

# АЮРВЕДА

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЧЕЛОВЕКА

# ЧАКРЫ



БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

АМРИТАНАНДА ЧОПРА

**БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ**  
**2019**



АМРИТАНАНДА ЧОПРА

# МАКРЫ

*Энергетические центры человека*

БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ  
2019

## **АМРИТАНАНДА ЧОПРА**

**ЧАКРЫ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЧЕЛОВЕКА** / Пер. с хинди Алексеев И. А. Санкт-Петербург: Будущее Земли. — 2019. — 256 с.

**ISBN 978-5-6040344-6-0**

Чакры — это самые важные органы нашего энергетического тела, тела, которое у нас есть при жизни и, которое остается с нами после смерти физической оболочки — тело нашей души. Наше сознание, самочувствие, настроение, наша сила, энергия, воля и способность мыслить и анализировать, ясность нашего ума и все, что связано с нашим психическим состоянием и здоровьем, находится в прямой зависимости от правильного функционирования наших чакр. Очень важно знать как устроено наше энергетическое тело, как функционируют чакры, как их гармонизировать в случае их дисбаланса. Грандиозное многообразие болезней происходит именно из-за неправильного функционирования чакр в нашем энергетическом теле. Наше физическое тело не может быть здоровым, если не здорово наше энергетическое тело.

Чакры были известны с древнейших времен во всех высокоразвитых древних цивилизациях, таких как Арийская (Ведическая), Египетская, цивилизациях Атлантиды и Лемурии.

Знание о чакрах стало нам доступно благодаря ведическому наследию. Автор книги, один из самых выдающихся специалистов по аюрведе, йог, мыслитель, эксперт по ведическому наследию.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Безначальная мудрость Вед.....	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Место человека в этом мире. Холистическая картина мироздания. ....	17
ГЛАВА ВТОРАЯ. Человек как сложная энергетическая система.....	32
Система оболочек и тел .....	33
Аннамайя коша .....	39
Пранамайя коша .....	41
Маномайя коша .....	49
Виджнянамайя коша .....	50
Анандамайя коша .....	52
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Чакры как порталы, осуществляющие энергообмен между человеком и окружающим миром.....	56
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Чакры и сознание.....	65
Муладхара: аннамайя коша .....	73
Свадхистхана: пранамайя коша .....	74
Манипура: маномайя коша.....	76
Анахата: виджнянамайя коша.....	78
Вишуддха: анандамайя коша.....	81
Аджна: атман шарира .....	83
Сахасрара: брахма шарира .....	84
Высшая бинду: нирвана шарира.....	88

ГЛАВА ПЯТАЯ. Что происходит с человеком, когда его чакры работают неправильно.	
Простые способы разблокировки чакр. . . . .	89
Дисфункция муладхары . . . . .	90
Очищение муладхары энергией стихии Земля. . . . .	94
Дисфункция свадхистханы. . . . .	94
Очищение свадхистханы энергией стихии Вода. . . . .	98
Дисфункция манипуры . . . . .	99
Очищение манипуры энергией стихии Огонь. . . . .	103
Дисфункция анахаты . . . . .	104
Очищение анахаты энергией стихии Воздух. . . . .	107
Дисфункция вишуддхи . . . . .	108
Очищение вишуддхи энергией стихии Эфир . . . . .	110
Дисфункция аджны . . . . .	110
Дисфункция сахасрары . . . . .	113
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Эзотерические аспекты и характеристики семи основных чакр . . . . .	117
Общие принципы изображения чакр . . . . .	117
Муладхара . . . . .	121
Свадхистхана . . . . .	138
Манипура. . . . .	151
Анахата. . . . .	162
Вишуддха. . . . .	173
Аджна . . . . .	184
Сахасрара. . . . .	191
Обобщенная таблица характеристик семи основных чакр . . . . .	198

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Дополнительные чакры . . . . .	202
Хрит-чакра . . . . .	202
Талу-чакра . . . . .	204
Вспомогательные центры системы аджны . . . . .	206
Манас-чакра . . . . .	206
Инду-чакра . . . . .	207
Нирвана-чакра . . . . .	208
Гуру-чакра . . . . .	209
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Раскрытие чакр и пробуждение Кундалини. Духовные практики, упражнения и практические рекомендации . . . . .	211
Возможные осложнения, связанные с про- буждением Кундалини, и как с ними справ- ляться . . . . .	211
Простые практики для гармонизации чакр . . . . .	215
Медитации для муладхары . . . . .	215
Медитации для свадхистханы . . . . .	221
Медитации для манипуры . . . . .	224
Медитации для анахаты . . . . .	226
Медитации для вишуддхи . . . . .	228
Медитации для аджны . . . . .	231
Практика для сахасары . . . . .	233
Наиболее распространенные йогические практики . . . . .	235
Падмасана (поза лотоса) . . . . .	235
Сиддхасана (совершенная поза, поза могущества) . . . . .	236
Мула-бандха . . . . .	238
Ашвини-мудра . . . . .	238
Матсьясана (поза рыбы), вариант для начинающих . . . . .	239
Бхуджангасана (поза кобры) . . . . .	241



Оглавление

Шалабхасана (поза саранчи) .....	242
Майюрасана (поза павлина) .....	243
Ардха матсиендрасана (половинная поза Матсиендры, царя рыб) .....	245
Устрасана (поза верблюда) .....	246
Йога-мудра .....	247
Падахастасана .....	248
Чакрасана (поза колеса) .....	250
Халасана (поза плуга) .....	251
Шамбхави мудра (сосредоточение взгляда на точке межбровья) .....	252
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>254</b>

# Безначальная мудрость Вед

Наверное, многие из вас задавались вопросом, что такое истина — не та истина, которая преходяща и верна лишь на относительном уровне, но истина вечная, абсолютная и непреложная. Откуда берет начало сокровенное, доподлинное знание об устройстве мироздания, рассматривающее человека не как брентную, ограниченную биологическую единицу, но как неотъемлемую частицу вселенной, повторяющую ее законы и существующую вечно? Дано ли кому-то из простых смертных постичь ту безначальную мудрость, что кроется в этом знании, или это — удел избранных, а нам, как ни старайся, не объять необъятное? Но ведь во все века были мудрецы, которые умели не только открываться высшему знанию, но сами были его носителями и проводниками. Именно через них передавались человечеству различные духовные практики и философско-религиозные учения с той целью, чтобы человек перестал отождествлять себя с материальным телом и ограниченным «я», обусловленным эгоистическим плотскими интересами, и обнаружил в себе истинное высшее «Я», в коем представлена Высшая Душа вселенной — проявлен Всевышний Создатель.

К сожалению, человек с западным рационалистическим мировоззрением привык воспринимать себя как биологическую систему, снабженную биологическими механизмами, обеспечивающими ее функции и процессы. Поэтому если человек заболел, вряд ли

он задумается над тем, что его болезнь, возможно, лишь следствие, проявившееся на уровне грубой физической оболочки, а сама причина кроется в других оболочках, сотканных из более тонких энергий. Врачи назначают лечение, которое обычно устраняет не причину, а лишь следствия, проявленные в организме. Часто болезнь относится к разряду хронических, и такого лечения хватает лишь до следующего обострения. Разумеется, все эти доводы приводятся отнюдь не в укор современной западной медицине, которая за последние десятилетия далеко продвинулась в своих достижениях и порой творит чудеса в истинном смысле этого слова. Пусть западные врачи в большинстве своем придерживаются устоявшейся материалистической парадигмы, среди них становится все больше таких, которые открыты мировоззрению, рассматривающему человека как существо многомерное.

Если расширить границы своего сознания настолько, чтобы принять такое мировоззрение, станет очевидно, что болезнь, проявленная в материальном теле, как правило, уходит своими корнями гораздо глубже. Например, если у человека больной желудок, врач может рассматривать это как следствие неправильного питания, нездорового образа жизни и пренебрежительного отношения человека к самому себе. Казалось бы, так и есть, и возразить тут нечего. Но что человека заставило так плохо к себе относиться? Ведь это могла быть психологическая травма, полученная в детстве, следы которой хранит подсознание, а могла быть и длительная череда неудач в зрелом возрасте, из-за которой человек списал себя со счетов и перестал заботиться о себе. Возможно, человек попал в омут дурного окружения или в неблагоприятную ситуацию, откуда ему никак не

выбраться то ли из-за отсутствия мотивации, то ли из-за отсутствия мудрости. В данном случае, болезнь дает свои ростки на уровне грубого материального тела, или пищевой оболочки, а корнями уходит в эфирное тело — в витальную оболочку, состоящую из энергетических каналов и центров, а также энергий, обеспечивающих нашу жизнедеятельность. Возможно, причина болезни коренится еще глубже — в более тонком теле, называемом «телом ума», частью которого является подсознание. Именно там хранятся подсознательные программы и эмоции в виде мыслеформ, и именно оттуда при каждом удобном случае запускаются механизмы разрушительных сценариев поведения. К счастью, с подобными ситуациями сейчас неплохо справляются психотерапевты, даже не оперирующие такими понятиями, как аура человека и система взаимопроникающих тонких тел, окутывающих собою и пронизывающих нашу плоть.

Но ведь что-то побудило человека к отождествлению себя с негативным опытом, пусть имевшим место много лет тому назад? На это древняя мудрость дает однозначный ответ: неведение, или невежество, которое, как утверждали мудрецы ведической эпохи, и есть причина рождения в этом мире. А рождение в материальном мире уже само по себе предполагает такие изменения, как болезнь, старость и смерть. Какое невежество здесь имеется в виду? То невежество, которое суть неведение относительно истинной природы человека как великой божественной души — как частицы Всевышнего, которая на абсолютном уровне является с Ним единым целым. Душа, приходящая в этот мир ради получения земного опыта, в какой-то момент существования забыла о своей нераздельности с Богом, и она будет рождаться на зем-

ле до тех пор, пока не восстановит память об этой безначальной божественной связи. Таким образом, причина болезни может корениться на еще более тонких планах и прослеживается там, где произошло это забвение души о своей неразрывной связи с Всевышним, и где она, прежде чем воплотиться, приняла решение отработать свои кармические долги и получить соответствующий опыт, пусть в даже виде конкретной болезни.

Здесь вовсе не имеется в виду, что заболев, вы должны срочно отправляться в умозрительное путешествие на поиски причины своей болезни, забывая при этом о рекомендациях врача. Одного ума тут недостаточно, ведь ум человеческий подобен обезьяне, скачущей по веткам прошлого и будущего в поисках привлекательного объяснения сложившейся ситуации. Надо сказать, что в своих поисках ум настолько увлекается «разбором полетов» прошлого и мечтами о будущем, что забывает о настоящем — о священном пространстве «здесь и сейчас», откуда слышен голос вашей божественной души, указующей истинный путь. Поэтому человек склонен к иллюзиям, и любую понравившуюся ему умозрительную конструкцию с готовностью принимает за доподлинное объяснение всех его бед. Обеспокоенный состоянием здоровья, он боится потерять свое драгоценное тело, а значит, и самого себя, ибо с ним себя отождествляет. Ища спасения, человек цепляется за ложные идеи. Принимая красивую фальшивку за истину, он настолько увлекается ею, что вообще забывает заботиться о своем теле, которое, казалось бы, он боялся потерять.

А ведь согласно многим духовным учениям, тело человека является в первую очередь не просто материальным сосудом, а храмом души, и требует подобающего к себе отношения. Воистину таковым его

делают окутывающие его и сосуществующие с ним тонкие тела, посредством которых осуществляется и поддерживается не только его жизнь, но и его связь со всеми аспектами мироздания. А это в большинстве случаев означает, что докапываться до причины нужно, начиная с того, что у вас непосредственно перед носом — и постепенно расчищать перед собой путь.

Иначе говоря, не впадать в иллюзию духовности, полагая, что нужно возвыситься над этим материальным миром, посмотреть на него сверху — и оттуда начать «командовать парадом», якобы приводя в порядок все стороны своей жизни. Хотя мы и созданы по образу и подобию Божьему, наше сотворение происходило сверху вниз, по принципу инволюции. Мы же, забывшие о своем божественном предназначении, дабы вспомнить самих себя, должны эволюционировать, то есть двигаться в направлении снизу вверх, продираясь сначала сквозь «плотные слои атмосферы», представленные физическим и эфирным телами, и обретая доступ к более разреженным, представленным более тонкими вибрациями ауры. И делать это нужно постепенно, шаг за шагом. Не подгоняйте себя на пути, ибо всему свое время. Не беритесь за серьезные йогические практики, пытаясь форсировать процесс поднятия Кундалини, если ваше сознание и чакры еще к этому не готовы, и у вас еще нет четкого понимания, с какой целью вы это делаете, и уж тем более, не заручившись руководством опытного учителя. Помните, что вы — существо духовное, которое воплощено в физическом теле, требующем заботы. Поэтому ни в коем случае не пренебрегайте рекомендациями лечащего врача, пусть они касаются лишь устранения симптомов. Поддерживайте свое тело и окружающее пространство в чистоте и не забывайте о своих ближ-

них — творите добро и никогда не желайте зла ни себе, ни другим. Так постепенно вы расчистите путь к великой божественной истине.

Восток и Запад — казалось бы, два диаметрально противоположных, несовместимых друг с другом мировоззрения. Действительно, попытки совместить их на ограниченном уровне материалистического ума, при отсутствии глубинного понимания и мудрости, никогда не увенчивались успехом, но приводили лишь к хаосу в голове и неразберихе в понятиях. Но если взглянуть на оба эти мировоззрения с позиции подлинной души — божественного свидетеля, пребывающего вне ограничений эгоистического ума и материального мира, то можно увидеть, как эти два мировоззрения взаимно дополняют друг друга, сливаясь в единую картину, где нет различия между «я» и «не я», между «своим» и «чужим». Ведь именно на этом уровне стираются грани противоречий, и выстраивается единая гармоничная картина — именно там идея перестает служить поводом для распрей и развязывания войн. Обретя именно такое понимание, люди поклоняются не каменным изваяниям, творя из них кумиров, но воспринимают их как символы, олицетворяющие те или иные божественные аспекты и служащие для сознания вратами, за которыми открывается путь к Богу — путь осознания вечной жизни божественной души.

Сейчас человечество находится на такой стадии своего развития, когда уже довольно многие его представители стали готовы к восприятию того вечного безначального знания, которое существовало в непроявленном виде еще до сотворения вселенной и которое начало раскрывать себя в первичном звуке АУМ, положившем начало проявленному миру. Согласно Ведам, этот звук, содержащий в себе

весь потенциал творения, был первым проявлением Брахмана, Абсолюта, составляющего первооснову всех вещей и явлений. Именно этот звук дал начало воспринимаемой вселенной, которая произошла от его вибрации, и вместе с этим звуком было явлено безначальное знание, которое и есть Сам Всевышний Создатель. «Мир возник от Вишну и пребывает в Нем. Вишну — творец существования и предбытия мира, Он — мир» («Вишну-пурана», I, 35). «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Ин. 1:1). Это знание представлено в том или ином виде во многих религиозно-мировоззренческих системах, а также в мифах, обрядах и традициях разных народов. Однако следует отметить, при этом не умаляя значения других философско-религиозных учений, что именно священные Веды служат его квинтэссенцией, а ведические письменные источники — его наиболее полным и исчерпывающим изложением. Кстати, само слово «веда» переводится с санскрита как «знание».

Но какое имеют отношение все эти рассуждения к данной книге, темой которой являются чакры и энергетические оболочки, составляющие ауру? Самое прямое. Ведь то, о чем вы здесь читаете, написано не в качестве «лирического отступления», а с целью расширить границы вашего осознания самих себя. Такое расширенное осознание подготавливает вас к изучению чакр, энергетических каналов и тонких тел не с позиции анатомии, с какой обычно изучаются органы физического тела, а с позиции вселенской взаимосвязи и нераздельности с божественным источником.

Тем, кто работая с чакрами и энергетическими каналами, пытается раскрыть свой внутренний потенциал, следует помнить, что сам факт практики асан,



произнесения мантр и изучения священных текстов еще не означает, что человек встал на духовный путь. Духовный путь становится поистине духовным только тогда, когда побуждением к исследованиям и практикам служат не праздное любопытство или корыстный интерес, а зов истинной божественной души, доносящийся из глубины сердца.

Каждая чакра, представленная в тонком теле человека и вибрирующая на своей частоте, не только отвечает за соответствующие качества и стороны человеческой жизни, но и служит своеобразным порталом, осуществляющим взаимосвязь между человеком и определенными измерениями вселенной. Когда чакры функционируют неправильно, человек не может жить полноценной жизнью. Перестав в должной мере обмениваться энергиями с окружающим миром, человек начинает ощущать себя в замкнутом пространстве, аура его тела становится тусклой и ущербной, а ум все больше и больше окутывается, словно саваном, пеленой неведения, заставляющей свет Истинной Души.

Данная книга не дает разъяснений, касающихся сложных йогических методов, которые позволено практиковать лишь под непрерывным руководством опытного учителя или инструктора. Цель книги — побудить читателя к осознанию того, что каждый из нас — существо многомерное, живущее в неразрывном единстве с вселенной и повторяющее в миниатюре ее законы и процессы. Кроме того, в книге представлены вниманию читателя простые методы работы с чакрами, помогающие развивать это осознание, избавляться от энергетических блоков и устранять причины болезней и проблем на тонком уровне, не дожидаясь, пока последние проявят себя в организме и в вашей жизни на физическом плане.

# **Место человека в этом мире. Холистическая картина мироздания**

Поскольку основная цель йогической практики, направленной на активизацию чакр и подъем Кундалины — это все же не избавление от болезней посредством устранения их тонких причин (хотя последнее тоже достигается как побочный эффект), а воссоединение с высшим «Я», то следует прояснить, о каком высшем «Я» здесь идет речь. Для этого обратимся к первоисточникам, коими служат древнеиндийские пураны. Все пуранические тексты обязательно содержат в себе разделы «сарга» и «пратисарга», повествующие о сотворении вселенной и ее обитателей. Кстати, именно с повествования о сотворении вселенной пураны чаще всего и начинаются, и это не случайно, ибо такое построение текста, представляющего собой диалог учителя с учеником, сразу обращает внимание вопрошающего к божественному истоку.

*«О брамины, первичное сотворение — вопрос очень важный. Только обладая знанием о первичном сотворении, можно узнать о непостижимой природе вечного высшего «Я» и о деяниях Богов и царей. Поэтому с него я и начну. О лучшие из браминов, после великого потопа, который случился еще до сотворения, здесь ничего не было. Был лишь*

вечный, безупречный, безмятежный, лучезарный — Тот, кого называют Брахманом, лишённая трех качеств, извечно чистая, совершенная и всесильная причина вселенной. Люди, жаждущие освобождения, устремлены к Всевышнему Господу, чистому и совершенному, который являет Собой обитель блаженства, который всеведущ и воплощает в Себе знание. Во время сотворения нерожденный и нетленный Господь, самый первый из всех обладателей знания, начал проявлять все то, что ранее существовало в Нем как непроявленное» (Нарасимхапурана, I, 36-40).

Все, что существовало, существует и будет существовать в этом мире, возникло из Всевышнего Господа и несет в себе Его отпечаток. Вездесущий всепроникающий Господь как Высшая Душа присутствует во всем, что было Им сотворено. Окутанные пеленой неведения, живые существа в большинстве своем не видят за многообразием проявлений сего мира его истинной сути, равно как и не сознают своей истинной природы. Тем не менее, в каждом живом существе присутствует внутреннее побуждение к осознанию своей божественной души, которое майя, энергия Господа, творящая иллюзию и в то же время создающая картину многообразия, порой маскирует на материальном уровне, выдавая за побуждение эго, такое как, например, обретение власти и богатства. Очень часто люди вовлекаются в так называемые «духовные поиски» по той причине, что испытывают желание раскрыть в себе сверхспособности, которые, по их мнению, возвысят их над другими людьми и позволят ими манипулировать. Естественно, такая мотивация, как правило, встречает противодействие, ибо истина открывается лишь тому, чьи помыслы чисты.

Тем не менее, в различных духовных традициях приводятся отдельные случаи, когда человек начинает практиковать что-либо из корыстных соображений, а в итоге постигает истину. Например, человек жаждет кому-то отомстить и начинает практиковать всевозможные учения, и в процессе практики к нему приходит истинное намерение, заставляющее его раскаяться в греховных деяниях и помыслах и встать на путь истины. Примером тому может послужить биография тибетского йогина Миларепы, который впоследствии стал великим буддийским учителем. Известно, что Миларепа жаждал отомстить своему дяде, лишившему наследства его самого и его ближайших родственников, и потому пошел обучаться черной магии. Но когда в результате магических действий Миларепы погибли невинные люди, он осознал свою роковую ошибку и, дабы избавиться от негативной кармы, отправился на поиски учителя. Учитель долго испытывал Миларепу, намеренно создавая для него тяжелые условия, дабы он смог не только осознать всю тяжесть содеянного и раскаяться, но и отработать свою негативную карму, и лишь спустя много лет принял его в ученики. Впоследствии Миларепа, став великим практиком, достиг состояния полного просветления.

Очень часто люди прибегают к духовным практикам из праздного любопытства и толком не могут объяснить, зачем им это нужно. Однако если вы заметили в себе такое побуждение, не спешите бранить себя за это. Не пытайтесь умозрительно выстроить какое-либо объяснение вашего интереса, но просто сядьте, расслабьтесь, дышите спокойно и ровно и, не цепляясь за свои мысли, постарайтесь погрузиться в самые сокровенные глубины вашего сердца. Именно

оттуда порой доносится голос души, указующей истинный путь.

Сейчас, в кали-югу, многие люди хоть и слышат зов истинной души, но не узнают его, ибо он сокрыт шелухой корыстных помыслов и расхожих мнений, привязанностей и обусловленности, привычек и ментальных конструкций, равно как и кармических наслоений. Правда, людям порой выпадает счастье испытывать такое состояние, в котором растворяются границы между «я» и «не я», и человек пребывает в единстве со всей вселенной, открывающем портал к постижению знания Высшей Души. Такие озарения могут посещать людей в процессе подъема энергии Кундалини, когда эта присутствующая в каждом человеке удивительная энергия, дремлющая в области копчика, вдруг пробуждается и начинает подниматься по сушумне (центральному каналу), растворяя на своем пути препятствия в виде энергетических блоков. Состояние единства со всем мирозданием и связи индивидуальной души с Высшей Душой иногда самопроизвольно переживается во время встречи с духовным учителем, а также в процессе слушания музыки, общения с природой или любования произведениями искусства. Но это состояние еще не есть подлинное самадхи, которое достигается упорной практикой. Оно — лишь прелюдия к нему, и продолжаться оно может совсем недолго. Для того чтобы это состояние стало устойчивым, необходима практика, подкрепляемая единственным желанием просветления, суть же последнего — восстановление, точнее, вспоминание связи с божественной Высшей Душой, объединяющей собою все сущее.

