горло;
- гортань;
- голосовые связки;
- шея;
- трахея;

- дыхательный ритм;
- верхние дыхательные пути;
- речевой аппарат.

Эндокринная система:

Щитовидная и паращитовидные железы.

Биджа-мантра: ХАМ.

Музыкальная нота: Соль.

Кантха связана с эмоциями:

- искренность;
- стыд;
- страх быть осмеянным;
- вдохновение;
- свобода самовыражения.

Чакра поддерживает качества:

- честность;
- ясность речи;
- умение говорить о чувствах;
- вокальную силу;
- способность быть услышанным без крика.

Чакра влияет:

- на мышление — помогая оформлять мысли;
- на чувства — давая им выход;
- на отношения — создавая ясность в коммуникации;
- на решения — позволяя произносить выбор вслух.

Проявление в гармоничном состоянии

Человек:

- говорит ясно и по существу;
- не боится своего голоса;
- умеет хранить тишину, когда она уместна;
- дышит свободно;
- выражает чувства экологично;
- не предаёт себя молчанием.

В повседневности это выражается в уверенной речи, свободном общении, честности, способности просить помощь и устанавливать границы.

Недостаточная активность

- тихий или сдавленный голос;
- страх говорить;
- ком в горле;
- трудность просить и отказывать;
- хроническое молчание о важном;
- ощущение, что «меня всё равно не услышат».

Избыточная активность

- многословие;
- давление голосом;
- крикливость;
- перебивание других;
- склонность говорить вместо того, чтобы чувствовать;
- использование слова как оружия.

Причины блоков или нарушений

- запрет говорить в детстве;
- высмеивание голоса;

- наказание за правду;
- семейные тайны;
- привычка подавлять чувства;
- хронический стресс в области шеи и дыхания.

Практики исцеления и гармонизации

Аффирмация:

«Я выражаю себя свободно, честно и спокойно. Мой голос имеет ценность».

Кристаллы: голубой агат, аквамарин, амазонит, голубой кальцит.

Эфирные масла: эвкалипт, шалфей, мята, лаванда.

Питание:

- тёплая вода;
- мёд;
- травяные чаи;
- фрукты с высоким содержанием влаги;
- умеренность в слишком холодной и раздражающей пище.

Простые бытовые привычки:

- вслух называть свои чувства;
- петь или напевать ежедневно;
- следить за качеством дыхания;
- перед важным разговором спрашивать: «Что является моей правдой?»

29. Грива

Задняя часть шеи — место, где упрямство мира встречается с возможностью поворота.

Именно здесь человек несёт тяжесть непрожитых решений, старых взглядов, замороженных реакций. Грива — это не просто анатомический участок, а ось внутренней гибкости.

Пока шея каменеет, судьба идёт по одному и тому же кругу. Когда же Грива оживает, человек вновь обретает способность повернуть голову — а вместе с ней и весь свой путь.

Название:

Грива (Grīvā) — «шея», «задняя часть шеи», «изгиб шеи».

Расположение:

Задняя часть шеи, основание черепа, область верхних шейных позвонков и затылочного перехода.

Цвет: серо-голубой, дымчато-сапфировый.

Стихия: воздух движения, эфир подвижности.

Мандала Гривы — дуга, охватывающая ось, знак поворота, гибкости и освобождения от фиксированности.

Это чакра, напоминающая, что жизнь течёт не по прямой, а через способность изменить угол зрения.

Геометрический символ: кольцо вокруг вертикальной оси, полукруг, вращающийся обод.

Ключевое право:

Право менять угол зрения и отпускать внутренние зажимы.

Психологический и эмоциональный аспект:

Грива отвечает за:

— гибкость восприятия;

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.