Иллюзия подобного опыта возникает и как следствие употребления психоактивных веществ, якобы расширяющих границы сознания. Но это лишь

иллюзия, а на деле выходит так: употребив такое вещество, человек видит и ощущает некий образ «просветления», но как только вещество перестает действовать, человека словно сбрасывают с вершины горы в мрачную пропасть. Чтобы снова «вознестись», ему приходится добывать себе новую дозу, после окончания действия которой он опять проваливается в пропасть своего неведения, и чем глубже он туда проваливается, тем большая доза вещества ему необходима. Такой плачевный опыт не имеет ничего общего ни с раскрытием чакр и подъемом Кундалини, ни с просветлением, достигаемым йогической практикой, и не дает человеку иного опыта достижения и поддержания этого состояния, кроме как создание химической зависимости, разрушающей организм и психику. Разумеется, в некоторых культурах присутствует традиция употребления психотропных растений с целью обретения шаманского опыта и вхождения в состояние, позволяющее путешествовать по иным мирам, обращаться к их обитателям за советами и, находясь там, исцелять больных и влиять на исход событий. Употребление «растений силы» является многовековым наследием таких культур. Оно сопряжено с другими практиками и осуществляется непременно под должным руководством и после должной подготовки, а для любопытствующих «экспериментаторов» такой опыт может обернуться трагедией.

И все же, как назвать тот фактор, который побуждает человека, живущего в материальном мире, к поискам чего-то, что могло бы в корне изменить его жизнь? Ответ простой: страдание. Неужели через рупор страдания говорит с нами наша божественная душа? Вовсе нет. Это мы слушаем ее голос «ушами страдания». Мы страдаем, потому что бодем, воюем,

терпим нужду, теряем родных и близких. Страдаем и от того, что не можем реализовать себя в обществе, в семье и в профессии, а самое главное — не можем понять, кто мы такие, и определить свое предназначение в этом мире. Увы, таково положение вещей в кали-югу, эпоху раздора и деградации.

Были времена, когда люди жили в гармонии с вселенной, но постепенно они эту гармонию утратили. Считается, что в сатья-югу, первую из четырех юг, представлявшую собой век абсолютной истины и чистоты, продолжительность человеческой жизни составляла сто тысяч лет. В ту пору люди не знали болезней и страданий, поскольку были открыты вселенскому знанию, которое они получали не из письменных источников, а посредством медитации, и которым обменивались друг с другом телепатически, и в записи этого высшего знания не было необходимости. Само же знание тогда представляло собой единую Веду, и лишь в более поздние эпохи, когда человечество стало настолько порочным, что утратило способность как прежде воспринимать и передавать столь колоссальные объемы информации на уровне мысли, это знание было разделено на четыре Веды: Ригведа («Веда гимнов»), Яджурведа («Веда жертвенных формул»), Самаведа («Веда песнопений»), Атхарваведа («Веда заклинаний»), — систематизировано и записано.

За сатья-югой последовала трета-юга, которая хоть и считалась эпохой совершенной нравственности, но все же была отмечена возникновением первых человеческих пороков, связанных с проявлением интереса к чувственным наслаждениям. Если в трета-югу продолжительность жизни сократилась до десяти тысяч лет, то в сменившую ее двапара-югу люди постепенно стали утрачивать благочестие

и забывать о своей божественной сущности, из-за чего их жизнь сократилась до тысячи лет. Именно в эту эпоху человечество начинает испытывать страдания, вызванные болезнями и стихийными бедствиями. Наконец, двапара-югу сменяет кали-юга — век раздора, отмеченный падением нравственности, духовной деградацией, войнами, насилием и проявлением самых гнусных человеческих качеств. В кали-югу люди болеют и страдают, и редко кто из них доживает хотя бы до ста лет. Именно в эту последнюю из четырех юг мы сейчас живем.

Из воплощения в воплощение душа приходит в этот мир, дабы получить опыт, усвоить уроки и восстановить память о своей неразрывной связи с божественным истоком. Теория реинкарнации, развиваемая в учениях индуизма, утверждает, что именно нетленная душа, а не брэнное материальное тело, представляет собой подлинную сущность человека. Через некоторое время после физической смерти душа воплощается в новом теле. Каждый из нас приходил в этот мир много раз и хранит в себе опыт, выходящий за рамки текущей жизни. Отождествление себя с телом вызывает в человеке страх перед смертью, а также мысли об отсутствии смысла жизни, поскольку он считает, что после смерти от него ничего не останется, и все его достижения были впустую. Сама эта мысль повергает человека в пучину страдания, и чтобы хоть как-то отвлечься от нее, он еще больше погружается в пучину мирских занятий и развлечений, создавая в своем сердце духовный вакуум, в то время как вновь обрести смысл жизни позволяет лишь осознанная вера в божественную природу вечной души. Каждое последующее воплощение дает душе исправить свои ошибки и выйти за рамки ограничивающих представлений. Опыт, по-



лучаемый душой в каждом воплощении, помогает преодолеть те проблемы, которые не были решены ранее.

Идея перевоплощения души издревле являлась частью различных религиозно-философских систем и мировоззрений, и на данный момент в большей степени сохранилась в индуизме. В индуизме утверждается, что душа находится в постоянном цикле рождения и смерти. Желая наслаждаться в материальном мире, она рождается снова и снова ради удовлетворения своих материальных желаний, которое возможно только через посредство материального тела. Индуизм не считает мирские наслаждения греховными, а лишь учит тому, что все они преходящи и не могут принести истинного блаженства и счастья. Душа приходит в этот мир, с одной стороны, вследствие невежества, создающего в ней привязанность к материальным желаниям. Но с другой стороны, ею движет импульс божественной Высшей Души, которая призывает ее прийти на землю не ради получения мирских наслаждений, но ради отдачи кармических долгов и обретения опыта, развивающего в индивидуальной душе осознание иллюзорности материального мира и устремление к воссоединению с божественным истоком, которое и есть высшая форма наслаждения.

Не случайно в индуистской доктрине присутствует такое понятие, как пурушартха, или четыре цели человеческой жизни. Считается, что четыре составляющие пурушартхи дополняют друг друга, делая тем самым человеческую жизнь полноценной. Но все же основой основ считается первая цель — дхарма. Этот термин буквально переводится с санскрита как «то, что удерживает или поддерживает», хотя у него много толкований, в зависимости от контек-

ста, в котором он применяется. В данном же случае, где речь идет о дхарме как о цели человеческой жизни, этот термин следует понимать как интуитивное осознание своего предназначения, морального долга перед самим собой, родными и близкими, обществом и вселенной.

Вторая цель человеческой жизни носит название артха. Это понятие объединяет в себе все материальные блага, без которых невозможно обойтись, а именно здоровье, безопасность, благополучие и все остальное, что обеспечивает человеку достойный уровень жизни. Понятие «артха» также подразумевает и обеспечение того материального фундамента, без которого человеку трудно отдавать себя духовному развитию, а чтобы обеспечить этот фундамент, необходимо каждый день трудиться.

Третья цель — это кама, означающая чувственное удовлетворение, сексуальное наслаждение, а также удовлетворение амбиций и желаний. Особенно важным моментом здесь является удовлетворение потребностей всех органов чувств через объекты, воспринимаемые посредством зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания, поскольку каждое из пяти чувств связано с одним из первоэлементов, являющихся строительными кирпичиками мироздания, которые представлены в человеке в трех дошах — энергетических принципах, регулирующих деятельность организма и психики. Именно поэтому Аюрведа, древнеиндийская наука о жизни и здоровье человека как единой целостной системы, задействует в арсенале своих методов лечения возможность гармонизирующего влияния на доши через органы чувств, особенно через вкусы и ароматы.

И наконец, четвертая цель — мокша, что в переводе с санскрита означает «освобождение от бес-

конечного круговорота смертей и рождений». Мокша — это постижение истинной сути вещей, влекущее за собой освобождение от оков земного мира и его условностей, и возвращение к истоку. Мокша, которая является не только целью, но и представляет собой индивидуальный духовный путь, зачастую долгий и тернистый, не всегда означает смерть материального тела, ибо достигается она и при жизни, освобождая человека от иллюзий, навязанных земным существованием, и открывая путь к истинному творчеству, претворяющему его жизнь в лилу — божественную игру.

Буддизм также говорит о перевоплощении, но то, что перевоплощается, в представлении буддистов является не вечной и неизменной душой, а непрерывно меняющимся потоком сознания, несущем в себе кармический опыт. Согласно буддийским источникам, существует шесть миров сансары — шесть уровней, на которых можно переродиться в зависимости от кармической предрасположенности, созданной прижизненными деяниями и помыслами:

1. Мир дэвов (санскр.: дэвалока), обитателями которого являются Боги-небожители.
2. Мир асуров — демонических существ, которых иногда называют полубогами, и основным занятием которых является война и борьба за власть.
3. Мир людей.
4. Мир животных.
5. Мир претов — голодных духов.
6. Мир адских существ (санскр.: нараков), состоящий из множества адов, в которых эти существа терпят мучения, дабы очиститься от негативной кармы, накопленной в прошлых жизнях.

Буддисты считают, что из всех шести видов перевоплощения именно человеческая жизнь располагает наиболее благоприятными возможностями для духовной практики, ведущей к просветлению, и рассматривают воплощение в человеческом теле как чрезвычайное везение. Кроме того, даже за тем, кто достиг просветления и полного освобождения, буддизм оставляет выбор возвращения в этот мир в качестве бодхисаттвы, спасающего других живых существ из океана сансары.

Идею перевоплощения душ можно встретить также в философии Древней Греции. В частности, ее придерживались Пифагор, Эмпедокл и Плотин, а самыми ревностными ее приверженцами были Сократ и Платон. Согласно Пифагору, душа приходит с небес и воплощается в теле человека или животного до тех пор, пока не очистится и не получит право вернуться обратно. Сократ утверждал, что в этой жизни существо на самом деле не узнает новое, а скорее, вспоминает истины, известные ему из прошлых жизней. Платон же в диалоге «Федон» развивает эту идею, говоря словами Сократа о том, что «есть древнее учение, что души, пришедшие сюда, находятся там и снова возвращаются сюда, возникая из умерших».

В раннем христианстве также существовала идея перевоплощения душ, но впоследствии была осуждена как еретическая и была изъята из учения. Среди поддерживающих эту идею был греческий теолог и философ Ориген, который утверждал, что Библию, где напрямую ничего не сказано о перевоплощении душ, нельзя толковать буквально, ибо помимо конкретного смысла, она несет тайную весть. В своем трактате «О началах» Ориген развивает идею, что души, склонные к злу, могут родиться в оболочке

животного и даже растения, но исправив свои ошибки, они возвышаются и вновь обретают Царствие Небесное.

Итак, душа воплощается в человеческом теле, дабы получить опыт, усвоить уроки и исполнить свое предназначение. А поскольку душа по природе своей божественна, то телу для нее надлежит быть не просто местом обитания и средством достижения своих целей, но храмом. В последующих главах будет рассказано о том, что тело на самом деле у нас не одно, ибо помимо физического тела есть еще целая система тонких энергетических тел, или оболочек. Кроме того, вы узнаете о том, как отворять двери этого храма, расположенные на различных уровнях — иначе говоря, чакры, локализованные в тонких телах. И также о пяти первоэлементах — строительных блоках, из которых этот храм выстроен.

Чтобы более подробно остановиться на первоэлементах как строительных блоках всего сущего, в том числе и нашего тела, мы вернемся к вопросу о сотворении вселенной, и с самых истоков проследим, каким образом и в какой последовательности эти первоэлементы возникли, какими свойствами они наделены и за что отвечают.

Как уже было сказано, в начале мир существовал в виде непроявленного сознания, из которого проявился звук АУМ. Из этой тонкой космической вибрации возник первоэлемент Эфир, который, придя в движение, породил второй первоэлемент — Воздух, который есть не что иное, как подвижный Эфир. Тепло и трение, возникшие как следствие движения Воздуха, поспособствовали образованию третьего первоэлемента — Огня. От нагрева, создаваемого Огнем, произошло разжижение представленного в нем Эфира, которое дало начало первоэлементу

Вода, затем произошло остывание и отвердевание, и возник первоэлемент Земля, из которого были созданы как все живые организмы, включая людей и животных, так и неорганическая материя. Так, все эти первоэлементы, называемые в Ведах махабхутами, в ходе своего последовательного проявления оказались представленными в последнем из них, а следовательно, во всей живой и неживой материи. Некоторые связывают первоэлементы с агрегатными состояниями вещества, утверждая, что если в материи преобладает первоэлемент Земля, то она приобретает свойства твердого вещества, если преобладает первоэлемент Вода, она принимает жидкое состояние, если преобладает первоэлемент Огонь, она принимает состояние плазмы, если же Воздух, то она принимает газообразное состояние. Во всех названных случаях первоэлемент Эфир создает объем для существования материи (то пространство, которое занимает вещество). С другой стороны, первоэлементы — это некие принципы, формирующие основу функционирования материальной вселенной, а соответственно, и человека как ее повторения в миниатюре. Если рассматривать первоэлементы с этой позиции, то Эфир — пространство, в котором все проявляется, Воздух — движение, Огонь — активность и трансформация, Вода — текучесть и соединение частей в целое, Земля — твердые структуры. Соответственно, Эфир в человеческом теле — это все полости, Воздух — это все движения, совершаемые телом и его органами, Огонь — пищеварение и обмен веществ, а также способность видеть и мылить, Вода — все жидкости организма, обеспечивающие слияние и склеивание его структур, Земля — твердые структуры тела. В организме человека первоэлементы представлены также в трех дошах:

1. Вата-доша — энергия, образованная Эфиром и Воздухом и представляющая собой «телесный воздух» — принцип движения, который управляет всеми движениями в организме.
2. Питта-доша — образованная Воздухом и Водой телесная тепловая энергия, проявленная в метаболизме и управляющая пищеварением, усвоением питательных веществ, температурой тела и интеллектом.
3. Капха-доша — образованная Землей и Водой энергия, проявляющая себя как смазочный материал, связующий твердые структуры воедино, обеспечивающая биологическую прочность тканей, а также стабильность и иммунитет.

Как уже говорилось, человек обладает не только грубой физической оболочкой, но и оболочками, сотканными из тонких энергий, в которых также представлены первоэлементы. Чакры, работа с которыми является основной темой данной книги, а также энергетические каналы — это не физические органы, которые обнаруживаются при вскрытии, но органы тонкого тела, посредством которых происходит энергоинформационный обмен между всеми оболочками, а также между человеком и всем, что его окружает. В западной литературе чакры часто ассоциируют с органами и нервными сплетениями человеческого организма и, соответственно, называют их копчиковая чакра, горловая чакра, сердечная чакра, чакра солнечного сплетения и так далее. Мы также будем оперировать этими названиями как устоявшимися терминами, хотя они не вполне корректны, ибо чакры расположены не в органах, на которые указывают их названия, но в участках эфирного тела, локализованных вблизи областей,

где расположены соответствующие органы. Хотя чакр значительно больше, чаще всего основными считаются семь чакр, пять из которых принято называть земными, а две верхние — духовными. Именно первые из пяти чакр, если считать их снизу вверх, являются обителями первоэлементов, действие каждого из которых проявляется в соответствующей области и системе организма человека. Например, первоэлемент Эфир, или пространство, традиционно связывают с речью, а речь — это звук, который мы слышим, и это тот первичный звук АУМ, создавший вибрацию, из которой возник Эфир. В то же время местоположением первоэлемента Эфир считается чакра вишуддха, которая находится в эфирном теле на уровне горла и в западной литературе называется горловым центром, а горло, как известно, служит наиважнейшей частью голосового аппарата, при помощи которого мы издаем звуки. Проекция чакр, проявленные через первоэлементы, существуют во всех телах, которыми обладает человек. У планеты Земля, на которой мы живем, также есть свои чакры — есть они и у вселенной. Работа с чакрами, осуществляемая посредством первоэлементов и побуждаемая мотивацией воссоединения с Высшей Душой, поможет вам расширить свои границы, открыться божественным энергиям, пронизывающим все мироздание, осознать свое место во вселенной и исполнить предназначение как божественной души. Обо всем этом будет подробно рассказано в следующих главах.



# **Человек как сложная энергетическая система**

Многие люди жаждут исцеления, зачастую понимая под исцелением полную устойчивую ремиссию хронической болезни и избавление на физическом уровне от ее мучительных симптомов. Именно такой вариант исцеления чаще всего предлагает человеку современная западная медицина. Но как известно, любая ремиссия, длительность и устойчивость которой зависит от того, до какой глубины и до какой степени удалось устранить корни сорняков, прорастающих в виде симптомов, в любой момент может смениться рецидивом. Та же схема рассуждения применима и для хронических проблем, выражающихся в нашей склонности наступать на одни и те же грабли. Казалось бы, человек приложил усилия к тому, чтобы выйти из сложившейся неблагоприятной ситуации и вышел из нее, но в скором времени с ним произошло то же самое. Это потому, что физический план нашей жизни часто служит полем, на котором прорастают ростки и пожинаются плоды того, что было посеяно ранее, будь то нами самими или теми, кому мы позволили нами манипулировать.

На самом же деле — и об этом уже говорилось — человек представляет собой не просто «я», обитающее в материальном теле, но сложную энергетическую систему, служащую обителью для его души.

В этой системе, включающей в себя семь оболочек, имеются энергетические каналы, из которых три основных и множество второстепенных, чакры, которых традиционно считается семь, а на самом деле гораздо больше, а также потоки пранической энергии, движущейся в теле. Нарушение целостности какого-либо из этих компонентов зачастую и служит причиной неприятностей, которые с нами происходят. Блокировка или разрыв на уровне одного из энергетических компонентов системы проецируется на другие ее компоненты. Соответственно, нарушается целостность всей системы. Поэтому исцеление, которого многие так жаждут — это, в первую очередь, восстановление целостности всей сложной системы, которое достижимо лишь при восстановлении связи с нашей божественной душой — с нашим высшим «Я».

Итак, что же представляет собой энергетическая система человека, его истинная структура, познание которой, как считали древние мудрецы, дает возможность раскрытия неиссякаемого внутреннего потенциала, коим обладает каждый? Начнем с семи оболочек, включающих в себя материальную оболочку (физическое тело) и более тонкие оболочки, число которых в различных источниках может различаться (от пяти до семи, иногда более), но чаще всего рассматривается семь, включая физическую.

## Система оболочек и тел

Человек — существо многомерное. Его истинное высшее «Я» окутано оболочкой, состоящей не только из грубого физического тела, но и иных разнообразных составляющих, которые представляют собой различные уровни вибрации. Таким образом, пребы-

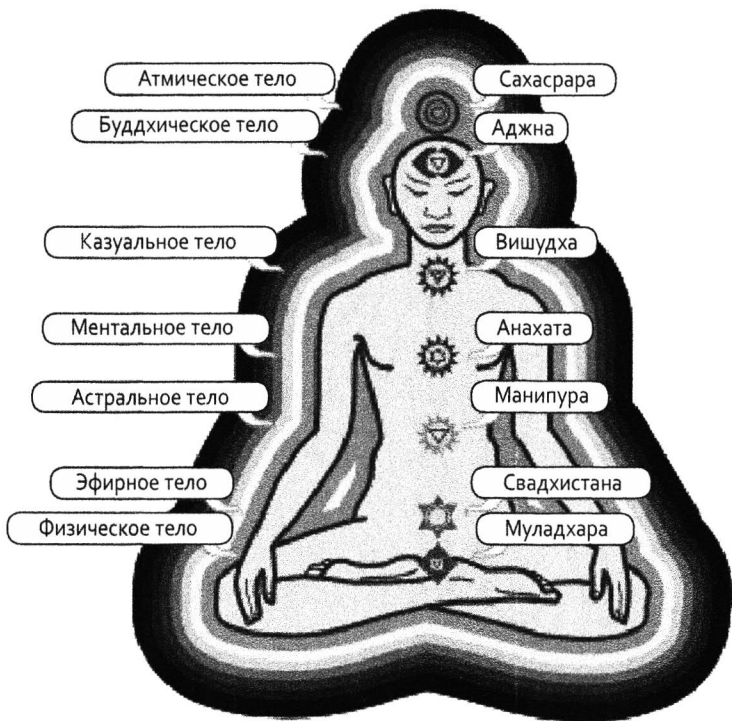
вающий в вас дух живет одновременно в нескольких телах, через которые ваша внутренняя божественность стремится себя выразить. Эту совокупность тонких оболочек, окутывающих физическое тело, принято называть аурой. Большинство людей не способны увидеть ауру без специальной подготовки, но для тех, кто развил в себе экстрасенсорные способности, разглядеть ее не составляет труда. По состоянию ауры они могут судить о том, какие проблемы человек испытывает в своей жизни. Ведь аура — цельная система, и нарушение, возникшее в каком-либо ее слое, проецируется на остальные слои. Несмотря на то, что многие ученые приводят основательные доводы в пользу существования ауры, идея тонких оболочек, издревле составлявшая неотъемлемую часть многих религиозно-философских мировоззрений, до сих пор официально не признается западной наукой.

Что такое тонкие оболочки и как они устроены? Как выглядит эта энергетическая матрица нашего бытия и сколько слоев она в себя включает? В каждой традиции эта энергетическая матрица делится на тонкие оболочки по своим собственным принципам и функциональному назначению, где каждая наделена особыми характеристиками, определяющими возможности ее использования. Но поскольку аура человека являет собой цельную и неделимую систему, то с абсолютной точностью разобрать ее на все составляющие и полностью описать отдельные функции и характеристики каждой из них — задача весьма сложная. Пусть разные традиции называют разное количество оболочек, все они по-своему правы, просто говорят об одних и тех же структурах, но только по-разному, иногда выделяя в одной оболочке особые составляющие и, в зависимости от выполняе-

мых ими функций, рассматривают их как отдельные оболочки, а иногда разные оболочки объединяют в одну. С каждой из оболочек связана определенная чакра, через которую можно на нее воздействовать и устранять в ней неполадки.

Что же касается системы тел, то в западной эзотерической литературе чаще всего оболочки называют телами, и описывается семь тел, каждое из которых связано с одной из семи основных чакр. Ниже приводится схема такой классификации.

Однако веданта, одна из шести основных школ индуизма, рассматривает не семь тел, а три тела и



*Семь слоев ауры*

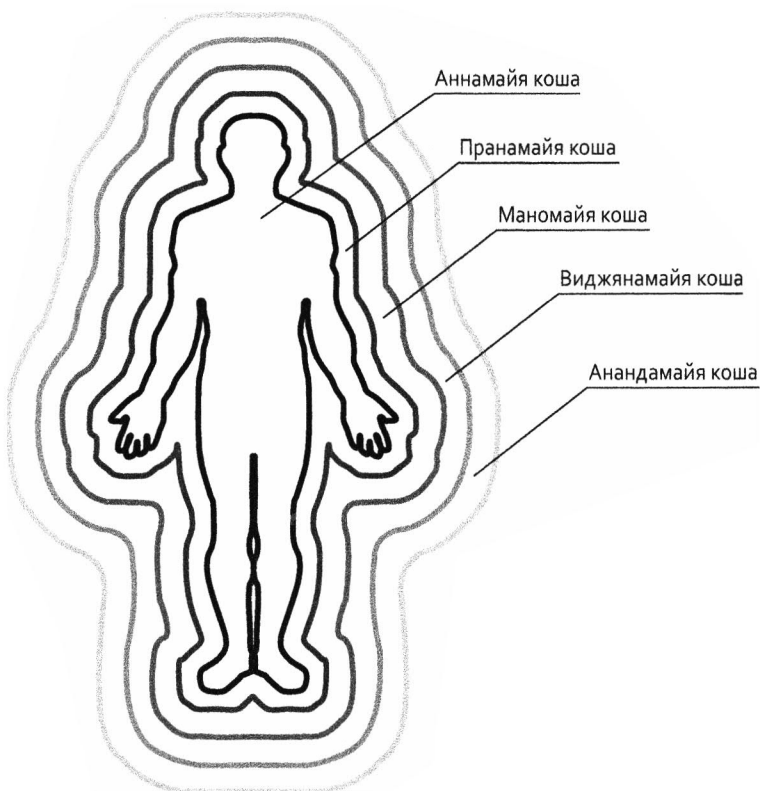
пять оболочек, которые упоминаются в Сарвасара-упанишаде.

К трем телам относятся:

1. Стхула шарира — грубое физическое тело
2. Сукшма шарира — тонкое тело.
3. Карана шарира — причинное тело.

К пяти оболочкам относятся:

1. Аннамайя коша — физическая оболочка;
2. Пранамайя коша — праническая оболочка;



*Панча коша (пять оболочек)*

3. Маномайя коша — ментальная оболочка;
4. Виджнянамайя коша — астральная, или психическая оболочка;
5. Анандамайя коша — оболочка блаженства.

*«Соединение шести оболочек (кожа, кости, мясо, кровь, костный мозг, нервы), построенное грубой пищей — это аннамайя коша, тело пищи. В аннамайя коша перемещаются 14 ветров-пран (апана, самана, прана, удана, व्याна, нага, курма, крикара, дэвадатта, дхананджайя, вайрамбхана, стхана-мукхья, прадьота, пракрита) — это пранамайя коша. Когда с этими двумя телами соединены четыре тонких сознания (ум, интеллект, сознание и ложное эго), познающие звук и другие тонкие объекты — это называют маномайя коша, тело ума. Когда над этими тремя телами появляется наблюдающее сознание вне различения — это называют виджнянамайя коша, тело познания. Когда эти четыре тела погружены в Брахман, подобно дереву, сокрытому в семечке — это называют анандамайя коша, тело блаженства» (Сарвасара-упанишада).*

Эти тела называют оболочками (санскр.: коша), потому что они, словно завесы, скрывают за собой светоносный Атман — наше высшее «Я». Пять оболочек образуют так называемое «тройное тело», где аннамайя коша характеризуется как стула шарира (грубое физическое тело), пранамайя, маномайя и виджнянамайя коши вместе являют собой тонкое тело (санскр.: сукшма шарира), опосредующее связь между духовным телом и физическим, в то время как анандамайя кошу относят к причинному или семенному телу (санскр.: карана шарира). Каждое из тел переживает особое состояние и пребывает в отдельном измерении. Грубое физическое тело пере-

живает состояние бодрствования (санскр.: джаграта), в котором человек воспринимает и осознает объекты. Тонкое тело переживает состояние сновидения. Когда человек засыпает, его эго и сознание временно покидают физическое тело и входят в тонкое тело, а функции физического тела во время его сна, такие как кровообращение, дыхание и пищеварение, поддерживаются за счет пранамайя коши. Во время сна без сновидений высшее «Я» удаляется в причинное тело, где все явления растворяются, эго утрачивает способность сознавать себя, и вы переживаете небытие.

### Тела, состояния, оболочки и миры

<b>Тройное тело</b>	<b>Состояние</b>	<b>Пятислойная оболочка</b>	<b>Миры или измерения</b>
Грубое тело (санскр.: стула шарира)	Бодрствование	Пищевая оболочка (санскр.: аннамайя коша)	Физический мир (санскр.: бху лока)
Тонкое тело	Сновидение	Праническая оболочка (санскр.: пранамайя коша), также называемая витальной или эфирной) Ментальная оболочка (санскр.: маномайя коша)	Астральный мир (санскр.: бху лока) Тонкий мир (санскр.: свах лока)
		Интеллектуальная оболочка, или оболочка мудрости и знания (санскр.: виджнянамайя коша)	Срединный мир (санскр.: маха лока)

Окончание таблицы

Тройное тело	Состояние	Пятислойная оболочка	Миры или измерения
Причинное тело (санскр.: карана шарира)	Глубокий сон без сновидений	Оболочка блаженства (санскр.: анандамайя коша)	Причинный мир (санскр.: джана лока)

В древнеиндийских духовно-философских текстах, на самом деле, упоминается не пять миров (санскр.: лока), или космических сфер, а семь высших и семь низших миров, или уровней космоса. Из семи высших миров последние три являются наивысшими (миры Брахмы), но для перевоплощающейся души рассматриваются пять миров, начиная с физического мира и заканчивая причинным миром (санскр.: джана лока), где формируется причина ее последующего рождения.

Многие считают, что все эти тонкие оболочки располагаются вокруг физического тела, послойно окутывая его собой. Такое представление не вполне корректно. На самом деле, более тонкие тела и оболочки не только окружают собой более плотные тела и оболочки, но и пронизывают их собой. Давайте рассмотрим все их последовательно, начиная с самой грубой оболочки.

## АННАМАЙЯ КОША

Аннамайя коша — это наше материальное тело, или пищевая оболочка. Она состоит из пяти первоэлементов (Эфир (санскр.: акаша), Воздух (санскр.: вайю), Огонь (санскр.: теджас), Вода (санскр.: апас), Земля (санскр.: притхви)), и использует пять органов



чувственного восприятия (уши, кожа, глаза, язык, нос) и пять органов действия (органы речи, руки, ноги, гениталии, задний проход). Пищевая оболочка — самая недолговечная из всех. Она брэнна, ибо со смертью разрушается, и подвержена изменениям, таким как рост, старение и разрушение. Она требует пищи, ибо существует за счет энергии, получаемой от продуктов питания, и после своей смерти сама становится пищей для животных и растений. Само ее название «аннамайя коша» в переводе с санскрита означает «оболочка пищи».

Согласно Аюрведе, грубое физическое тело состоит из семи главных тканей (санскр.: дхату):

1. Раса (жидкостные среды организма, главные из которых — плазма крови и лимфа)
2. Ракта (клеточные элементы крови — эритроциты, лейкоциты, лимфоциты и тромбоциты).
3. Мамса (мышцы и сухожилия).
4. Меда (жировая ткань).
5. Астха (кости, хрящи, зубы, кожа и межуточная ткань)
6. Маджа (костный мозг и нервная ткань).
7. Шукра (репродуктивная ткань).

Пищевую оболочку часто сравнивают с городом с девятью воротами, которыми служат отверстия тела (два глаза, два уха, две ноздри, рот и два органа выделения). Иногда говорят об одиннадцати воротах, добавляя к вышеперечисленным пупок и макушку головы. Правитель этого города — Атман (высшее «Я»), именно он управляет всеми функциями организма. Когда правитель покидает город, этот город превращается в руины, и точно так же распадается на части тело, когда его покидает душа. Ведийский мудрец Капила утверждал: «Здание тела, вместили-

ща опыта, существует благодаря тому, кто переживает его, пребывая в нем: иначе оно распалось бы на части».

Некоторые исследователи объединяют физическое тело с праническим, поскольку они взаимопроницаемы, и пока эфирное тело связано с физическим, последнее продолжает жить.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению тонких оболочек, начиная с пранической.

## ПРАНАМАЙЯ КОША

Физическое тело окутано и пронизано праническим телом, или эфирным. Пранамайя коша (санскр.: праническая оболочка) — первая из трех оболочек, составляющих наше тонкое тело (санскр.: сукшма шарира). Эту оболочку также часто называют витальной оболочкой, а иногда эфирным телом или «эфирным двойником».

Именно в праническом теле локализованы энергетические каналы и чакры, и именно в нем, точнее, в той его части, которая пронизывает грубое физическое тело, движутся пять пран (ветров), или пять витальных сил. Эти пять основных энергий (апанавайю, самана-вайю, прана-вайю, удана-вайю и व्याна-вайю), согласно Аюрведе, являются субдошами ватадоши и оказывают большое влияние на весь наш организм в целом.

Расположение апана-вайю приходится на нижнюю часть нашего тела (ниже пупка, почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишки). Эта энергия, основное свойство которой — движение вниз, напрямую связана с чакрой свадхистана и с первоэлементом Вода. Апана-вайю в основном отвечает за выделительные функции организма (мочеиспу-

скание, дефекация, удаление газов, семяизвержение, выталкивание плода при родах), а также за сексуальное влечение, эрекцию и оргазм.

Самана-вайю — прана, которая активизируется в области пупка и чакры манипура и стимулирует в первую очередь огонь трансформации и пищеварения. Активизация самана-вайю происходит между вдохом и выдохом и переживается как вибрация внутри нашего тела. Если этой энергии достаточно, человек испытывает внутреннее тепло, радость, блаженство в теле, поскольку она очищает каналы, способствует достижению ясности ума и жизненной активности.

Прана-вайю локализуется в области грудной клетки и анахата-чакры. Отвечает за усвоение организмом праны, получаемой посредством дыхания, а также за жизненную энергию. Прана-вайю активна в течение всего дня и постоянно движется вверх.

Удана-вайю находится в области горла и головы. Эта энергия активизирует органы чувств: с помощью нее мы видим, слышим, ощущаем, чувствуем. Кроме того, удана выполняет функцию погружения в сон и отделяет астральное тело от физического во время смерти или самадхи. Она влияет на наш духовный опыт, ибо благодаря ней открывается наш центральный канал, питает ум и стимулирует память.

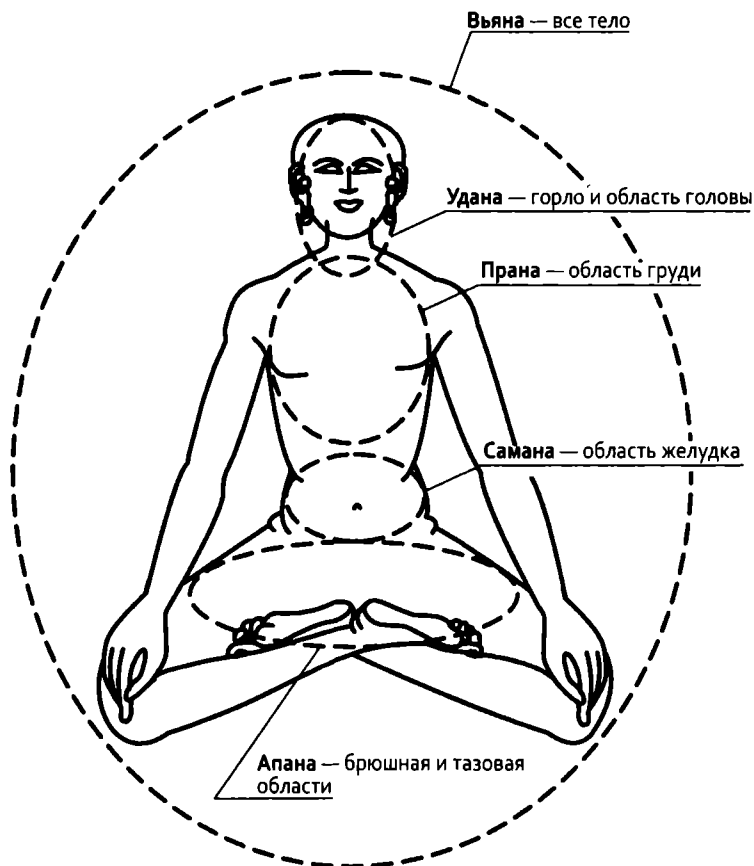
Вьяна-вайю — энергия, пронизывающая все тело. Не имея конкретной локализации, вьяна образует нашу ауру и является как бы защитной оболочкой всего нашего физического тела. Именно благодаря этой энергии происходит гармоничное функционирование наших органов и частей тела. Вьяна отвечает за движение энергии по поверхностным каналам тела, в которых хранятся питательные вещества для всего организма. С помощью вайю мы дышим через

поры кожи, держим тело прямо и управляем своими движениями. Управляя вяной, мы можем своей аурой воздействовать на энергии других людей. Благодаря тонкой духовной энергии и свечению вяны, внутренняя энергия человека проявляется на внешнем уровне, то есть в физическом мире.

Хотя пищевая и витальная оболочки всегда связаны, они могут частично отделяться друг от друга, например, во время сна, гипноза, анестезии, медитативных состояний и внетелесных переживаний. Частично отделившаяся от физического тела витальная оболочка может путешествовать в бхувах-локе (астральном мире), и это то, что принято называть астральным путешествием.

Когда наступает смерть, пранамайя коша поднимается над пищевой оболочкой и парит над физическим телом, оставаясь связанной с ним серебряным шнуром, исходящим из пупка. Когда этот шнур обрывается, витальная оболочка входит в ментальную оболочку и навсегда покидает аннамайя кошу.

К этой же пранической оболочке относятся энергетические каналы (санскр.: нади), по которым движется энергия, обеспечивающая функционирование тела и ума. Там же располагаются чакры — психоэнергетические центры, представляющие собой точки пересечения нади. Что касается количества нади, то здесь нет единого мнения. Например, «Хатха-йога прадипика» называет семьдесят две тысячи нади, а согласно «Шива-самхите», число энергетических каналов достигает трехсот пятидесяти тысяч. Однако большинство письменных источников, содержащих наставления по йоге, сходятся в том, что из всего множества каналов главными являются четырнадцать, а из них самыми важными и жизненно необходимыми являются три: ида, пингала и сушумна.



*Локализация пяти пран*

### **Энергетические каналы**

Санскритское слово «нади», применяемое к энергетическим каналам, происходит от корня «над», означающего как «полую трубку», так и «вибрацию» и «движение». Главное назначение нади — перенос праны.

## Ида

Канал ида располагается слева от позвоночника. Он берет начало, согласно одним источникам, в его основании (чакра муладхара), согласно другим источникам — немного ниже пупка (чакра свадхистхана), и заканчивается в левой ноздре. Этот канал активизируется при дыхании через левую ноздрю, которая энергетически связана с правым полушарием мозга. Энергия, проходящая по иде, считается женской, материнской, питающей и очищающей. *«Левая нади подобна нектару, питающему целый мир. Поток левой нади дарит сиддхи»* («Шива-свародайя»). Активизация иды воздействует на гипофиз и гипоталамус. Ида-нади связан с лунной энергией и при растущей луне наиболее активен. Этот канал несет энергию наших желаний, из которых возникают эмоции. Эти пока еще не реализованные желания и сопутствующие им чувства путешествуют по ида-нади, направляясь к тем частям тела, где они могут обрести материальную форму.

## Пингала

Канал пингала, также начинающийся в основании позвоночника, проходит справа вдоль позвоночного столба и заканчивается в правой ноздре. Соответственно, этот канал активизируется, когда человек дышит преимущественно правой ноздрей. Пингала-нади связан с солнечной энергией, а солнечная энергия по природе своей считается мужской. Этот канал в большей степени активен, когда луна убывает, то есть когда солнечная энергия преобладает над энергией луны. Активизация пингалы влияет на таламус и гипоталамус, но не влияет на гипофиз.

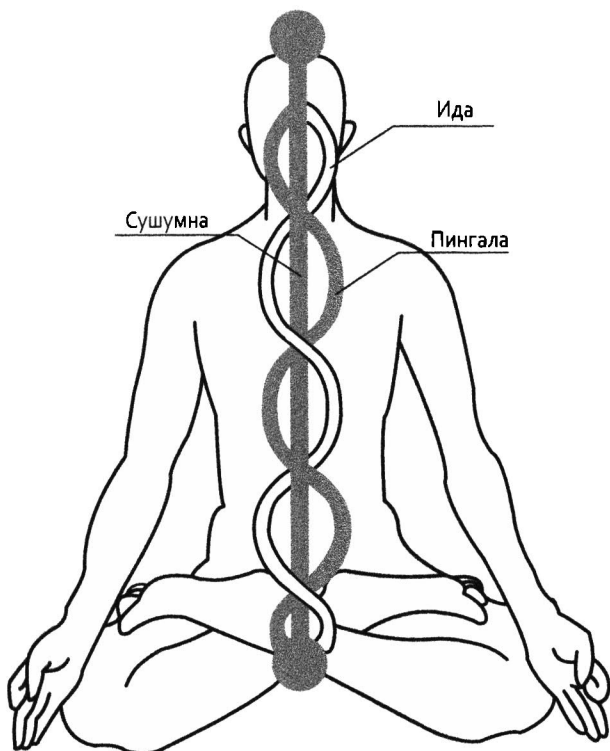
Ида и пингала располагаются по левую и правую стороны от позвоночника, соответственно, но когда оба канала активизируются благодаря йогическим практикам или подъему Кундалини, движущиеся по ним энергии побуждают их пересекаться в чакрах, оказывая воздействие на первые пять чакр.

## Сушумна

Сушумна-нади — центральный канал. Поскольку этот канал — путь для энергии Кундалини, его традиционно называют «царским путем» (санскр.: раджапати). Вот что об этом говорится в древних писаниях:

*«В полости сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в сушумне есть сила, называемая читра (читрини). Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования». «Шива-самхита» (5.124—125).*

Сушумна располагается между идой и пингалой, и проходя вдоль позвоночного столба, от основания позвоночника до макушки головы, пересекает все семь главных чакр. Как и все каналы, сушумна относится к эфирному телу, поэтому соотношение его расположения с конкретными областями весьма условно. В данном случае следовало бы уточнить, что сушумна проходит по той части эфирного тела, которая пронизывает собой физическое тело. То же касается и других каналов: когда мы соотносим их расположение с конкретными областями физического тела, следует понимать, что находятся они не в физическом теле, а в эфирном, праническом, точнее, в тех областях эфирного тела, локализация которых совпадает с физическим телом. Если ида активизируется, когда человек дышит преимущественно ле-



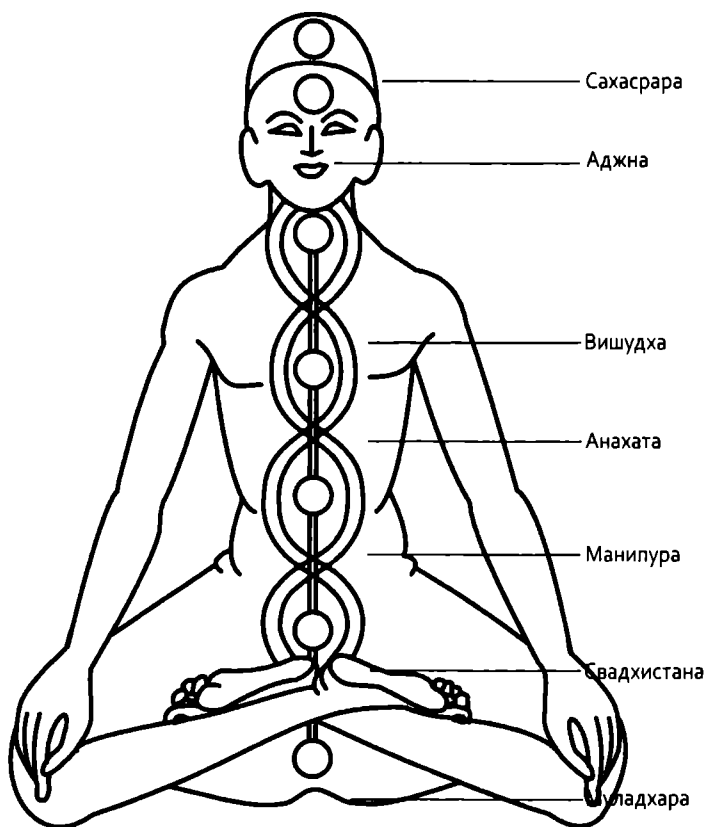
*Ида, пингала и сушумна*

вой ноздрей, а пингала — когда преимущественно правой, то активность сушумны преобладает при равномерном дыхании обеими ноздрями, а также на рассвете и на закате и при смене дыхания с одной ноздри на другую. Кроме того, сушумна открывается, когда человек, умирая, делает последний вздох через обе ноздри. В момент непосредственного умирания, когда все ветры собираются в сушумне, у йогина наступает переживание ясного света, который и есть природа нашего естественного состояния — нашей исконной мудрости.



## Чакры

И наконец, следующими наиважнейшими «органами» эфирного тела являются чакры, по поводу количества которых также нет единого мнения, но все же классические источники, содержащие наставления по йоге, выделяют семь основных чакр: муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишудха, аджна и сахасрара.



*Семь основных чакр*

Поскольку чакры — основная тема данной книги, и последующие главы будут посвящены непосредственно им, здесь мы не будем останавливаться на их описании и сразу перейдем к следующей оболочке — маномайя коше.

## МАНОМАЙЯ КОША

Следующая оболочка тонкого тела носит название маномайя коша, что означает «ментальная оболочка», или оболочка ума, содержащая бесконечный поток мыслей, память и эго. Она пребывает в тонком мире (санскр.: свах лока) и состоит из трех частей:

1. Сознательный ум (санскр.: манас читта).
2. Подсознательный чувственный ум (санскр.: самскара читта).
3. Подсознательный ум, хранящий привычки и шаблоны (санскр.: васана читта).

Сознательный ум (санскр.: манас читта) отвечает за чувственное восприятие, точнее, координирует информацию, поступающую от органов чувств, и создает на ее основе представление о мире. Обладает способностью думать, размышлять, рассуждать, переживать, направлять внимание и действия, осуществлять отбор. В отличие от интеллекта (санскр.: буддхи), манас понимается как невысший эмпирический ум, которому свойственно ошибаться, сомневаться и заблуждаться. Читта, в свою очередь — это своего рода зеркало ума, которое позволяет видеть весь спектр наших ощущений, поступающих от органов чувств.

Подсознательный чувственный ум (санскр.: самскара читта) — это хранилище впечатлений, переживаний, чувств, желаний, воспоминаний и реакций индивида. Иначе говоря, он — хранилище опыта ин-

дивидуальной души. Самскара — это бессознательные впечатления, точнее, запечатлевшиеся в подсознании отпечатки, оставленные действиями индивида или внешними обстоятельствами. Самскара — это также некие шаблоны, созданные в прошлом и проявляющиеся в настоящем как автоматизм, которые в большей степени относятся к васана читта, третьей части ментальной оболочки.

Подсознательный ум васана читта — это рефлексивный ум, хранящий шаблоны и привычки, то есть ум подсознательных черт и склонностей, делающий поведение индивида в некоей мере предсказуемым. Само понятия васана трактуется как сила привычки, обуславливающая склонность к определенному поведению.

Эта состоящая из трех частей оболочка ментальной энергии гораздо обширнее пранамайя коши. Ведь умом можно проникнуть куда угодно! Философия веданты утверждает: «Мано матра джагат», то есть «Весь мир существует в твоём уме». Это значит, что зримый материальный мир иллюзорен, и то, что мы видим, это лишь наше представление о нём, то есть проекция человеческого ума.

## **ВИДЖНЯНАМАЙЯ КОША**

Третий аспект нашего тонкого тела (санскр.: сукшма шарира) — это виджнянамайя коша, или интеллектуальная оболочка. Она пронизывает маномайя кошу и обладает более тонкой природой, нежели последняя. Виджнянамайя коша действует как наполовину неизменный носитель, созданный ещё тогда, когда ваша душа впервые приняла человеческое воплощение и пробуждается, когда человек начинает переживать жизнь на более тонком и возвышенном уровне и видеть за материальными проявлениями

их основополагающую реальность. Виджнянамайя коша пребывает в маха локе, срединном мире, являющемся вратами между духом и телом — там, где берет начало майя (иллюзия). Двумя компонентами этой оболочки являются интеллект (санскр.: буддхи) и эго (санскр.: аханкара).

Хотя в западной литературе санскритский термин «буддхи» чаще всего переводят как «интеллект», буддхи означает не интеллект в привычном для западного человека смысле, а скорее, интеллектуально-волевое начало, обладающее способностью познавать, распознавать, различать, обобщать, решать и определять. Как носителю высшего ума, буддхи свойственны такие способности, как воображение, интуиция, творчество и сверхчувственное восприятие. Шри Ади Шанкарачарья, великий святой и философ древней Индии, сравнивал буддхи со светильником, поставленным в темноте, благодаря которому все предметы становятся видимыми.

Человеческому уму присуще множество аспектов и функций, в основе которых лежит познание, обеспечивающее предварительное знание объекта восприятия, без которого человек не может формулировать свое мнение и выражать чувства относительно этого объекта. Таким образом, из всех аспектов ума познавательный ум, который мы называем интеллектом — самый саттвический аспект, самое близкое отражение нашего светоносного высшего «Я».

Второй компонент виджнянамайя коши — эго (санскр.: ахамкара). Оно — индивидуальная личность человека, точнее, его самосознание — представление о собственном «я», и его основная функция — желать и требовать. Аханкара — это ложное эго, являющее собой самую тонкую материальную оболочку, которой покрыта душа.

Когда человек умирает, его индивидуальная душа (санскр.: джива), покинувшая физическое тело, вместе с витальной оболочкой (санскр.: пранамайя коша) пребывает в астральном мире (санскр.: бхувах лока) и находится там столько, сколько требуется для ее эволюции. Затем она освобождается от витальной оболочки и в ментальной оболочке (санскр.: маномайя коша) отправляется в тонкий мир (санскр.: свах лока), где также пребывает столько, сколько необходимо для ее развития. Когда приходит время очередного продвижения индивидуальной души по мирам, ментальная оболочка распадается, и душа, оставаясь в интеллектуальной оболочке (санскр.: виджнянамайя коша), последнем своем вместилище, направляется в срединный мир (санскр.: маха лока), а оттуда — в джанах локу (причинный план). Шанкарачарья утверждал, что именно виджнянамайя коша и является причиной переселения души в следующее тело.

Причинное тело (санскр.: карана шарира), состоящее лишь из одной оболочки — оболочки блаженства (санскр.: анандамайя коша), характеризуется как семя неведения, которому не было начала, и которое само служит причиной существования как грубого, так и тонкого тела в силу иллюзии, называемой майей, то есть в силу того, чего на самом деле нет. Из этого безначального неведения возникает эго как сознание собственного «я».

## **АНАНДАМАЙЯ КОША**

Анандамайя коша — оболочка блаженства, окутывающая собой высшее «Я» (Атман) и излучающая его блаженство. Эта оболочка пребывает в причинном мире, или на причинном плане (санскр.: джа-

нах лока), и находящаяся в ней душа испытывает покой, счастье и наслаждение. Это состояние глубокого сна без сновидений, в котором ум обретает безмолвие и испытывает блаженство более утонченное, нежели радость, приносимая объектами желания в состоянии бодрствования или сна со сновидениями.

Помимо грубого, тонкого и причинного тел, философия веданты также говорит о высших телах, к которым относятся: тело «я есть», или духовное тело (санскр.: атма шарира); тело Бога, или космическое тело (санскр.: брахма шарира); и абсолютное тело (санскр.: нирвана шарира).

Атма шарира, или духовное тело, пребывает в измерении, называемом сатъя лока (мир истины). Оно — вместилище высшего «Я» — самосияющего Атмана, отличного от пяти оболочек, реального и неизменного свидетеля трех состояний (бодрствование, сновидение и сон без сновидений). Он — вечно длящееся блаженство, которое мудрый человек осознает как собственное «я».

Брахма шарира, или космическое тело, пребывает в брахма локе, обители Брахмы. Когда человек осознал свое духовное тело и высшее «Я», для него естественным образом открывается состояние осознания Бога, которое поддерживается в космическом теле.

И наконец, самое высшее из тел — нирвана шарира, или абсолютное тело. На самом деле, название этого тела условное, ибо это даже не тело, и оно не пребывает ни в каком из миров и ни на одном из планов бытия. Это — Абсолют, не имеющий формы, границ и проявлений. Именно здесь достигается освобождение и происходит слияние с Брахманом в абсолютной истине.

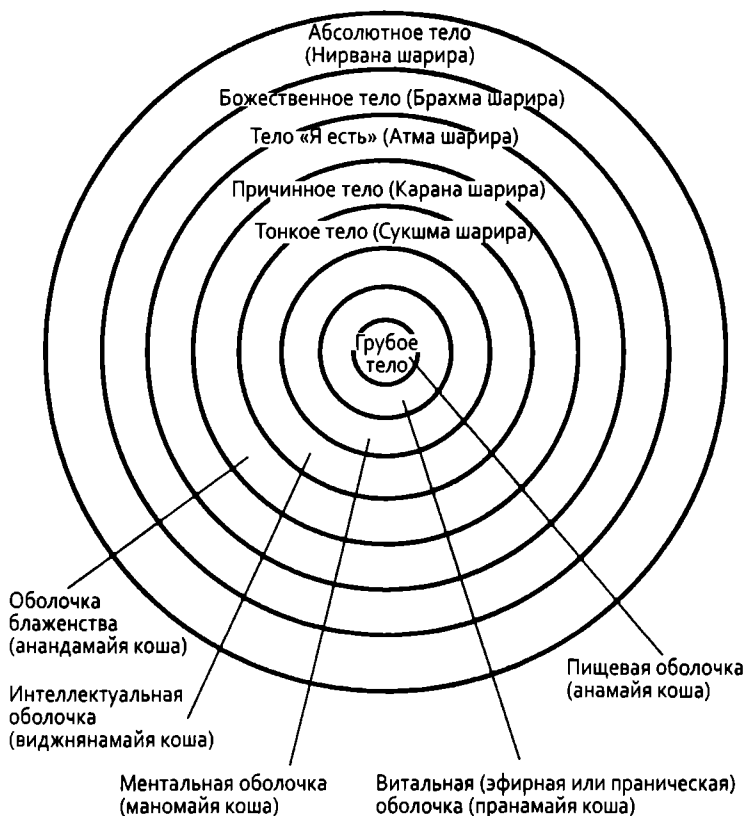
Вышеприведенные рассуждения иллюстрируют принцип «что наверху, то и внизу», ибо человек — отражение вселенной, точнее, ее копия в миниатюре, в которой представлены все ее уровни в виде тел (санскр.: шарира). Разрушение оболочек и тел, в которых пребывает душа, также служит отражением периодического растворения вселенной и пребывания ее в абсолюте.

Пракрити, или материальная первопричина вселенной, воплощает три способа действия, называемых гунами. Эти три гуны — саттва (гуна благости, поддерживающий аспект), раджас (гуна страсти и деятельности, творческий аспект) и тамас (гуна невежества, разрушительный аспект). Каждая гуна выполняет собственную функцию, и чтобы жизнь существовала, все три гуны должны работать вместе. Согласно философии санкхья, каждая джива (вечно живая воплощающаяся душа) обусловлена теми же тремя гунами, что являют собой три начала материальной природы, или способа проявления майи, иллюзорной энергии. В переводе с санскрита слово «гуна» означает «веревка», поскольку именно этими «веревками» привязаны к материальному миру все живые существа. Именно гуны определяют образ жизни обусловленной ими души. В каждом человеке присутствуют все три гуны, но обычно какая-либо из них выражена в большей степени, нежели остальные две.

Каждая из гун созвучна вибрациям определенных чакр. Гуна саттва, олицетворяющая благость, чистоту и безмятежность, соответствует пятой и шестой чакрам, то есть вишуддхе и аджне. Гуна раджас, побуждающая к деятельности, вызывающая движение и беспокойство, соответствует третьей и четвертой чакрам, манипуре и анахате. Гуну тамас, как вопло-

щение инертности и бездеятельности, традиционно соотносят с муладхарой и свадхистханой — первой и второй чакрами. Седьмая чакра, сахасрара, находится за пределами действия гун.

Ниже приведена условная схема всех оболочек и тел, иллюстрирующая многомерное бытие человека.



*Многомерность вашего «я»*



# **Чакры как порталы, осуществляющие энергообмен между человеком и окружающим миром**

В предыдущей главе мы говорили о телах и оболочках, делающих человека существом многомерным и обеспечивающих его существование на различных планах вселенной, а теперь затронем вопрос о том, каким образом осуществляется энергоинформационная связь между человеком и всем тем, что его окружает. Разумеется, на грубом физическом уровне мы получаем информацию от внешних объектов посредством органов чувств и можем передавать информацию о себе и воздействовать на внешние объекты, используя органы действия. Например, посредством языка мы получаем информацию о пище, которую пробуем на вкус, и если вкус нас не устраивает, мы, используя кисти рук как орган действия, воздействуем на пищу так, чтобы сделать ее вкуснее, например, добавляем специи. Но ведь на то, чтобы человек мог воспринимать вкус, запах, цвет и так далее, нужна энергия, точно так же, как она нужна для физического труда и переваривания пищи. Очень важно знать, откуда берется эта энергия, как она расходуется и как накапливается, и уметь предотвращать ее утечку.

Осуществляется ли энергоинформационный обмен на более тонких уровнях, и если да, то каким образом? В тонком теле человека имеются особые «органы», называемые на санскрите чакры, которые представляют собой психоэнергетические центры, или места пересечения энергетических каналов (санскр.: нади), проводящих прану (жизненную энергию). Само слово «чакра» буквально означает «колесо» или «круговое движение». Энергия, собирающаяся в чакрах, образует энергетические скопления, вращающиеся в виде водоворотов. Из великого множества чакр, связывающих между собой многие нади, основными считаются семь, расположенных вдоль сушумны, поскольку именно они играют основополагающую роль в эволюции человека. О каждой из этих семи чакр и о практиках, направленных на их развитие, будет подробно рассказываться в следующей главе. Здесь же мы остановимся на механизме энергоинформационного обмена между человеком и окружающей средой, осуществляемого посредством чакр, а также рассмотрим влияние чакр, расположенных в тонком теле, на грубое физическое и на более тонкое причинное тело.

Каждая чакра вибрирует с определенной частотой и амплитудой. Нижние чакры работают на более низких частотах и, соответственно, порождают более грубые состояния сознания. Верхние чакры, наоборот, работают на более высоких частотах и способствуют развитию более тонких состояний сознания, более высокого интеллекта, а также духовности, альтруизма и сострадания. Из семи основных чакр первые пять связаны с основополагающими компонентами материи, то есть в каждой из них локализуется один из пяти первоэлементов, который

управляет соответствующими органами восприятия и органами действия. Кроме того, функции этих чакр связаны с тремя гунами, трехслойным телом и пятью оболочками.

Работа чакр очень сильно зависит от состояния энергетических каналов (санскр.: нади). Когда нади засорены, что приводит к переизбытку энергии в какой-либо части эфирного тела. Скопление энергии в тех или иных участках эфирного тела вызывает в соответствующих им чакрах нечистые колебания (санскр.: вритти). Эти нечистые колебания воздействуют на ум, активизируя в нем отпечатки прошлого (санскр.: самскара), в результате чего человек испытывает ощущения, склоняющие его к определенным типам поведения (санскр.: васана), ориентированным на совершение действий ради удовлетворения мирских желаний. Таким образом, васаны — это результат проявления схожих самскар, которые человек накапливает в процессе своих действий, а самскар, как известно — это место хранения кармы. Именно на этом принципе основывается связь работы чакр и закона кармы, а это говорит о том, что для духовной эволюции человека очищение нади и чакр является необходимым условием.

Когда нади и чакры очищаются, мирские желания отступают. С очищением муладхары уходит гнев. С очищением свадхистханы человека покидает чувство вожделения. С очищением манипуры освобождаешься от жадности и материальных привязанностей. Человек, очистивший анахату, освобождается от привязанностей к родственникам и друзьям и начинает распространять свою любовь на весь мир. Очищение вишуддхи избавляет от зависти, злословия и сквернословия. Вместе с очищением аджны уходит обусловленность застывшими представле-

ниями, догмами и шаблонами, и появляется способность мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

Сейчас многие пытаются раскрывать чакры, забывая о том, что в первую очередь их нужно очистить. К тому же, у некоторых людей они и без того открыты больше, чем нужно, а это, как известно, делает человека чересчур уязвимым перед влияниями извне. Йогины древности уделяли особое внимание очищению чакр, поскольку именно чистота чакр и каналов способствует предотвращению утечек энергии и поднятию ее на более высокие уровни.

Как определить, на уровне какой чакры человек проявляет себя в жизни и контактирует с миром? Ответ на этот вопрос довольно прост: на функциях какой чакры сосредоточено внимание человека, там же находится и энергия, преобладающая в его сознании на данном этапе. Например, если человек обеспокоен в первую очередь своим выживанием, он преимущественно взаимодействует с миром через муладхару, поскольку выживание — основная функция этой чакры. Если человек сосредоточен на получении удовольствия, значит, в его общении с миром преобладает свадхистхана. Эта преобладающая энергия и будет определять образ жизни, поведение, поступки и намерения человека, как бы являясь призмой, через которую человек воспринимает окружающий мир и с ним взаимодействует. Соответственно, чем выше расположена чакра, на которой сосредоточено внимание человека, тем шире человек смотрит на окружающий мир, и тем явственнее проявляются в нем такие качества, как любовь и сострадание.

Чакры служат порталами не только для взаимодействия человека с окружающим миром, но и для

выхода из плотского тела в момент смерти. Если в момент смерти человека душа покидает тело через какую-то определенную чакру, то она неизбежно попадает на соответствующий план вселенной, то есть в соответствующую локу. Если душа выходит из тела через макушку головы и покидает земной план через чакру сахасрару, она сначала попадает в сатья локу, а уже оттуда, по милости Всевышнего, в духовный мир. Если же человек всю свою жизнь был заиклен исключительно на материальных интересах, патологически привязан к своему имуществу либо одержим жаждой мести, то вполне вероятно, что его душа покинет тело через чакру муладхара, и еще долго будет находиться в пределах материального плана, пытаясь контролировать то, что ему принадлежало при жизни. Именно о таких душах во многих традициях принято говорить как о неупокоенных.

Более того, чакры считаются хранилищами информации относительно наших прошлых поступков, желаний и помыслов, и после смерти физического тела вся эта информация продолжает сохраняться в чакрах, ибо последние относятся к эфирному телу, вместе с которым душа отделяется от тела физического. Таким образом, через чакры реализуются последствия кармы, которую мы накопили, и всевозможные загрязнения в чакрах и энергетических каналах зачастую не только создаются нами в этой жизни, но являются кармическим воздаянием, которое мы должны пережить. Хотя на работе чакр могут сказываться как позитивные, так и негативные энергетические влияния извне, например, энергообмен с другими людьми, эти влияния никак не могут быть сильнее, чем мы заслуживаем по карме, которую сами создали.

К тому же, рассматривая работу чакр, нельзя оперировать такими категориями, как «хорошие» и «плохие» чакры. Каждая чакра выполняет свои важные функции, но в зависимости от качества энергии, протекающей по чакрам, в их работе могут возникать как положительные аспекты, которые следует развивать, так и отрицательные аспекты, которые следует очищать, если, разумеется, вы стремитесь к духовному развитию. В основе такого очищения лежит работа с пятью первоэлементами, локализованными в первых пяти чакрах.

Ниже приводится таблица, иллюстрирующая взаимосвязь пяти основных чакр с основополагающими компонентами материи.

**Связь пяти чакр  
с основными проявлениями  
материи**

<b>Чакра</b>	<b>Муладхара</b>	<b>Свадхистхана</b>	<b>Манипура</b>	<b>Анахата</b>	<b>Вишуддха</b>
Первоэлемент (махабхута)	Земля (притхви)	Вода (апас)	Огонь (теджас)	Воздух (вайю)	Эфир (акаша)
Тонкий элемент (танматра)	Аромат (гандха)	Вкус (раса)	Форма (рупа)	Прикосновение (спарша)	Звук (шабда)
Органы восприятия (джнянаиндрии)	Нос — обоняние	Язык — вкус	Глаза — зрение	Кожа — осязание	Уши — слух

Чакра	Муладхара	Свадхистхана	Манипура	Анахата	Вишуддха
Органы действия (кармаиндрии)	Анус — выделение	Гениталии — произведение потомства	Стопы — ходьба, передвижение	Кисти рук — работа руками	Головой аппарат — речь
Оболочка (коша)	Пищевая (аннамайя)	Витальная (пранамайя)	Ментальная (маномайя)	Интеллектуальная (виджнянамайя)	Оболочка блаженства (анандамайя)
Тело (шарира)	Грубое (стхула)	Тонкое (сукшма)	Тонкое (сукшма)	Тонкое (сукшма)	Причинное (карана)
Мир (лока)	Материальный (бху)	Астральный (бхувах)	Тонкий (свах)	Срединный (маха)	Причинный (джанах)
Гуна	Инертность (тамас)	Инертность (тамас)	Активность (раджас)	Активность (раджас)	Чистота (саттва)

В каждом человеке изначально заложен огромный энергетический потенциал — энергия Кундалини, которая, в целях нашей же безопасности, находится в спящем состоянии. Как мы уже говорили, человек — это вселенная в миниатюре, и все, что присутствует в космосе, присутствует и в человеке. Если прана — это суммарная энергия вселенной, то она же — сумма всех энергий, движущихся в челове-

ке и окружающих его. Энергию Кундалини следует понимать как изначально присущую человеку потенциальную энергию, покоящуюся в области копчика — в чакре муладхара. Энергию Кундалини иногда сравнивают со змеей, свернутой в три с половиной оборота и спящей в основании позвоночника. Обладая огромными внутренними резервами, человек, по сути, является биологическим генератором энергии, а энергии, как известно, необходимы выход и реализация. Все наши действия, мысли, эмоции — это и есть воплощенная в жизнь энергия, хотя используем мы лишь малую часть своего потенциала. Если прана для человека — это совокупность энергий, обеспечивающих его жизнедеятельность, и связана с поддержанием работы ума и тела, то Кундалини — это эманация его души, и она может проявляться не только как частный случай праны, но как сознание и космическая энергия. Кундалини обладает знанием своего пути, и когда каналы и чакры очищены, она, высвобождаясь, поднимается из муладхары по сушумне и, проходя через все основные чакры, выходит через макушку головы, дабы воссоединиться с энергией космоса.

Одним словом, чакры — это то, что позволяет энергии проявиться в жизни человека. Человек взаимодействует с миром через чакры. Это взаимодействие напрямую зависит от состояния чакр, то есть от того, насколько они чисты и активны. Таким образом, человек получает информацию и энергию через фильтры, созданные в его чакрах кармическими наслоениями, и отдает в окружающее пространство энергию, окрашенную его эмоциями и сложившимися представлениями. Наша энергия — поток света, чакры — призмы, на которые этот поток света направляется, а наша жизнь и наши действия — это



### Глава третья

экран, на который проецируется преломленный поток света. Изображение, появляющееся на экране, будет зависеть от того, что можно условно назвать показателями преломления призм, с которыми чакры сравниваются, и у каждого человека этот рисунок будет индивидуальным.

# Чакры и сознание

Чакры — это психозенергетические центры в нашем тонком теле, представляющие собой завихрения, в которых пересекаются каналы, проводящие энергию. Их назначение — контролировать циркуляцию праны во всей системе и, как уже говорилось в предыдущей главе, осуществлять энергоинформационный обмен между человеком и окружающей средой. Слово «чакра», помимо значения «колесо», «круг» или «диск», также имеет синоним «падма», означающий «лотос». Чакры изображаются в виде лотосов с различным количеством лепестков. Такое сравнение не случайно: эти лотосы представляют восхождение человеческого сознания от неведения к просветлению. Известно, что лотос, который начинает расти в иле, символизирующем неведение, поднимаясь сквозь воду, достигает солнечного света, символизирующего просветление. Люди, обладающие экстрасенсорными способностями, описывают чакры как вращающиеся вихри энергии разной величины и интенсивности. Каждой чакре присущ свой цвет, и каждая чакра указывает на конкретные уровни тонкой энергии и сознания, которые в каждой последующей чакре, если считать снизу вверх, увеличиваются — от связанных с муладхарой основных инстинктов, обеспечивающих выживание, до интуитивных способностей в аджне и, наконец, до духовного просветления в сахасраре.

Упоминания о чакрах в контексте духовных практик обнаруживаются в древних ведических текстах, таких как пураны и упанишады. Классические трактаты, связанные с йогой, такие как «Шива-самхита», написанный неизвестным автором от лица Господа Шивы, а также более поздний трактат «Хатха-йога прадипика» дают уже более подробные описания чакр и наставления относительно работы с ними. Разные источники описывают разное количество чакр, добавляя к основным чакрам второстепенные, которые также выполняют важные функции. Учение о чакрах присутствует не только в индуизме и буддизме. Схожие концепции имеют место и в других традициях. Если чакры понимать как уровни сознания, то сопоставимую с ними концепцию можно увидеть в каббалистических сефиротах Древа жизни, а также в даосских даньтянях — трех центрах энергии ци (в нижней части живота, в области сердца и в голове). Понятие чакр неразрывно связано с такими традициями врачевания, как Аюрведа и тибетская медицина. Акупунктурные точки, с которыми работает китайская медицина, тоже можно рассматривать как своего рода чакры.

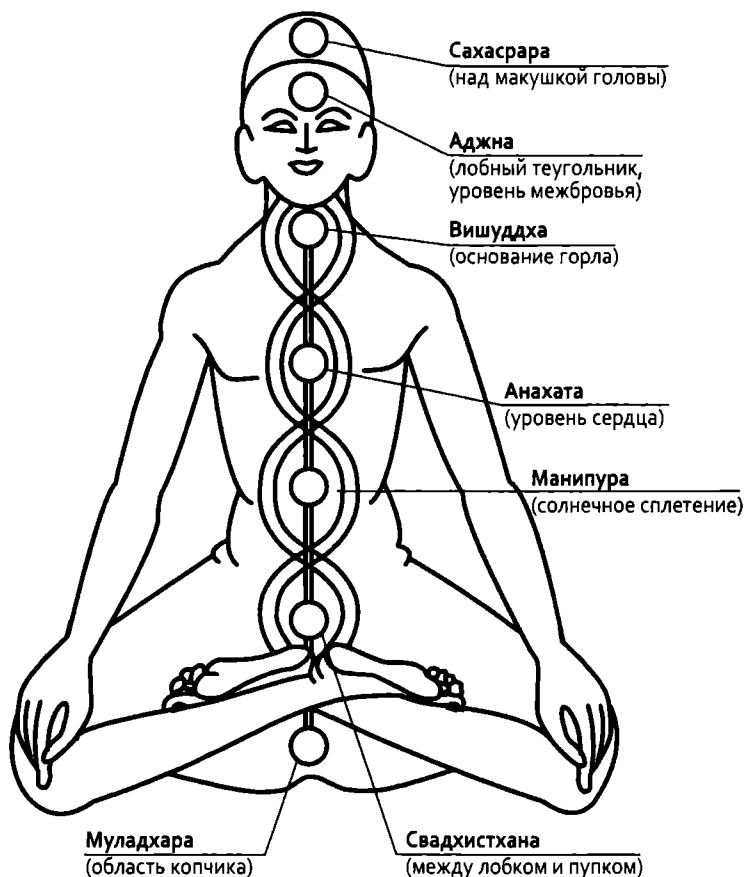
Сколько бы чакр ни насчитывали древние тексты, большинство из них сходится в том, что основных чакр, расположенных в сушумне и отвечающих за поддержание жизни в человеческом теле, за чувственное восприятие, умственную деятельность и высшее осознание, все же семь, а именно:

1. Муладхара (корневая чакра).
2. Свадхистхана (тазовая чакра).
3. Манипура (чакра солнечного сплетения).
4. Анахата (сердечная чакра).
5. Вишуддха (горловая чакра).

6. Аджна (межбровная чакра).
7. Сахасрара (макушечная, а еще точнее — коронная чакра, поскольку расположена над макушкой головы).

Для того чтобы чакры полностью выполняли свои функции, им необходим намного более мощный источник энергии, нежели энергия, циркулирующая в теле человека. Эту роль берет на себя Кундалини, дремлющая в тонком теле, в области, соответствующей основанию позвоночника. Кундалини — это концентрация энергии сознания или внимания. Она проявляется вместе с сознанием, которое свободно от мыслительного процесса. Истинное пробуждение Кундалини может произойти только в том случае, если человек способен фокусировать ум настолько, чтобы выходить за пределы мышления. Для подъема Кундалини необходимо, чтобы прана, жизненная энергия, прошла через сушумну, а происходит это в том случае, если человек смещает свою концентрацию с внешнего мира на внутренний.

В западной литературе сложилась традиция именовать чакры соответственно их расположению в теле: корневая чакра, тазовая чакра, чакра солнечного сплетения, горловая чакра, межбровная чакра и макушечная чакра. Несмотря на то, что использование подобных названий вместо оригинальных санскритских может быть удобным, такая классификация многих заставляет ошибочно считать чакры частями физического тела. Разумеется, такими названиями мы будем для удобства пользоваться и дальше, но следует помнить, что в данном случае идет речь не об участках физического тела, а о местах локализации чакр в тонком теле, пронизывающем эти участки. На самом деле, было бы коррек-



*Семь основных чакр*

тнее называть чакры в соответствии с элементами, с которыми они связаны: чакра Земли (в основании позвоночника), чакра Воды (в мочеполовой области), чакра Огня (в солнечном сплетении), чакра Воздуха (в области сердца), чакра Эфира (в области горла), чакра Разума (межбровье, или «третий глаз»), чакра Сознания (макушечная, или коронная чакра). Очи-

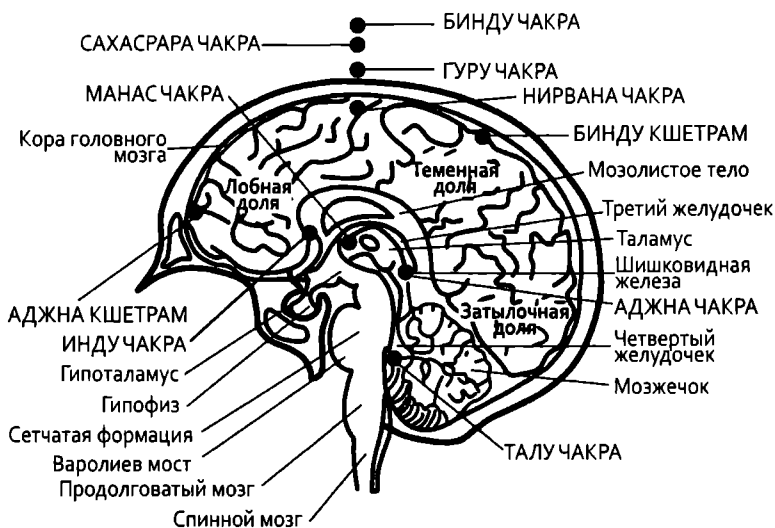
щение чакр с последующим их раскрытием дает доступ к космическим энергиям названных элементов. Взаимодействуя с этими энергиями и постигая природу всего сущего, человек перестает отождествлять себя с плотским телом и эгоистическим «я» и начинает осознавать себя на глубинном уровне частицей Вселенной — и частицей Высшей Души.

Для того чтобы тонкие центры очистились, раскрылись и стали активными, наши ум и физическое тело должны пребывать в состоянии гармонии и равновесия. Так, например, приведение в равновесие трех дош (вата, питта и капха), основных психофизиологических принципов, рассматриваемых в Аюрведе, благоприятно влияет на состояние чакр, и наоборот, очищение и раскрытие чакр способствует гармоничному действию дош. Йогические практики (асана, пранаяма, дхарана и пратьяхара) также направлены на развитие спокойствия ума, тела, дыхания и органов чувств.

Помимо семи главных чакр, йога уделяет внимание развитию других семи дополнительных чакр тонкого тела, к которым относятся:

1. Хрит-чакра — в области сердца, под анахатой;
2. Талу-чакра — в области, где верхнее небо соприкасается с небным язычком;
3. Манас-чакра — область шишковидной железы;
4. Инду-чакра (сома-чакра, амрита-чакра) — в мозге, над манас-чакрой;
5. Нирвана-чакра — в области макушки головы;
6. Гуру-чакра — в нижней части сахасрары;
7. Высшая бинду — в верхней части сахасрары.

Ниже муладхары, корневой чакры, располагаются семь нижних чакр: атала, витала, сутала, талата-



*Расположение головных чакр  
и активирующих точек (кшетрам)*

ла, махатала и патала. Эти чакры имеют отношение к другим формам жизни, хотя информации о них, которую можно было бы считать достоверной, не много. Одни источники связывают их, соответственно, с мирами животных, насекомых, растений, камней и минералов, другие им ставят в соответствие мир животных, мир деревьев, мир цветов, мир минералов и мир металлов. Однако, скорее всего, правильнее было бы их связывать с описанными в пуранах семью низшими мирами вселенной, точнее, с состояниями сознания, которые связывают человека с этими мирами и закладывают предпосылки к перерождению в них.

Таким образом, нижние чакры — это вихри энергии земли, несущие в себе информацию о миллионах

лет ее эволюции, обо всех эпохах ее существования. Эти энергетические вихри запускаются в момент оплодотворения яйцеклетки и активно работают в начальный период развития плода. Как известно, в утробе матери ребенок проходит множество стадий развития — от одноклеточного существа до человека. Ускоренно повторяя планетарную эволюцию, сознание человека не должно застревать на промежуточных состояниях, например, на состоянии рептилии. Но зачастую будущей матери во время беременности доводится испытывать стресс, вызванный страхом, и этот стресс отражается на формировании сознания ребенка, то есть развитие его будет на некоторое время застревать на состоянии той чакры, которая в данный момент формируется, создавая модели, отчасти формирующие его поведение в будущем. Застревание сознания на одной из нижних чакр приводит к проявлению человеком черт характера и качеств, неестественных для людей, но присущих тому или иному виду живых существ нашей планеты или обитателей нижних миров, описанных в космологии индуизма.

Более подробно об этом будет рассказано в отдельной главе, а сейчас, прежде чем перейти к обсуждению каждой из чакр, рассмотрим такое понятие, как чакра-кшетрам, то есть точка активации чакры.

Помимо действительных местоположений чакр внутри сушумны, у чакр есть фронтальные активирующие или иницирующие точки, так называемые чакра-кшетрам. Эти точки — не что иное, как проекции чакр на физическое тело, или их физические двойники, и расположены они прямо перед соответствующими чакрами, в тех же горизонтальных плоскостях, что и сами чакры. Эти передние цен-





*Расположение чакр (справа)  
и активирующих точек (слева)*

тры, или кшетрам, очень важны в практике крийя-йоги — особого направления йоги, основывающегося на техниках пранаямы и открытия чакр, поэтому очень важно уметь эти точки находить.

Теперь давайте рассмотрим семь главных чакр с позиции развития человека, то есть как семь эво-

люционных ступенек, где каждая последующая ступенька отделена от предыдущей приблизительно семью годами. Здесь же мы исследуем связь между чакрами, грубым и тонким телами (санскр.: шарира), оболочками (санскр.: коша) и эволюционными фазами.

## Муладхара: аннамайя коша

Муладхара, корневая чакра, располагается в области, соответствующей основанию позвоночника, точнее, второму копчиковому сегменту. Название этой чакры, означающее в переводе с санскрита «корневая опора», говорит само за себя, ибо главная функция муладхары — обеспечение основных потребностей человека, связанных с его выживанием. Обеспечение пищи и крова, а также продолжение рода и приобретение материальных ценностей и средств к существованию, обеспечивающих стабильность — все это задачи муладхары, которая рассматривает внешний мир как средство обеспечения безопасности.

Чакра муладхара связана с грубым телом (санскр.: стхула шарира). Пик ее развития приходится на первые семь лет жизни человека, поскольку именно в период раннего детства сознание человека в основном сосредотачивается на переживаниях, связанных с физическим телом. На протяжении этих семи лет растущий организм формирует основу для здоровья, и если за этот период пищевая оболочка разовьется не в полной мере, то проблемы со здоровьем могут остаться на всю жизнь. Именно поэтому в первые семь лет жизни ребенку особенно важно обеспечивать полноценное питание, а также прививать навыки безопасности.

К сожалению, сознание многих людей так и не продвигается в своем развитии дальше пищевой оболочки и муладхары. Этих людей, озабоченных своим выживанием и безопасностью, интересуют в основном только еда, питье, имущество и средства к существованию. Разумеется, никто не станет спорить с тем, что безопасность и материальная стабильность — наиважнейшие факторы в нашей жизни. Но зачастую человек настолько заиклиивается на своих муладхарных интересах, что не только становится безразличен к духовному, но и даже помыслить не может о таковом. И чем больше таких людей, тем больше общество застревает в своем развитии на муладхаре и становится одержимо выживанием, физическим обеспечением и средствами к существованию.

## Свадхистхана: пранамайя коша

Название тазовой чакры, «свадхистхана», означает «обитель «я»». Эта чакра служит хранилищем инстинктивных побуждений, желаний и стремлений, которые формируются на основе скрытых в подсознании отпечатков, называемых самскарами, и связана с получением удовольствия, например, от еды, напитков и половых связей. Именно семена желаний побуждают душу вновь воплощаться в человеческом теле, поэтому эта чакра оценивает мир с точки зрения того, что в нем может максимально удовлетворить ее желания и доставить ей удовольствие.

Свадхистхана связана с эфирной оболочкой (санскр.: пранамайя коша), которая развивается у человека в возрасте от восьми до четырнадцати лет, когда происходит половое созревание, и на передний план выходят эмоции. В этом возрасте дети уси-

ленно ищут одобрения, им очень важно быть замеченными, принятыми и признанными, а если этого не происходит, они, чтобы все же добиться внимания, пытаются выделиться внешним видом, одеждой и прической. Мнение окружающих не дает им покоя, делая ранимыми и зависимыми от своего окружения, вплоть до того, что они могут потерять собственное мнение и начать идти на поводу у других. На этом этапе могут зарождаться многочисленные комплексы, которые зачастую сохраняются на всю жизнь. Этот период, сопровождающийся половым созреванием, поистине нелегок, поэтому взрослым необходимо делать все возможное, чтобы помочь ребенку его пройти гармонично и плавно, без серьезных последствий. К сфере деятельности свадхистханы относится и желание, наоборот, не выделяться, а «быть как все», то есть приспособиться к окружению и быть им поглощенным. Здесь даже не в том вопрос, выделяться или нет, но скорее в том, чтобы быть принятым, ибо получение удовольствия здесь напрямую будет зависеть от того, насколько тебя принимают окружающие. Причем не столь важно качество окружения, сколь важно не оказаться аутсайдером, поруганным и отвергнутым теми, на кого ты уповал.

При этом достигая, казалось бы, желаемого результата и добиваясь внимания, человек все равно порой продолжает испытывать внутреннюю неудовлетворенность, стеснение, нервозность, беспокойство. Подростки, пребывающие в подобных эмоциях, легко впадают в мир грез. Стараясь оградить себя от реальности, они уходят с головой в собственный мир, который нередко оказывается суррогатом компьютерных игр и кинофильмов.

Сегодня большинство людей живут на протяжении всей жизни, так и не выходя в своем развитии

за рамки свадхистханы. Затянутые в трясины своих страстей и желаний, они даже не замечают того, что регулярно лишаются энергии, которую у них отбирает секс и другие пристрастия. Ведь этой чакре нужен праздник или хотя бы его иллюзия, чтобы получить максимальное удовольствие, и люди бывают настолько поглощены своими потребностями в эмоциональных и плотских уладах, что у них даже не возникает мысли о том, чтобы проникнуть в суть вещей и явлений. В обществах, где преобладают люди с сознанием, застрявшим на уровне свадхистханы, подобные удовольствия культивируются настолько, что даже их художественное и культурное выражение превращается в продукт массового потребления.

## Манипура: маномая коша

Название «манипура» означает «город сокровищ» или «город сверкающих драгоценностей». Этот центр, расположенный в области солнечного сплетения, соединяет в себе великое множество каналов, проводящих праническую энергию и управляющих различными функциями организма. Согласно некоторым источникам, манипура — обитель нашего эго, которое выражает себя посредством амбиций и потребности в материальных благах, признании, статусе, власти и манипулировании людьми. Манипура сосредоточена на внешней деятельности, и взаимодействие с окружающим миром рассматривается ею с позиции получения власти и удовлетворения мирских амбиций. И все же переход сознания в своем развитии со свадхистханы на манипуру, то есть со второй чакры на третью — это существенный скачок в эволюции индивида.

Эта чакра связана с маномая кошей, ментальной оболочкой, которая развивается преимущественно в возрасте от четырнадцати до двадцати одного года. Именно в этот возрастной период человек учится пользоваться логикой и рассудком, делать сознательный выбор и нести ответственность за свои действия. Если стремление к материальным благам и удовольствиям на уровне свадхистханы мотивировано в основном плотскими и эмоциональными желанием, которым человек часто не может дать рациональное объяснение, то стремление к тому же самому на уровне манипуры будет отличаться в том смысле, что любое «я хочу» человек будет подкреплять логическим обоснованием.

Люди, сознание которых сосредоточено на манипуре, смотрят на мир с позиции поддержания собственной значимости и влияния. Они стремятся к знанию, но не к тому знанию, которое открывает путь к их истинному «я», а к знанию, подкрепляющему их амбиции и стремление «разделять и властвовать». Они стремятся стать лучше и умнее других, чтобы повысить самооценку, иметь вес в обществе и оказывать влияние на других. С одной стороны, такие люди стремятся стать мастерами своего дела, но целью достижения мастерства зачастую бывает лишь удовлетворение амбиций, а удовлетворение одних амбиций, как известно, порождает другие амбиции, еще более серьезные. Алчность человека до богатства и власти выходит на уровень одержимости. Проявляя себя подобным образом, человек разрушает как свой внутренний мир, так и мир внешний. С одной стороны, манипурное сознание побуждает человека отвечать за свои действия, но эта ответственность лежит лишь в той плоскости, в которой его эго ведет свою игру,

например, в рамках игры под названием «бизнес», где эго — главный игрок. Удовлетворяя амбиции, люди оставляют после себя на внешнем уровне чудовищные следы своей эгоистической деятельности, ведущие к экологическим катастрофам и оскудению ресурсов и создающие предпосылки к развязыванию войн. Проявляя себя в манипурном сознании, то есть в рамках эго, человек не может воистину сознать Дух. Любые разговоры о Боге, душе, сострадании и альтруизме для него чаще всего лишь слова, которые либо ничего не значат, либо используются им ради маскировки и последующей реализации корыстных интересов.

Общества, большинство представителей которых хорошо развили ментальные оболочки, но на этом остановились в своем развитии, ставят превыше всего силу рационалистического ума, как, например, это делали древние греки. В основе любых союзов, заключенных на уровне манипуры, как правило, лежит расчет. Они представляют собой партнерство и успешны лишь до той поры, пока ведется совместная игра по установленным правилам. И лишь подъем сознания на уровень следующей чакры, анахаты, придает этой игре новый смысл, где волевое начало сливается с безусловной любовью и принятием.

## Анахата: виджнянамайя коша

Название сердечной чакры «анахата» переводится с санскрита как «непревзойденная», «нерушимая», «непобежденная страстями», «невибрирующая». Известны и другие варианты перевода: «беззвучный звук», «вечно звучащий барабан»,

а еще «анахата» означает «бесконечный» и «непрерывный». В этой чакре мы слышим анахата-наду — главный звук вселенной, вечную непрерывную вибрацию высшего «Я», звук мантры СО ХАМ, означающей «я есмь».

Анахата считается одной из самых чудесных чакр, ибо она — обитель истинной любви. Это чakra любви, принятия, сострадания, взаимопонимания, верности и служения. Анахата любит безусловной любовью, оценивая каждого человека не с позиции положительных и отрицательных качеств, но как уникальное воплощение божественной души. Для сознания она служит вратами между нижними и верхними чакрами. Соединяясь с виджнянамайя кошей, интеллектуальной оболочкой, она проявляет себя как ключ к духовному различению и раскрытию высшего сознания. Этому раскрытию способствуют такие качества, как безусловная любовь и принятие без суждений и эмоционального окрашивания, характерных для маномайя кошки, низшего ума.

Виджнянамайя кошка должна развиваться в возрасте от двадцати одного года до двадцати восьми лет, ибо это период духовных исканий, расширения сознания и развития психических способностей, начало становления человека на духовный путь. Однако, к сожалению, в наше время редко кто пользуется этой возможностью.

Сознание, проявляющее себя на уровне анахаты, стремится к единению на всех уровнях, к беззаветной и бескорыстной любви, которая открывает путь к любви божественной. Сердечная чakra также стимулирует способность постигать небесную любовь и веру, которая исходит из пятого энергетического центра, горловой чакры, ибо без раскрытия сердечной чакры вера не может стать полной.



Переход сознания с уровня манипуры на уровень анахаты зачастую бывает нелегким. Когда испытываешь проблески анахатного сознания, для которого характерны безусловная любовь и открытость, расщудочный ум, присущий манипурному сознанию, пытаются вернуть тебя «на грешную землю» — в русло материалистической логики, то есть опустить с уровня анахаты на уровень манипуры. Но бывает и так, что люди, развившие виджнямайя кошу, настолько увлекаются приобретением сверхъестественных способностей и интуитивного знания, что перестают отличать истину от плода их собственного воображения. Когда сознание еще не поднялось выше уровня анахаты, интуиция может быть обманчива. Однако ввести в заблуждение может и логика, пытающаяся подчинить голос истинной души голосу эго. Развитие сознания анахаты — процесс многоуровневый, и когда сознание только вступает во владения анахаты, этот начальный уровень бывает отмечен незрелостью, инфантильностью и беззащитностью, ибо здесь различающая мудрость высших чакр еще не вступила в свои права.

В то же время, полноценное развитие сознания анахаты становится проблематичным, если не был проработан такой важный манипурный аспект, как развитие адекватной самооценки. Подобно тому, как чакра солнечного сплетения отвечает за самооценку, сердечная чакра отвечает за любовь человека к самому себе. Без настоящей любви к себе и принятия себя невозможно по-настоящему любить других. Но как может человек проявлять любовь к самому себе, если его самооценка занижена? Слова «возлюби ближнего, как самого себя», говорят нам о том, что мы все должны научиться любить себя, чтобы быть в состоянии любить ближних. Если мы не ис-

пытываем к себе уважения и любви, мы неосознанно проецируем собственные недостатки на других людей. Люди, с которыми мы сталкиваемся в жизни, часто служат зеркалами для нашей собственной личности, и если мы не принимаем собственные черты характера, эти качества могут раздражать, когда мы их видим в другом человеке. Именно поэтому наши сердца должны научиться любить и принимать и себя, и других, если мы хотим открыться вселенской любви.

В анахате пребывает дживатма, являясь отражением атмы, частицы Бога, присутствующей в каждом живом существе. Но сердечная чакра — это не конечная цель, а лишь врата, за которыми открывается путь к постижению высшего «Я».

## Вишуддха: анандамайя коша

Название горловой чакры «вишуддха» означает «очищение». Эта чакра, очищающая и гармонизирующая все противоположности, отвечает за способность человека выражать мысли и эмоции, находить общий язык с окружающими и проявлять свою индивидуальность через творчество. В функции вишуддхи входит наделение человека таким качеством, как коммуникабельность — построение им отношений с самим собой, с другими людьми, с окружающим миром и космосом. Вишуддха обеспечивает связь между нижними и верхними чакрами, а также передачу информации от человека к вселенной и от вселенной к человеку. Она служит посредником между нашими мыслями, чувствами, устремлениями и реакциями, а также выражает

содержание всех остальных чакр и передает его в окружающий мир.

Чакра вишуддха — это та стадия осознанности, на которой все переживания принимаются без суждения. Через эту чакру мы выражаем то, что происходит и существует внутри нас. Даже самые тяжелые и негативные переживания сознание вишуддхи выводит на такой уровень, который побуждает не к отторжению и сопротивлению, а к осознанию и принятию. Эта интегрированная осознанность возвышает сознание до состояния блаженства.

С вишуддхой связана анандамайя коша — оболочка блаженства, через которую мир воспринимается как рай. Считается, что эта оболочка должна быть полностью развита у человека к тридцати пяти годам, и его осознание должно полностью утвердиться на уровне космического сознания. Однако на уровень вишуддхи человеческое сознание поднимается редко. Разумеется, случаются переживания, характерные для вишуддхи, в частности, в те моменты, когда человек достигает такого совершенства в своей профессиональной деятельности, что осознает себя проводником творческого проявления Высшей Души — тот случай, когда художник чувствует, что его рукой, кладущей кистью мазки на холст, руководит сам Бог. Человек с сознанием вишуддхи видит Бога в каждой проявленной форме и в каждом объекте. Бог для него един, но во всем проявляющийся по-разному, в точности обеспечивающий согласования форм и универсальность связей между ними, обеспечивающих единство бытия. В этом ощущении единства бытия испытывается блаженство, в котором нет ни субъекта, ни объекта, ни хорошего, ни плохого, ни прошлого, ни будущего, но есть «здесь и сейчас».

## Аджна: атман шарира

Название межбровной чакры «аджна» означает «повелевать». Это центр мудрости, высшего сознания, самореализации и собственного авторитета. На уровне этой чакры сознание человека еще больше открывается божественному началу — человек начинает получать божественные откровения, слышать глас свыше. Развивается интуиция, осознанное восприятие, различающая мудрость. Ясновидение и телепатия, которые мы привыкли называть экстра-сенсорными способностями, на самом деле, являются не чем иным, как результатом правильной работы данной чакры, поскольку она помогает проникнуть в подсознание и, основываясь на поступающей из него информации, получить нужные ответы. Интеллект и память также находятся в ведении аджны. Человек, проявляющий себя на уровне сознания шестой чакры, способен также распознавать посылаемые ему вселенной подсказки относительно того, как поступить в трудной ситуации. Аджду часто называют чакрой третьего глаза, или оком мудрости. Поскольку аджна — это вместилище очищенного буддхи (тонкого интеллекта), с ее раскрытием исчезают непостоянство и колебания ума, и ум становится совершенным инструментом различения. Иначе говоря, аджна — это шестой уровень сознания, который можно уже характеризовать как надличностный. Именно он позволяет человеку услышать свое подсознание и открыться гласу вселенной. Кроме того, аджна отвечает за гармонию между полушариями мозга, обеспечивая здоровый баланс между логикой и эмоциями. От состояния этой чакры зависит также способность к обучению и умственному труду.

Аджна связана с атман шарирой, телом «я есть», которое осуществляет божественную реализацию. В идеале, это тело должно быть полностью развито у человека к сорока двум годам. Когда-то давным-давно существовали цивилизации, подобные Лемурии и Атлантиде, представители которых жили преимущественно в сознании уровня аджны, благодаря чему могли телепатически общаться с духовными учителями и с самим Всевышним, но в наше время такого развития достигают лишь единицы.

## Сахасрара: брахма шарира

Название седьмой, макушечной чакры «сахасрара» переводится с санскрита как «тысячекратная» или «состоящая из тысячи». Уровень этой чакры — осознание универсальности, ведущее к сознанию единства. Эта чакра — венец расширенного сознания, кульминация духовного пути, выражающаяся в духовном просветлении и полном выходе за пределы двойственности. В этом состоянии переживающий, переживаемое и переживание — суть одно. Именно здесь различия между мужчиной и женщиной растворяются в едином — здесь Шива и Шакти пребывают в вечном союзе, и это последний рубеж энергии.

Эту чакру описывают и изображают как тысячелестковый лотос. И это не случайно, ибо символ лотоса — великолепная аллегория полного расцвета сознания в макушечной чакре. Ведь лотос растет в воде, уходя корнями в ил, и расцветает лишь тогда, когда его стебель с бутоном вырастает настолько, чтобы выйти на поверхность. Лотос не может жить, не укоренившись в иле или без питающего

стебля. Так, муладхару, корневую чакру, можно рассматривать как корень лотоса. Чакры со второй по шестую — это стебель, а седьмая чакра — бутон, который не смог бы расцвести, если бы у него не было стебля и корня, уходящего в питательный ил. Таким образом, лотос представляет собой очищенную форму ила, где ил — наше омраченное сознание. Как уже говорилось, сахасрара изображается в виде тысячелепесткового лотоса, но число «тысяча» здесь, скорее, означает не цифру, а бесконечность. Ее нельзя охарактеризовать каким-то одним словом, числом или цветом. Эта чакра представляет полноту Брахмана, центр всего в бесконечном ничто. Она содержит в себе все, как бы вбирая энергию всех чакр, которая движется к ней по каналам. Она как бесформенность, так и форма, хотя выходит за пределы и того, и другого.

В идеале, брахма шарира (тело Брахмы), связанное с духовным просветлением и освобождением в сахасраре, должно быть полностью развито к сорока девяти годам. А поскольку брахма-шарира представляет собой совокупность всех развитых уровней сознания, то полноценное развитие сахасрары невозможно без развития всех остальных чакр. Принято считать, что сахасрара активизируется, когда достигают своего расцвета остальные шесть чакр, и основной ее функцией становится единение с высшим сознанием. Говоря о седьмой чакре, нельзя не упомянуть о поднятии Кундалини. Пробужденная Кундалини поднимается, последовательно проходя все чакры, которые, словно лотосы, открываются ей навстречу, и когда Кундалини проходит макушечную чакру, человек достигает просветления. Именно в сахасраре заканчивает свой путь Кундалини, пройдя сквозь все шесть чакр.

## Высшая бинду: нирвана шарира

Последнее тело, нирвана шарира, или тело небытия, находится за пределами проявленного мира и связано с высшей точкой бинду в верхней части сахасрары. Слово «бинду» происходит от санскритского корня «бинд», означающего «расщеплять» или «делить». Бинду трактуется как точка или капля, в которой единство расщепляется на двойственность, объединяя бесконечное с конечным — бесконечно малая точка, в которой сосуществуют бесконечность и ноль, полнота и ничто.

В качестве символа бинду используется и полная луна, и полумесяц, а в языке санскрит бинду — это точка над буквами, как в графическом изображении сакрального звука Ом, который был первым проявлением еще не явленного Брахмана, давшего начало воспринимаемой вселенной. Эта точка называется «висарга», что означает «капля».

Бинду часто называют падающей каплей (санскр.: бинду висарга), что указывает на капли амриты — эликсира бессмертия, сочащегося из сахасрары и стекающего вниз по сушумне. Чем активнее становится бинду, тем обильнее истекает из нее амрита.

Когда в бинду накапливается потенциал сознания, составляющего основу всего сущего, во вселенной проявляется несметное число объектов, и каждый проявленный объект содержит в себе семя бинду, из которого он возник. Космическая бинду — это Хираньягарбха, золотой зародыш, плававший в космических водах и давший начало жизни. Бинду определяет структуру и характеристики каждого объекта, через нее бесформенное обретает форму. Все проявленное связано с сознанием посредством



*Сакральный звук Ом, увенчивающийся бинду*

бинду. Во время сотворения вселенной каждый объект развивается через бинду в материальную форму, и через бинду же возвращается в Источник во время пралайи, растворения. Таким образом, суть йоги состоит в возвращении к Источнику путем слияния Шакти (индивида) с Шивой (сознанием) через бинду в сахасраре.

В этой главе мы рассмотрели семь уровней сознания, а именно, как проявляет себя сознание в каждой из семи чакр, а также вкратце познакомились с основными функциями чакр. Пробуждение и подъем Кундалини с последовательным раскрытием всех чакр и проявлением сознания на всех семи уровнях вплоть до уровня сахасрары — это задача тех, кто твердо решил встать на путь йоги и получил возможность заниматься йогическими практиками под руководством опытного учителя. Однако наша книга рассчитана на широкий круг читателей, которые не ставят целью полное пробуждение Кундалини, но задействуют лишь небольшую часть этой покоящей-



#### Глава четвертая

ся в каждом человеке резервной энергии настолько, чтобы полноценно функционировать в своей жизни. Поэтому прежде чем переходить к более подробному изучению чакр и описанию более сложных йогических методов работы с ними, мы поговорим о том, что бывает с человеком, если его чакры заблокированы, а также расскажем о самых простых способах снятия блокировок.

# **Что происходит с человеком, когда его чакры работают неправильно. Простые способы разблокировки чакр**

В наше время сложно найти человека, у которого чакры были бы развиты настолько, что никакие влияния, переживания, чувства, слова и эмоции не могли бы заблокировать и нарушить их работу. Известно, что среднестатистический человек использует лишь десять процентов внутреннего потенциала, который содержит в себе энергия Кундалини. Иначе говоря, нами используется не вся энергия змеи Кундалини, дремлющей в корневой чакре, свернувшись в три с половиной оборота, но лишь ее дыхание, которое подзаряжает нашу энергосистему и поддерживает наше существование. По этой причине наши чакры хоть и выполняют свои функции, но делают это вполсилы и на довольно примитивном уровне, оставаясь уязвимыми к различным воздействиям, способным их заблокировать или закрыть. Иногда бывает, что наоборот, чакры слишком возбуждены, и это создает перенапряжение, которое спустя некоторое время неизбежно приводит к их угнетению и последующей блокировке. Далее будет рассказано о том, как понять, что чакра заблокирована, и что можно сделать, чтобы снять этот блок.

## Дисфункция муладхары

Первая чакра, муладхара, чаще всего блокируется чувством страха — боязнью потерять тот минимум, который обеспечивает человеку безопасное существование. Люди очень часто замыкаются на муладхаре, боясь потерять работу, обеспечивающую средства к существованию, жилье, семью — словом, все то, что обеспечивает его основные потребности. Многие продолжают «тянуть ляжку», работая на тяжелой малооплачиваемой работе, потому что боятся что-то изменить в своей жизни, полагая, что могут потерять даже то, имеют на данный момент. Постоянные переживания из-за нехватки денег истощают и блокируют эту чакру, в результате чего она перестает адекватно осуществлять энергоинформационный обмен между человеком и окружающим миром. Человек чувствует, что у него уходит почва из-под ног. Все это — проявления страха, ибо страх всегда связан с потенциальной потерей чего-то. Человек, привыкший себя отождествлять со своим физическим телом, очень боится потерять то, что гарантирует ему своего рода «прожиточный минимум», поскольку вместе с телом боится потерять и свое «я». Это и есть страх смерти, жидущийся на неведении относительно нашей истинной природы — бессмертной божественной души.

Оказавшись запертой в муладхаре, энергия страха препятствует проявлению сознания на более высоких уровнях, обеспечивающих доступ к подсказкам относительно возможного выхода из трудной ситуации, которые вселенная сама нам дает, однако мы их не замечаем. Эта энергия страха ищет окольные пути для своего выражения, например, в виде гнева.

нытья по поводу того, что все так плохо. Человек может ощущать себя жертвой и обвинять во всем других. Если что-то в привычной размеренной жизни человека, сосредоточенного на муладхарных интересах, пошло не так, он сразу начинает злиться и раздражаться, хотя его злость и гнев — лишь защитная маска, которая указывает на страх что-то потерять или не получить свое.

Очень сильно бьют по муладхаре семейные ссоры. Ведь муладхара — это корни, соответственно, семейные узы и продолжение рода, а любая семейная ссора порождает страх потерять семью — быть выкорчеванным из того, что служит человеку хоть и зыбкой, но все же почвой под ногами. То же касается и страха потерять работу. Даже если работа вас не устраивает, вы все равно продолжаете за нее держаться, боясь, что не найдете ничего лучше и останетесь ни с чем. Негативно влиять на работу муладхары могут даже средства массовой информации, нагнетающие страх и замыкающие человека на мысли о том, как дальше жить.

Кроме того, муладхару блокирует жадность и тяга к накопительству — прежде всего, боязнь расстаться с ненужными вещами. В основе подобного накопительства, точнее, загромождения своего жилища хламом, также лежит страх. Вместо того чтобы освободить пространство для чего-то нужного, человек цепляется за ненужные вещи, боясь, что если он выбросит старое, то потом никогда не приобретет нового.

Если муладхара работает полноценно, то деньги приходят легко. Человек ощущает связь с землей и с ее Создателем, доволен жизнью и знает в ней свое место. Он чувствует стабильность, уверенность в своих силах и в завтрашнем дне, и ему не на что жа-

ловаться. У таких людей обычно крепкое здоровье и крепкие нервы. Поэтому прежде чем переходить к активации следующих чакр, следует сначала очистить и укрепить муладхару. Ведь необходимо, чтобы у вас всегда были деньги и прочие ресурсы, которые с легкостью покрывали бы ваши основные потребности.

Признаки блокировки муладхары всегда можно выявить как на физическом, так и на энергетическом плане. Для этого надо спокойно сесть, прислушаться к ощущениям в своем теле и, сосредотачиваясь на этой чакре, задать простые вопросы:

- В каком состоянии находится мое физическое тело?
- Как у меня обстоят дела со здоровьем?
- Часто ли я испытываю чувство страха и тревоги, и если да, то почему?
- Что для меня значат деньги, и каково мое отношение к ним?

На физическом уровне проблемы с этой чакрой выражаются в таких недугах, как геморрой, запор, спазмы кишечника, боли в ногах, ожирение или, наоборот, излишняя худоба, варикоз, тромбофлебит, судороги, болезни почек и мочеполовой системы, бесплодие. На эмоционально-энергетическом уровне человек с дисфункцией муладхары хронически испытывает усталость и чувство страха перед миром и другими людьми, ставит себя в позицию жертвы. Он страдает от нехватки денег, неуспешности, недостатка воли, неумения общаться с людьми и добиваться своей цели и зачастую ведет образ жизни, навязанный ему другими, поскольку патологически боится потерять то, что имеет — точнее, то, с чем себя отождествляет. Он заторможен и не склонен принимать решения — боится нарушить границы своего тесного мирка, а если ему предлагают что-то

хорошее, что могло бы улучшить его положение, относится к этому подозрительно, опасаясь, что это может выбить из-под ног даже тот ничтожный клочок земли, на котором он стоит. Все это — страдания, обусловленные дисгармоничностью проявления первоэлемента Земля, с которым связана муладхара.

Другим фактором, препятствующим нормальной деятельности муладхары, является игнорирование ее функций и потребностей. Нередко встречаются люди, которые думают, что для духовного развития функции муладхары совершенно не нужны, считая их низменными. Такое заблуждение крайне опасно, ибо создает оторванность от реальной жизни и отправляет человека в псевдодуховные странствия, порой граничащие с шизофренией. На самом деле, каждая чakra важна, и ни одну из них нельзя игнорировать. Что же касается муладхары, то уж если суждено нам было родиться в человеческом теле, следует почитать эту чакру как основу основ жизни в материальном мире, то есть адекватно удовлетворять потребности тела и функцию продолжения рода. Недаром в индуизме существует такое понятие, как четыре ашрама (брахмачарья, грихастха, ванапрастха и санньяса), или четыре этапа духовного развития, способствующие осуществлению четырех пурушартх — основных целей человеческой жизни, а именно дхармы, артхи, камы и мокши, о которых уже говорилось в одной из предыдущих глав. Это означает, что человеку, прежде чем отречься от всего мирского и посвятить себя духовному пути, необходимо пройти этап ученичества, затем посвятить себя созданию семьи и выполнению обязанностей домохозяина, и лишь после выполнения своего семейного долга постепенно отходить от дел и подготавливаться к этапу отречения. Такой путь способ-

ствует развитию сознания на всех уровнях посредством последовательного развития чакр.

Итак, что нужно делать, если вы поняли, что ваша муладхара заблокирована? Во-первых, нужно вспомнить о связи муладхары с первоэлементом Земля, а первоэлемент Земля — это все твердые структуры и, в первую очередь, сама земля, по которой мы ходим. Поэтому к энергии Земли и надо обращаться, чтобы разблокировать и очистить муладхару, в чем очень хорошо помогает общение с природой. Ниже приводится упражнение, выполнить которое под силу каждому.

### *Очищение муладхары энергией стихии Земля*

Отправляйтесь на природу, найдите укромное место, где вам никто не помешает, успокойте дыхание и представьте, что вы — большое дерево, у которого есть корни, уходящие глубоко в землю, высокий ствол и ветви, устремляющиеся вверх. Визуализируйте это и ощущайте, как энергия, исходящая из земли, проникает в корни, оживляет их, затем поднимается по стволу и распространяется по ветвям вплоть до самой макушки. Осознайте себя частью всего живого. Не откладывайте свои страхи в сторону. Наоборот, посмотрите им в лицо и постарайтесь осознать их природу, помня о том, что вы — отнюдь не ваше тело и эго, но частица божественной Высшей Души.

## **Д**исфункция свадхистханы

Свадхистхана, чакра, связанная с получением удовольствия, также блокируется страхом, точнее, всевозможными страхами, подпитываемыми такими чувствами, как неудовлетворенность, вина и стыд.

Основной из этих страхов выражается в неверии человека в то, что он может дарить радость себе и другим. Другой страх — это страх потерять объект своего наслаждения, развивающий в человеке зависимость. В наше время эту чакру очень часто стали связывать преимущественно с сексом, хотя сфера ее компетенции далеко не ограничивается получением сексуального удовольствия. На самом деле, свадхистхана хочет получать удовольствие от всего, что может предоставить материальный мир, от физиологического до эстетического наслаждения. Это, разумеется, относится и к наслаждению вкусом, так как в данной чакре локализован первоэлемент Вода, связанный с ощущением вкуса. Поэтому когда вам очень хочется съесть что-то вкусное и получить от этого удовольствие, ваше сознание в этот момент сосредотачивается на уровне свадхистханы. С одной стороны, доставив себе такое удовольствие, вы израсходуете энергию, не дав ей подняться на более высокий уровень. Однако с другой стороны, эта энергия, возможно, не потратится впустую, а пойдет на удовлетворение потребностей организма, то есть на гармонизацию вышедшей из равновесия доши, для которой данный вкус благоприятен. А что будет, если это желание не удовлетворить? Разумеется, опытные практики йоги умеют эту энергию желания поднимать к более высоким чакрам, но у обычных людей она может скапливаться и, выливаясь в чувство неудовлетворенности, блокировать чакру. Таким образом, в удовлетворении желаний, как и во всем, нужно находить «золотую середину».

Очень часто предпосылки проблем, связанных с этой чакрой, создаются в возрасте от восьми до четырнадцати лет, то есть в период активного развития пранамайя коши. Если ребенок в этом возрасте



постоянно сталкивается с тем, что ему отказывают в желаниях или унижают и обвиняют при каждом удобном случае, у него возникает чувство вины и несостоятельности, которое не дает полноценно развиваться витальному телу и блокирует вторую чакру. Все это в дальнейшем негативно сказывается на здоровье и поведении. Свойственная свадхистхане жизнерадостность и открытость часто оказываются заблокированными чувством вины, опутывающим человека липкой паутиной безвыходности. Человек с угнетенной второй чакрой зачастую становится серой невзрачной личностью, влачащей безрадостное существование. Состояние угнетенности свадхистханы — это состояние сексуальной недоразвитости, пониженной сексуальности.

Если свадхистхана выполняет свои функции должным образом, человек легко заводит знакомства с представителями противоположного пола, при этом у него здоровое отношение к сексу. Он использует свою сексуальность и привлекательность не в корыстных целях, а для искреннего выражения чувств и установления связи с тем, кому принадлежит его сердце. Такой человек не озабочен бессмысленным поиском наслаждений, но получает удовольствие от того, что дает ему жизнь «здесь и сейчас». Если же свадхистхана проявляет себя негармонично, значит, корни этой проблемы, как уже говорилось, следует искать в подростковом возрасте, когда человек пытается осознать особенности своего пола. В период полового созревания в человеке начинают бушевать доселе незнакомые ему сексуальные энергии. К сожалению, родители и учителя часто не могут корректно ответить на возникающие у подростка вопросы, но наоборот, пытаются пристыдить его. В результате у подростка укореняется представление о выраже-

нии чувств, как о чем-то постыдном, а подавление чувств, как известно, разрушает самооценку, что, в свою очередь, выливается в неумение выражать себя как в интимной сфере, так и в творчестве. Особенно тяжело приходится людям, которые воспитывались в чрезмерно консервативной семье, где сексуальность ассоциируется с греховностью. Следует помнить, что подавленные желания никуда не исчезают. Конфликт между ними и невозможностью их реализовать создает вакуум, который заполняется всевозможными пагубными пристрастиями, будь то беспорядочные половые контакты, тревоугодие, алкоголь или наркотики. Иногда наоборот, человек отгораживается от других и полностью замыкается в себе, не ведая о том, что причина его проблемы кроется не в окружающих, а в нем самом.

Нарушение энергообмена в чакре свадхистхана на физиологическом уровне выражается в болезнях мочеполовой системы и бесплодии и нередко приводит к так называемому «венцу безбрачия». Кроме того, связанная с первоэлементом Вода, свадхистхана влияет на работу лимфатической системы, поскольку лимфа — это «вода» организма.

Для разблокировки и проработки свадхистханы существует множество практик, и о некоторых будет рассказано в следующих главах. Здесь же мы говорим лишь о самых простых и доступных способах улучшения ее работы, которые не связаны с подъемом Кундалини, а направлены лишь на осознание блокирующего чувства и на очищение чакры посредством взаимодействия с чистой природной энергией соответствующего первоэлемента.

Для того чтобы оценить состояние свадхистханы, достаточно ответить на вопрос, какое место в вашей жизни занимает получение удовольствий. Если че-

ловек чересчур потекает своим прихотям, будь то еда, развлечения или телесные удовольствия, значит, его вторая чакра гиперактивна. Если человек вообще себе отказывает в удовольствиях и имеет множество запретов и проблем с телом и сексуальными темами — чакра заблокирована. Если уважает свое тело и право получать удовольствия в здоровом количестве, а также имеет нормальную сексуальную жизнь — чакра работает хорошо.

### *Очищение свадхистаны энергией стихии Вода*

Символическое представление первоэлемента Вода в оранжевом шестилепестковом лотосе свадхистаны — перевернутый в виде чаши полумесяц белого цвета. Этот первоэлемент олицетворяет такие качества, как текучесть, способность принимать любую форму, не меняя при этом своей сути, эмоциональность, чувственность, интуицию, связь с подсознанием и архетипами. Наилучшим выражением этой стихии в материальном мире служит сама вода, дающая жизнь и приносящая очищение. Конечно, для установления связи с этим первоэлементом желательно отправиться в такое место, где есть водоем с чистой проточной водой, но это не является обязательным условием. Достаточно визуализировать поток воды, ощутить его энергию и установить с ним связь.

1. Найдите спокойное место, где вам никто не помешает, примите любую удобную позу, закройте глаза и представьте перед собой поток чистой воды.
2. Ощутите энергию воды, ее животворную очистительную силу, установите личностную связь с этой энергией, выражая ей свою признательность.

3. Теперь представьте, как вы входите в этот поток, ощущаете его течение. Порадуйтесь потоку и снова поблагодарите его.
4. Далее попробуйте ощутить, что этот поток воды не только оmyвает ваше тело, но и протекает сквозь него и, сосредотачиваясь в области свадхистханы, очищает чакру от всего неблагоприятного и отдает ей свои наилучшие качества.

## Дисфункция манипуры

Манипура — волевая чакра. Человек, у которого с этой чакрой все в порядке, уверен в себе и в своих силах, отвечает за свои слова и поступки, и у него хватает воли на то, чтобы не поддаваться провокациям и соблазнам, выполнять намеченное и достигать поставленных целей. Манипура также отвечает за понимание того, кем человек является в этом мире. Человек с гармонично развитой манипурой умеет как командовать людьми, так и подчиняться им, причем делать и то, и другое в режиме сотрудничества.

Поскольку манипура связана с маномая кошей, оболочкой низшего ума, то потенциал ее закладывается преимущественно в те годы жизни человека, когда формируется маномая коша, то есть в возрасте от четырнадцати лет до двадцати одного года. Этот период важен в формировании умения проявлять волевые качества, нести ответственность, оказывать влияние на людей, иметь свое мнение и не идти на поводу у других. Без получения опыта в наработке вышеупомянутых навыков в этом возрасте не происходит должного развития маномая кошки, а следовательно, остается в инфантильном состоянии и манипура. Люди с такой недоразви-

той или ослабленной манипурой если и могут ставить перед собой цели, то сдаются при первых же трудностях, встреченных на пути к их достижению. А все потому, что ими и здесь движет страх — страх опозориться, совершить ошибку, сделать что-то неправильно. Ощущая себя «маленькими людьми», они боятся действовать самостоятельно и позволяют собой манипулировать. К манипурным страхам относится также страх потерять деньги, работу, статус, престиж — словом, все то, что обеспечивает человеку не только средства к существованию, но его вес в обществе, иначе говоря, сферу его влияния.

Потребности, обуславливающие поведение человека, который в своей жизни реализует энергию преимущественно через манипуру, будут зависеть от типа его сознания, соответствующего уровню его развития. Нередко встречаются люди, поведение которых в чем-то сродни поведению диких зверей, побуждаемых охотничьим инстинктом. При таком животном типе сознания манипурный человек реализует свою потребность в самоутверждении через такие поведенческие особенности, как агрессия и демонстративное поведение. Он проявляет агрессию, чтобы вогнуть в страх и подчинить себе других, вытеснить конкурентов и занять более выгодное положение. Свое право на лидерство он доказывает, стремясь подавить противника силой, то есть руководствуясь принципом «кто сильнее — тот и прав», и если он становится лидером, то это авторитарный лидер. Демонстративное поведение для него — это средство привлечения внимания, будь то общества, социальной группы или противоположного пола, а также средство самоутверждения.

Далее рассмотрим тип сознания, наиболее распространенный, который условно назовем «люд-

ским». При таком сознании потребность человека в самоутверждении ориентирована на формирование им адекватной самооценки. Для него главное — утвердиться не столько в глазах других, сколько в собственных, иначе говоря, подтверждение самому себе, что он чего-то достиг, что-то преодолел, в чем-то преуспел. На этом уровне человек для достижения своих целей и манипулирования людьми применяет уже не прямую агрессию, а хитрость и дипломатичность.

Если же сознание человека поднялось на еще более высокий уровень, который можно было бы назвать «человеческим», то здесь манипурные интересы уже будут выходить за рамки стремления к власти и самоутверждения в собственных глазах и других людей, и выразятся в потребности в полной реализации личности, которая невозможна без служения другим людям и обществу в целом. Здесь также возникает потребность в самодисциплине и самоконтроле. Хотя сознание такого человека еще не поднялось до божественного уровня, он уже иногда начинает сознавать себя частицей Высшей Души, а следовательно, проводником божественных принципов и божественной воли. Но поскольку такое осознание происходит на уровне манипуры, человек ощущает себя как бы лучшим среди равных. Возникающее в нем чувство собственной важности порой побуждает его смотреть на других свысока.

На каком бы из этих уровней развития человек ни находился, его манипура может быть заблокирована негативными эмоциями, в основе которых, так или иначе, лежит страх. Манипурный страх, как уже говорилось — это страх не суметь, опозориться, страх потерять власть и влияние, а также все то, что человек считает для себя значимым, ибо оно обеспечи-

вает ему определенный статус. Все это, по большому счету, один и тот же страх — страх смерти, в основе которого лежит неведение. Этот экзистенциальный страх смерти свойственен человеку, который, даже зная о том, что он — бессмертная божественная душа, все равно продолжает отождествлять себя с бранным телом и низшим эгоистическим «я», а все, что обеспечивает ему определенный статус, считает «своим».

Манипура снабжает энергией желудок, желудочно-кишечный тракт (особенно тонкий кишечник), печень, желчный пузырь, поджелудочную железу и селезенку, а также нервную систему и средние отделы позвоночника. Следовательно, заболевания этих органов и систем часто бывают связаны с нарушением работы данной чакры. Энергия манипуры — это огонь, обеспечивающий пищеварение, поэтому такие болезни, как гастрит, гастродуоденит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит, сахарный диабет часто бывают связаны с тем, что угнетенная манипура не справляется со своими функциями. Например, заблокированная или «пробитая» чужой энергией манипура приводит к гастриту, а если человеку еще и усиленно навязывают чужую позицию, и он ее безропотно принимает, то может возникнуть и язва. Ведь когда человек сталкивается с желанием измениться и стать самостоятельным, но не может этого сделать, поскольку либо не умеет, либо не привык, а точнее, просто боится, то агрессия, которой он реагирует, если на него начинают психологически давить, выражается не вовне, а направляется на него же самого. И он начинает заниматься самоедством, которое разрушает его изнутри.

С угнетенной манипурой связывают и неспособность выносить ребенка. Если у женщины угнетен

или, как принято говорить, «пробит» волевой центр, особенно если к этому руку приложил ее отец, она может забеременеть, но весьма вероятно, что беременность закончится выкидышем. Дело в том, что если матка и способность зачать связаны со свадхи-станой, то связь ребенка с матерью обеспечивается посредством манипуры, соответственно, при дисфункции манипуры эта связь не может поддерживаться должным образом.

Кроме того, манипуру выводят из строя привычка братья за множество дел одновременно, суетиться, но также и чрезмерное заикливание на чем-то одном. В первом случае энергетика чакры истощается, во втором — в чакре скапливается избыток энергии, который создает разрушительный для нее блок.

Для очищения манипуры от блоков также существует много методов, и самый простой из них, также, как и для очищения других чакр — это использование очистительной силы первоэлемента, с которым эта чакра связана. В данном случае это первоэлемент Огонь.

### *Очищение манипуры энергией стихии Огонь*

Если у вас нет возможности выехать на природу и развести костер, можете просто найти спокойное место, сесть, выпрямив позвоночник и, закрыв глаза, визуализировать себя в лесу возле большого костра. Попробуйте услышать треск горящих дров, увидеть вокруг себя блики танцующих языков пламени и почувствовать очистительную силу стихии Огня. Помните, что Огонь уничтожает старое во имя создания чего-либо нового, помогая избавиться от всего, что может помешать на пути духовного развития.



Сосредоточьтесь на манипуле и понаблюдайте за чувствами, которые у вас в этот момент возникнут. Если в вашей манипуле засели страх, гнев, обида и прочие негативные чувства, представьте, что вы берете лист бумаги, записываете свои мешающие чувства, затем бросаете этот воображаемый лист в костер, где он сгорает дотла.

Можно также визуализировать манипуру как ярко-желтый шар, вращающийся по часовой стрелке, если смотреть сверху, в горизонтальной плоскости и накапливающий энергию Огня. Визуализируйте перед собой также любой источник огня, например, костер, пламя свечи, пламя в камине или даже теплое, согревающее, но не палящее солнце. Пусть эта очищающая энергия стягивается к вашей третьей чакре, и чакра, очищенная и насыщенная энергией Огня, излучает ее в каждую клеточку вашего организма, сжигая все плохое и ненужное, наполняя вас здоровьем и силой.

Разумеется, эти простые медитации не служат путем к духовной реализации и просветлению. Но они меняют ваше состояние! А вместе с изменением состояния изменяется и ваше видение проблемы или ситуации, ибо мир для нас таков, каким мы его видим. Получив возможность взглянуть на проблему под другим углом зрения, вы находите решение — и начинаете действовать.

## Дисфункция анахаты

Анахата, сердечная чакра — это чакра любви. Занимая срединное положение в последовательности из семи чакр, анахата, четвертая чакра, служит своего рода вратами между нижними и верхними чакрами. Эту чакру считают обителью души — местом,

где живет наше истинное «я», а также связующим звеном между духом и эго. Поскольку расположение ее в эфирном теле соответствует области сердца, она, как и сердце, принимает участие во всех жизненных процессах человека, соединяя левое и правое, верх и низ, внешнее и внутреннее.

Человека с закрытой или заблокированной анахатой легко распознать. Достаточно взглянуть на его руку. Если ладонь сухая и испещрена мелкими морщинками, значит, анахата заблокирована. Если же ладонь сочная и мясистая, значит, с анахатой все в порядке. О нарушениях анахаты также говорят зажатые плечи, сутулая спина и впалая грудь. Когда человек закрыт для любви, проводником которой является сердечная чакра, это отражается на его осанке. Спина и плечи становятся похожи на панцирь, в который втягивается грудь. Человек словно не может вздохнуть полной грудью — не может безусловно принимать и любить других, и сам не способен получать любовь от людей, поскольку для истинной любви он закрыт. О таком человеке говорят «черствый сухарь».

Эта чакра, соединяющаяся с виджнянамайя кошей, интеллектуальной оболочкой, служит ключом к духовному различению и раскрытию высшего сознания. Сама же оболочка, виджнянамайя коша, в идеале должна развиваться в возрасте от двадцати одного года до двадцати восьми лет, который считается наилучшим периодом для духовного роста.

Однако зачатки проблем с анахатой формируются еще раньше — в детском возрасте, особенно когда причиной эмоциональной травмы становятся родители. Если мать не проявляет к ребенку достаточно любви, игнорирует его интересы или оказывает моральное давление, в левой части анахаты образуется

блок. Если отец увиливает от ответственности или, наоборот, берет на себя чрезмерную ответственность, блокируется правая часть анахаты.

Одним из важных факторов блокировки анахаты является как отсутствие веры в Бога, так и слепая вера, основывающаяся не на глубинном понимании, а на фанатичном следовании догмам. Слепая вера, равно как и безверие, блокирует самый центр сердечной чакры. То же происходит, когда человек совершает действия, направленные против Бога, а также отказывается признавать свою изначальную божественную сущность.

Чакра анахата влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в первую очередь на сердце, легкие и нижнюю часть бронхов, а также затрагивает позвонки грудного отдела, все межреберные промежутки и руки. При ее нарушениях возможны как гипертония, так и гипотония, скачки давления, тахикардия, стенокардия, аритмия и другие заболевания сердечно-сосудистой системы. Бронхиальная астма также часто бывает следствием блокировки анахаты. Это заболевание возникает, когда человек не может любить себя в полной мере и принимать себя таким, какой он есть, а соответственно, не может любить и других. Очевидно, что человек, подавляющий в себе такое прекрасное чувство, как любовь, не способен ощущать полноту жизни и получать от жизни радость. Иногда астма у детей бывает следствием не безразличия к ним родителей, а наоборот, их чрезмерной любви — когда родители, что называется, «душат» ребенка своей любовью, не оставляя ему пространства для проявления своей индивидуальности.

Анахату истощают и блокируют такие чувства, как скорбь, печаль, уныние, сожаление, чувство не-

справедливости, а ослабленная анахата еще больше усугубляет в человеке эти чувства. Когда сердечная чакра закрыта, человек испытывает болезненное неприятное ощущение в области сердца, которое описывается выражениями «камень на душе» или «сердце разбито». На психоэмоциональном уровне угнетенная анахата вызывает обидчивость и депрессию.

Нередко встречаются люди, у которых сердечная чакра, наоборот, возбуждена. От людей с угнетенной анахатой их отличает чрезмерная эмоциональность. Порой эмоции их захлестывают настолько, что отключается способность логически мыслить и здраво смотреть на вещи. Такие мощные выбросы энергии через анахату в некоторых случаях открывают доступ к переживанию невероятно глубоких душевных состояний, но с другой стороны, из-за быстрого истощения анахаты подобные переживания обычно вскоре сменяются эмоциональным спадом, сопровождаемым чувствами апатии и бессилия. Такое выгорание сердечной чакры обесточивает весь организм.

### *Очищение анахаты энергией стихии Воздух*

Четвертая чакра соотносится с первоэлементом Воздух. Эту стихию, в отличие от Земли, Воды или Огня, мы не можем увидеть, только лишь почувствовать. Символ этой стихии — два перекрещенных треугольника: один направлен вниз, другой — вверх. Это означает гармонию между тенденцией к размышлению, интеллектуальным познанием («восходящий путь») и желанием достичь безопасности и комфорта и материального благополучия («нисходящий путь»). Если этот центр гармоничен, в нем ощущается пространство, «воздух», сво-

бода. Сердце человека работает в полную силу — и в смысле здоровья, и в области чувств (способность любить, в том числе не близких людей).

В Воздухе содержится прана — жизненная энергия, необходимая каждому человеку на земле. Поэтому чтобы анахата функционировала полноценно, очень важно как можно чаще бывать на свежем воздухе. Расправьте плечи, выпрямите спину и дышите полной грудью, ровно и спокойно, позволяя воздуху, несущему в себе прану, очищать вашу сердечную чакру.

## Дисфункция вишуддхи

Вишуддха, пятая чакра, известна как коммуникативный центр. Она отвечает за самовыражение и выполняет функцию посредника между сердцем и головой — между эмоциями и мыслями, приводя их в равновесие.

Человека с гармонично развитой вишуддхой узнать легко. Обычно такие люди бывают хорошими ораторами, умеющими четко формулировать и доносить свои мысли до людей. Им легко высказывать свое мнение, убеждать людей, договариваться, налаживать связи, находить общий язык с другими и проявлять свою индивидуальность через творчество. У них нет проблем с самовыражением и общением с другими не только потому, что они — прирожденные ораторы, но и потому, что они — хорошие слушатели. Это умение слушать и слышать других, а также самих себя, и соотносить свои интересы с интересами других становится для них первым шагом к служению истине.

Вишуддха связана с анандамайя кошей, оболочкой блаженства, которая позволяет человеку вос-

принимать весь мир как рай и видеть во всем проявление божественного начала. В идеале, эта оболочка должна быть полностью развита у человека к тридцати пяти годам. К сожалению, этого, как правило, не происходит. Соответственно, недоразвитие этой оболочки сказывается на состоянии связанной с ней чакры.

Самая основная причина блокировки вишуддхи — это страх самовыражения. Если человек испытывает трудности в выражении собственных мыслей и чувств, например, не может сформулировать то, что хочет сказать, или ему просто для этого не хватает уверенности в себе, значит, его вишуддха заблокирована. Ведь именно блоки вишуддхи не позволяют человеку услышать внутренний голос, расшифровать послание его души. Человек зачастую не может подобрать правильные слова, если боится кого-то или что-то потерять, а также если боится быть высмеянным. Человек, одержимый подобными страхами, стесняется выступать на публике и проявлять инициативу. Когда ему приходится высказывать свое мнение или отстаивать собственные интересы, у него возникает ощущение комка в горле. И это ощущение возникает не на пустом месте, поскольку в горловой чакре действительно присутствует комок — энергетический.

Еще одна причина блока вишуддхи — это страх сделать что-либо или поступить по-своему. Он сродни манипульному страху совершить ошибку. Но если страх, создающий блок на манипуре, заставляет человека вообще опустить руки и ничего не делать, то страх на вишуддхе, наоборот, превращает человека в безропотного исполнителя, который делает все наилучшим образом по чужому канону, а привнести что-то свое боится — вдруг раскритикуют.

Даже когда такой человек с чем-то категорически не согласен, он предпочтет промолчать. Но бывает и другая крайность — когда человек выражает себя в чрезмерной болтливости, лжи, клевете, беспредметной критике и сквернословии. Это говорит о перевозбуждении вишуддхи.

Проблемы с пятой чакрой часто приводят к ряду физических недугов, в первую очередь, к заболеваниям щитовидной железы и горла. Могут также возникать проблемы со слухом, шум в ушах, тонзиллит, язвы во рту, стоматиты и инфекции дыхательных путей.

### *Очищение вишуддхи энергией стихии Эфир*

Чакра вишуддха связана со стихией Эфир. Эфир — это пространство, в котором все проявляется. Поэтому чтобы очистить вишуддху, полезно как можно чаще бывать на свежем воздухе и как можно чаще петь. Более подробно о практиках для вишуддхи будет рассказано в следующих главах.

## **Д**исфункция аджны

Аджна, шестая чакра, выступающая посредником между высшим «Я» и эго, отвечает за интуитивное понимание мира, способность к воображению, а также за развитие сверхспособностей, таких как ясновидение и телепатия. Два лепестка в изображении этой чакры символизируют два полушария мозга — левое и правое. Здесь заключена идея единства противоположностей, полярностей нашей жизни. Правое полушарие имеет отношение к интуитивному знанию и парапсихическим способностям, левое полушарие — это рассудочный ум, благодаря кото-

рому мы также познаем мир. У большинства людей эта чакра почти закрыта, поэтому нам так нелегко ответить на вопросы: «Для чего мы живем?», «Что есть высшее «Я»?» и «Что есть истина?». Но когда аджна раскрывается, все эти вопросы растворяются в «я есть», пульсирующем в такт со вселенной. Все тайное становится явным, все встает на свои места. Уходит все мирское, исчезает пелена иллюзий — остается лишь чистое сознание, окутанное ни с чем не сравнимым светом божественной любви, из которой соткано все сущее. Стихия аджны и есть свет, освещающий путь к истине. Человек перестает закикливаться на прошлом или будущем, так как для него все становится настоящим моментом «здесь и сейчас».

Хотя у обычных людей аджна раскрыта лишь отчасти, однако она выполняет свои функции, отвечая за такие способности, как восприятие окружающего мира, гибкость мышления и творческое воображение, осознание силы мысли и воображения, создание мыслеобразов, интуитивное осознание и видение ситуации со стороны. Соответственно, то, насколько у человека эти способности развиты, зависит от состояния и степени развития шестой чакры.

Дисбаланс в работе шестой чакры создает у человека ощущение бессмысленности жизни и непонимание своего предназначения. Человеку с закрытой или заблокированной аджной свойственно неприятие себя, своего истинного «Я». Одержимый страхами, иллюзиями и негативными мыслями, он постоянно впадает в депрессию и чувствует себя неудачником. Отсутствие осознания себя как частицы Высшей Души создает путаницу в голове и конфликт с самим собой, порождающий болезненное воображение. Такой человек думает, что негатив приходит к нему



извне, тогда как причиной всех дурных мыслей и эмоций является он сам. Он не способен принять мир таким, как он есть, и сам боится раскрыть себя миру и людям. Подобное отношение к жизни влечет бессонницу, головные боли и вытекающие отсюда последствия.

Хотя аджна, как и все чакры, относится к тонкому телу, она оказывает непосредственное влияние на работу органов, расположенных в голове. Анатомически с аджной связаны головной мозг, глаза, лобные и гайморовы пазухи, нос, а также верхние зубы и лицо. Когда эта чакра либо заблокирована и угнетена, либо наоборот, возбуждена, страдает в первую очередь головной мозг, а вслед за ним, опосредованно, и другие системы организма. Это объясняется тем, что являясь «командным пунктом» тонкого тела, аджна передает импульсы в мозг, который управляет всей нашей нервной системой, регулируя деятельность организма. Связь аджны с мозгом осуществляется главным образом через гипофиз и шишковидную железу, а уже через них происходит влияние на все жизненно важные процессы человеческого организма.

Разбалансировка или блокировка этой чакры влияет на качество зрения и слуха. Человек может неплохо видеть и слышать, но не воспринимать происходящее в полной мере. Когда чакра раскрыта и уравновешена, мы, например, можем с помощью глаз наблюдать за сидящим перед нами человеком и получать не только внешнюю информацию о нем, но и невербальные сообщения, которые он нам посылает. Глядя ему в глаза, мы можем проникнуть в его мысли, и даже в душу.

Нарушения слуха, связанные с неправильной работой аджны, также часто носят психосоматический

характер — когда человек вроде и слышит, но все, что он слышит, проходит мимо его ушей. Говоря о связи с деятельностью шестой чакры, важно понимать, что слух — это способность улавливать не только производимые или произносимые звуки, но сообщения, которые посылают вселенная и ваше истинное «я».

Хронические насморки и гаймориты, глазные заболевания, болезни верхней челюсти и кожи лица говорят о плохой работе шестой чакры. Кроме того, о состоянии аджны можно судить по лицу человека. Ведь лицо — наша визитная карточка, которую мы предъявляем миру. Когда аджна заблокирована, человек, пребывая в разладе со своим внутренним «я», старается искусственно «надеть улыбку», и делая это, он в действительности показывает миру то, чем он не является. Чем чаще человек надевает маску, тем больше блокируется его аджна, создавая проблемы уже на физическом уровне, начиная от прыщей и заканчивая параличом лицевого нерва.

В отличие от предыдущих пяти чакр, аджна не связана ни с одним из пяти первоэлементов. Поэтому для того чтобы очистить и разблокировать, а уж тем более развить и раскрыть аджну, простых практик будет недостаточно. Здесь уже требуется становление на духовный путь, первый шаг к которому — признание себя как высшего «Я», как частицы божественной Высшей Души. И попытаться сделать этот первый шаг вы можете уже сейчас.

## **Д**исфункция сахасрары

Сахасрара, седьмая чakra — это центр, который объединяет энергию всех остальных чакр. Она открывает доступ к неиссякаемому хранилищу все-

ленской любви и безграничных знаний. Человек с полностью раскрытой сахасрарой, а такие люди в наше время — большая редкость, обретает состояние божественного равновесия и спокойствия. Сознывая свое божественное начало и единство со всем сущим, он перестает предаваться страхам и мирской суете. Если раскрытие аджны дает человеку целостную картину мира, но при этом человек, хоть и ощущая себя его неотъемлемой частью, смотрит на мир как бы со стороны, то раскрытие сахасрары обеспечивает процесс полного воссоединения человека с миром.

Такое понятие, как блокировка чакры, вряд ли уместно для сахасрары, ибо считается, что ее дисфункция вызывается не блоками, но недостаточным ее раскрытием и развитием, а у большинства людей ее развитие находится лишь на зачаточной стадии. Сахасрара — центр гармонии и совершенства, а поскольку у большинства людей данный центр не развит, это мешает им ощутить себя полноценной частью вселенной и осознать свое высшее предназначение.

Как и все остальные чакры, сахасрара воздействует на физиологическое состояние организма. Ее недоразвитие может провоцировать частые головные боли, гипертонию, сбои в работе иммунной системы, а также психические заболевания. Кроме того, полноценное раскрытие сахасрары невозможно без должного развития и очищения всех остальных чакр. Бывают случаи, когда у человека сахасрара раскрыта в большей степени, чем у остальных людей, но при этом присутствуют блоки в остальных чакрах, особенно в муладхаре. Это чревато тем, что такого человека хоть и посещают иногда откровения и пророческие сны, адекватно использовать на прак-

тике полученную в них информацию он не может, поскольку утрачивает связь с повседневной жизнью и продолжает витать в облаках. Хотя возбужденная сахасрара — явление исключительно редкое, оно может проявляться в одержимости получением духовных и религиозных знаний. Эта одержимость отличается от той одержимости, которая овладевает человеком с возбужденной аджной, ибо в последнем случае человек попадает в шизофренические пространства со сложными, но нереальными картинами мира, в которых не находится места его высшему «Я».

По большому счету, все разговоры о развитой или неразвитой, а также об угнетенной и возбужденной сахасраре не имеют особого смысла. Ведь эта чakra находится вне пределов двойственности. Поэтому вышеприведенные рассуждения следовало бы рассматривать как условные проекции всего того, что касается состояния других чакр. И если мы разберемся с предыдущими шестью, даже пятью чакрами, то наша жизнь уже изменится колоссально.

И все же основные причины проблем с сахасрарой — это неверие в Бога, неверие в себя и потеря высших смыслов и идеалов. Таким образом, единственный путь к раскрытию седьмой чакры — это духовная практика и путь служения высшей истине.

Для того чтобы чакры раскрылись и начали полностью функционировать, им необходим источник энергии гораздо мощнее того, каким служат энергии пранического и физического тел. Эту роль берет на себя Кундалини, дремлющая в тонком праническом теле. Кундалини — это не та энергия, которой можно было бы управлять по собственной воле. Это концентрация энергии сознания или внимания, и в этом смысле она не отлична от сознания как такового и

проявляется вместе с сознанием только тогда, когда оно полностью свободно от мыслительного процесса. Таким образом, истинное пробуждение Кундалини может случиться только в том случае, если человек развил в себе способность фокусировать ум, ибо только это состояние дает нам возможность выйти за пределы мышления. Это, в свою очередь, позволяет сместить концентрацию с внешней деятельности и направить энергию по сушумне, что, собственно, и является необходимым условием для подъема Кундалини. Но для того, чтобы это стало реальностью, необходимо предварительное очищение каналов и чакр. Разумеется, такой путь чреват опасностями, если соответствующие практики выполняются не под руководством опытного учителя. Да и не для всех приемлем такой путь. Тем, кто к нему не готов, для начала достаточно выполнять простые практики очищения чакр, в том числе энергиями первоэлементов, минералов, ароматических масел, а также развивать мотивацию к саморазвитию и использовать соответствующие аффирмации, восстанавливающие связь с высшим «Я».

# Эзотерические аспекты и характеристики семи основных чакр

## Общие принципы изображения чакр

Каждая чакра изображается в виде лотоса с соответствующим количеством лепестков определенного цвета. В центре изображения чакры присутствует биджа-мантра, представляющая в концентрированном виде всю ее энергию. Каждая биджа-мантра — это семенной звук, являющийся вибрацией энергии того или иного Божества, которое восседает в соответствующей чакре. Для первых пяти чакр биджа-мантрой служит семенной слог первоэлемента, локализованного в чакре. Биджа-мантра шестой чакры, аджны, уже не связанной ни с каким из первоэлементов — это сакральный звук ОМ (АУМ), считающийся первоначальной семенной мантрой (санскр.: ади-биджа), первым проявлением еще не явленного Брахмана и первоисточником всех Вед, существовавших еще до сотворения вселенной. В центре сахасрары, седьмой из главных чакр, изображается либо биджа-мантра ОМ, либо вместо нее оставляется пустая область (санскр.: шунья), называемая высшим бинду.

Всем, кто намерен духовно совершенствоваться через развитие чакр, очень важно понимать, что такое биджа-мантры, ибо они — основа основ всех йогических практик, предназначенных для работы

с чакрами. Санскритское слово «биджа» означает «семя», иначе говоря, то, из чего все возникает и развивается. Биджа-мантры — это вибрации, из которых рождаются мантры, а мантры, в свою очередь — это энергии, выраженные в звуке. Например, слог ВАМ является биджа-звуком первоэлемента Вода, содержащим в сконцентрированном виде всю его силу. Повторение этого слога помогает синхронизироваться с чистой энергией этого первоэлемента и тем самым очищать и гармонизировать аспекты и качества как внутренние, присущие человеку, так и внешние, которые с этим первоэлементом связаны. Таким образом, важно хорошо представлять звучание этих сакральных звуков и их начертание на санскрите.

Первоэлементы представлены в символах чакр также и соответствующими геометрическими фигурами. Квадратная область в центре муладхары символизирует стихию Земля. Полумесяц, изображенный внутри свадхистханы, — это символ Воды. Треугольник, изображенный в центре манипуры, — символ Огня. Шестиугольник, вписанный в лотос анахаты, — Воздух.

Алфавит деванагари, использующийся в санскрите, состоит из пятидесяти букв, из них шестнадцать гласных и тридцать четыре согласных. Буквы этого древнего священного языка и образуемые ими слоги можно понимать и как основные символы категорий вселенной, и как основные символы для обозначения энергий чакр, расположенных в тонком теле.

Далее, на лепестках лотосов чакр также присутствуют буквы санскрита, которые олицетворяют особые качества (санскр.: вритти), иначе говоря, мысленные формы или эмоции, содержащиеся в чакре, а если еще точнее — наклонности ума.

## АЛФАВИТ ДЕВАНАГАРИ

### 16 гласных

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ

a ā i ī u ū ṛi ṛī ḷi ḷī

ए ऐ ओ औ अं अः

e ai o au · :

### 33 согласных

Горловые

क ख ग घ ङ

ka kha ga gha ṅa

Палатальные

च छ ज झ ञ

cha chha ja jha ṅa

Церебральные

ट ठ ड ढ ण

ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa

Зубные

त थ द ध न

ta tha ḍa ḍha na

Губные

प फ ब भ म

pa pha ba bha ma

Полугласные

य र ल व

ya ra la va

Шипящие

श ष स

śa sha sa

Придыхательные

ह

ha



Когда в какой-либо из чакр скапливается энергия, нечистые колебания (санскр.: вритти), присущие данной чакре, пробуждают в уме впечатления прошлой кармы (санскр.: самсары), вслед за которыми возникают различные ощущения-импульсы (санскр.: васаны). Эти ощущения-импульсы побуждают человека к совершению действий, направленных на удовлетворение мирских желаний, а каждое такое действие оставляет новый кармический след. Таким образом, между качеством работы чакр и законом кармы прослеживается непосредственная связь, а это говорит о том, что очищение чакр и каналов является необходимым условием духовной эволюции человека.

Звуки биджа-мантр, обозначаемые санскритскими слогами в центре символических изображений чакр, являют собой не только семенные слоги первоэлементов, но и дают начало определенным формам, эквивалентами которых являются Божества Индра, Варуна, Агни, Вайю и Амбара (для первых пяти чакр, связанных с первоэлементами). Кроме того, в лоне каждой чакры восседают Боги, олицетворяющие сконцентрированные энергии биджа-мантр, а именно Брахма, Вишну, Рудра, Ишвара и Садашива, которые управляют первоэлементами, соответствующими первым пяти чакрам. Шестой чакрой, аджной, правит Парашива, представляющий тонкую форму Брахмана. В седьмой чакре, сахасраре, пребывает Парамашива, высший аспект Брахмана, сознания абсолютного блаженства (санскр.: сатчитананда), который обозначается не слогом и не буквой санскрита, а пустой областью в центре, поскольку он за пределами имени и формы, непроявленный, неопределимый, неизменяемый, вечный, чистый и совершенный. Поскольку целью духовной реализации в йоге считается воссоединение Шивы (Парама-

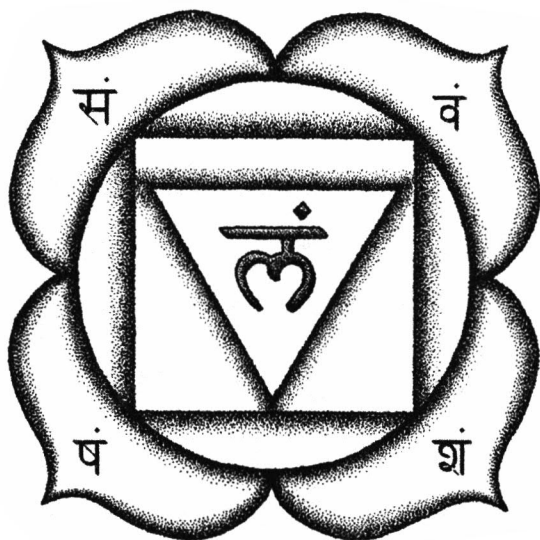
шивы), пребывающего в сахасраре, и Шакти, которая является энергией Кундалини, поднимающейся к сахасраре, последовательно проходя через все шесть чакр, то пребывающих в чакрах Божеств также называют Шивами. Проходя через чакры, Кундалини воссоединяется как Шакти с каждым из этих Шив. В каждой чакре Шакти являет себя в различных обликах и качествах, выполняя, таким образом, функцию привратницы, или охранительницы, врат чакры. Шива, пребывающий в каждой из чакр, иногда изображается в виде лингама (символа божественной производящей силы), помещенного в центральную область символа чакры. Лингам — это чистая, тонкая световая субстанция, означающая принцип единства энергии и осознания. Из всех лингамов, являющихся местами скопления тонких энергий в эфирном теле, наиболее важны четыре, а именно: сваямбху-лингам, пребывающий в муладхаре; баналингам — в анахате; итаралингам — в аджне; паралингам — в сахасраре.

У каждой чакры есть свой эзотерический цвет — цвет ее энергии. Кроме того, каждой чакре представлены в соответствие планеты, созвездия, астрологические дома, дни недели, драгоценные камни и ноты звукоряда. Наряду с практикой йогических асан, мантр и пранаям, работа с каждым из названных аспектов также способствует очищению и развитию чакр. А теперь непосредственно о чакрах по порядку.

## Муладхара

### Эзотерические аспекты

Муладхара, корневой лотос, центр первичной энергии, символически изображается в виде лотоса с четырьмя кроваво-красными лепестками с золоти-



Муладхара

стым отливом, ориентированными по четырем промежуточным сторонам света. Первый лепесток направлен на северо-восток (сверху справа), второй — на юго-восток (снизу справа), третий — на юго-запад (снизу слева), и четвертый — на северо-запад (сверху слева). На каждом из лепестков представлена буква санскритского алфавита, выражающая определенное качество.

В центре лотоса муладхары изображен желтый квадрат, символ первоэлемента Земля, структура которого поддерживается вращением лепестков лотоса, испускающих красные лучи. В центре квадрата присутствует семенной слог Земли, биджа-мантра ЛАМ. Любой семенной звук дает начало определенной форме. В данном случае, для звука ЛАМ эквивалентом формы (санскр.: рупа) является Бог Индра.



Бог Индра

Ездовым животным (санскр.: вахана) Бога Индры является божественный белый слон Айравата, у которого четыре бивня и семь хоботов. Этот слон, которого почитают как царя слонов, олицетворяет продолжающиеся в течение всей жизни поиски пищи для тела, разума и сердца. Человек, у кого активна первая чакра, ходит твердой, уверенной поступью слона и способен выдержать даже самую тяжелую ношу. Сам же белый слон — символ не только физической силы и выносливости, но духовного развития, и служит отражением чистоты тела, ясности ума, духовности, жизненной силы и благополучия. Индра, восседающий на Айравате, обладает тысячью полностью бодрствующих духовных глаз. В одной руке он держит молнию (санскр.: ваджру), в другой — голубой лотос, а остальными двумя делает жесты (санскр.: мудры), рассеивающие страх и дарующие блага. Ваджра Индры создает энергию постоянной дисциплины, благодаря которой сексуальная энергия преобразуется в энергию духовную. Кроме того, энергия ваджры, проявляемая из биджамантры ЛАМ, преобразует тонкий уровень звука в слышимый.

В самом центре муладхары, в лоне биджи ЛАМ пребывает Бала-Брахма (Брахма-Дитя) — Бог-Творец, изображаемый в облике лучезарного младенца с четырьмя руками и четырьмя трехглазыми ликами, каждый из которых смотрит в одном из направлений света. Эти четыре лика являются символическим представлением четырех форм проявления звука: пара (непроявленный звук), пашьянти (сияющий уровень звука), мадхьяма (тонкий уровень звука) и вайкхари (слышимый звук). Третий глаз, присутствующий на каждом из четырех ликов, — символ ясновидения. Кроме того, четыре лика Брах-

мы символизируют четыре аспекта человеческого сознания, а именно физическую личность, обусловленную телесными потребностями, рациональную личность, обладающую интеллектом и ограниченной логикой, эмоциональную личность, подверженную смене настроений и чувств, и интуитивную личность, слышащую внутренний голос сознательного разума.

Господь Брахма — первый из Шив, пребывающих в чакрах. Он восседает на лебеде (санскр.: хамса), способном оказываться в любом месте и проникать куда угодно. Кожа Брахмы — цвета пшеницы, которая, подобно утреннему солнцу, сияет красноватым отсветом. На Брахме — дхоти желтого цвета, зеленый шарф, а также священная нить, на которую нанизаны пятьдесят мантрических букв санскритского алфавита. В трех из своих четырех рук Брахма держит различные атрибуты. Эти атрибуты таковы: посох (санскр.: данда) как символ контроля над скрытыми отпечатками (санскр.: самскара), четки (санскр.: мала) с пятьюдесятью бусинами из рудракши, семян, посвященных Господу Шиве, священный сосуд с амритой, нектаром бессмертия и жизненной силы. Четвертой рукой Брахма делает абхая-мудру — жест духовной силы, дарующий бесстрашие. Иногда Брахму изображают с цветком лотоса (символом чистоты) в левой верхней руке и со священными текстами Вед в нижней левой руке.

Местом пребывания Господа Брахмы в чакре муладхара считается точка (санскр.: бинду) над санскритской буквой ЛА, входящей в семенной слог ЛАМ. Пока Брахма покоится в бинду, он остается непроявленным, но когда мантра начинает активизироваться, Брахма проявляется и начинает творить вселенную.



Господь Брахма

Шакти Господа Брахмы, владыки — управителя чакры муладхара, является его супруга Дакини, также известная под именем Брахми. Одни тексты описывают ее облик, скорее, как грозный и гневный: облаченное в шкуру антилопы тело темно-красного цвета, сверкающее, подобно множеству солнц, три ярко-красных глаза на луноподобном лице и оскаленные зубы. В других же текстах цвет ее кожи описывается как розовый, а облачением ей служит персиковое или пунцовое сари. Трезубец, который держит Дакини в одной из правых рук (иногда изображают в левой руке), олицетворяет сочетание энергий создателя, хранителя и разрушителя. Этот трезубец устраняет три вида страдания, а именно страдания, которые человек причиняет сам себе посредством ума и тела, страдания, источником которых являются другие живые существа, и страдания от стихийных бедствий, неподвластных человеку. В другой правой руке (иногда в левой) Дакини держит увенчанный черепом посох смерти, которую можно преодолеть при помощи амриты — нектара бессмертия. Сосуд с амритой, обычно изображаемый в виде кубка, Дакини держит в одной из левых рук, в другой же левой руке у нее находится меч божественной истины или искривленный нож, которым она отсекает неведение и привязанность к мирской жизни. Иногда меч изображают в верхней правой руке, а в нижней правой — щит, которым Дакини защищает практикующих от опасностей. В этом случае трезубец будет находиться в верхней левой руке, а посох смерти с черепом или череп отдельно, указывающий на избавление от страха смерти, свойственного первой чакре, помещают в нижнюю левую руку.

Дакини, супруга Господа Брахмы, обладает божественным знанием, которое она передает практи-



кующим йогинам, помогая им преодолевать материальные привязанности и защищая от опасностей.

Внутри желтого квадрата, символизирующего первоэлемент Земля, присутствует сверкающий треугольник (санскр.: трикона), называемый трипура. Этот треугольник, направленный вершиной вниз, является символом йони, или Шакти, женской энергии Бога, и выражает пассивный, принимающий принцип. Внутри треугольника располагается сваямбху в форме лингама, олицетворяющего мужскую энергию Бога, активный, производящий принцип. Слово «сваямбху» означает «самосуший», или «самопорожденный», и является эпитетом Господа Шивы, который представляет Парамешвару (Верхнее Существо). Вокруг сваямбху-лингама свернулась спиралью Кундалини, ожидающая своего пробуждения. Согласно описаниям, Кундалини Шакти — это энергия, подобно змее свернутая спиралью вокруг сваямбху-лингама в три с половиной оборота справа налево. Три кольца спирали представляют три гуны (саттва, раджас и тамас), а полуоборот — трансцендентное чистое сознание турья, в котором отсутствует разделение на субъект и объект.

На каждом из четырех лепестков лотоса муладхары также присутствуют санскритские слоги ВАМ, ШАМ, ЩАМ, САМ, сверкающие золотистым светом. Эти слоги составляют мантру чакры. Лепестки муладхары так же, как и любой другой чакры, наделены особыми качествами, называемыми вритти, которые являют собой умственные модификации, содержащиеся в чакре. В данном случае вритти представляют собой четыре вида блаженства:

1. Парамананда — величайшее или высшее блаженство.



*Богиня Дакини*

2. Сахаджананда — врожденное блаженство.
3. Вирьянанда — героическое блаженство в контроле желаний.
4. Йогананда — блаженство божественного единства в медитации.

Следует заметить, что в наше время многие стали связывать муладхару с самыми низшими эмоциями, тогда как на самом деле, согласно древним писаниям, она связана с высшим блаженством. Ведь муладхара — это место пребывания энергии Шакти, светоносной Кундалини, поэтому она — поистине чакра высшего блаженства.

### *Работа с чакрой*

Прежде чем заниматься раскрытием и развитием муладхары, попробуйте сначала ощутить местоположение этой чакры и пробудить ее. Для этого рекомендуется практиковать мула-бандху и ашвини-мудру. Ашвини-мудра — это сжатие участка анального отверстия без напряжения ягодиц, а мула-бандха — это сокращение мышц тазовой диафрагмы. Кроме того, рекомендуются такие асаны, как матсьясана, бхуджангасана, шалабхасана, майюрасана и ардха матсьендрасана. Описание этих практик вы найдете в практическом разделе данной книги.

Раскрытие и активизация чакр — это серьезная духовная практика, требующая самоотдачи, дисциплины и определенной зрелости сознания. Мало выполнять асаны и практиковать медитацию — нужно отчетливо понимать, ради чего вы это делаете, и осознавать все задействованные в этом процессы. Разумеется, во многих современных источниках, как и в этой книге, описываются наиболее простые прак-

тики для работы с чакрами, основывающиеся на визуализациях, аффирмациях и контакте с природой. Конечно, сравнив их с древними йогическими практиками, кто-то может назвать их профанацией. Это и так, и не так. То, что они не столь эффективны — это правда, но все же они могут стать для многих людей неким преддверием духовного пути или хотя бы первыми шагами, развивающими духовную мотивацию. Даже если выполнение подобных практик поначалу представляет собой действия, совершаемые из праздного любопытства, часто оказывается, что в процессе их выполнения постепенно приходит осознание глубинного сакрального смысла. Бывает и такое, что кто-то выполняет сакральные йогические практики без должного понимания и с корыстными намерениями, превращая тем самым священное в профаническое, а кто-то, наоборот, очищает чакру, общаясь с природой, в данном случае с энергиями первоэлемента Земля и самой Матери-Земли, и делает это от чистого сердца, внемля зову своей нетленной истинной души, которая есть частичка Высшей Души. В этом случае пользы будет больше от простых практик, нежели от сложных йогических, ибо они озарены светом сакрального смысла.

Чтобы раскрыть муладхару, закройте глаза и визуализируйте энергетический шнур, соединяющий вас с Матерью-Землей. Этот шнур, исходящий из промежности, уходит глубоко в недра земли, к самому ее центру. По мере усиления энергии в муладхаре шнур становится прочнее и толще. Выполняя визуализацию, произносите утверждение: «Я един с Матерью-Землей, я един с энергией Кундалини, и я благодарю за это Всевышнего».

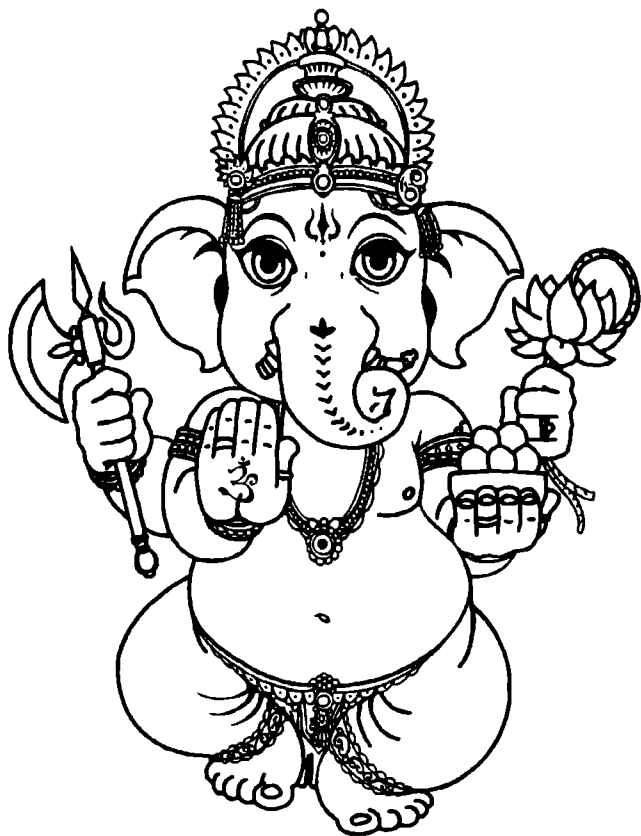
Кроме того, с чакрой муладхара связывают Ганешу, Бога мудрости, разума, силы и благополучия,

сына Шивы и Парвати. Ганеша обычно изображается в облике тучного человека с головой слона, у которого один бивень отломлен. И это не случайно.

Начнем с того, что муладхара — это своего рода фундамент, на котором выстраивается вся остальная энергетическая конструкция, о чем говорит название этой чакры, происходящее от двух санскритских корней: «мула», что значит «корень» или «основание», и «адхара» — «опора». В ведической культуре Бога Ганешу призывали в первую очередь, когда закладывали фундамент нового дела, будь то совершение обряда, строительство дома или новый бизнес. Связь Ганеши с первоэлементом Земля, пребывающим в муладхаре, прослеживается в одной из наиболее распространенных версий истории его рождения.

Сказывают, что однажды, когда Господь Шива сражался с демонами, находясь вдали от горы Кайлас, своей обители, его жена Парвати захотела искупаться, но понимая, что дом оставлять небезопасно, она решила создать сына, который станет его защитником. Принимая ванну, она умащалась сандаловой пастой, которую затем скатывала с рук вместе с грязью, и из этой субстанции, которая по сути и есть первоэлемент Земля, она впоследствии вылепила фигуру маленького мальчика и вдохнула в нее жизнь. Мальчику Парвати поручила охранять дом и никого не впускать без ее разрешения.

Когда Господь Шива вернулся домой по окончании сражения и возжелал войти к Парвати, Ганеша не пустил его, приняв за постороннего, из-за чего между ними завязалась битва, в ходе которой разгневанный Шива обезглавил Ганешу. Узнав о том, что произошло, Парвати пришла в ярость. Приняв гневную форму Богини Кали, стала она грозиться уничтожить всю Вселенную, если ее сына не вернут



Бог Ганеша

к жизни. И тогда Всевышний Господь Вишну, Хранитель Вселенной, попросил Господа Шиву оживить Ганешу, и Шива приказал своим слугам (санскр.: ганам) принести голову любого существа, которое спало бы, повернувшись головой на север, ибо север считается благоприятным направлением и символизирует мудрость. После долгих поисков ганы смогли найти только слона, который спал, повернувшись головой в северном направлении, и его голову они принесли Шиве. Приставив слоновью голову к обезглавленному телу Ганеши, Господь Шива вдохнул в него жизнь.

Господь Ганеша был одарен множеством превосходных качеств, прежде всего — великой мудростью, а также нравственной чистотой и невинностью, и в этом также прослеживается связь Ганеши с муладхарой. Во многих преданиях, изложенных в Ведах, Ганеша фигурирует как ребенок, коему свойственны детская чистота и невинность. Оставаясь по сути своей вечным божественным ребенком, этот Бог следит за ростом и развитием детей, и это не случайно, поскольку период интенсивного развития муладхары приходится на первые годы жизни человека, когда формируются организм и психика.

Дети младше семи лет обычно познают мир и ведут себя в соответствии с мотивациями первой чакры. В этом возрасте ребенку необходимо научиться использовать законы этого мира и твердо усвоить правила, которые поддерживали бы его здоровье и безопасность. Ребенок сосредоточен на самом себе, и прежде всего он заботится о физическом выживании, а за эту функцию, как мы уже говорили, отвечает муладхара.

Мудрость Шри Ганеши — это мудрость сердца, и эта мудрость выражается, в том числе, в почита-

нии им родителей, о чем свидетельствует одна история, рассказанная в «Шива-пуране».

Однажды братья Картикея и Ганеша поспорили о том, кто из них самый мудрый. Даже их мать, Богиня Парвати, не могла решить, кто из двух ее сыновей мудрее. Им на помощь пришел мудрец Нарادا, который предложил провести состязание, дабы решить между братьями спор, сказав, что кто из братьев первым трижды обойдет весь мир, тот и есть мудрейший. Выслушав задание, Картикея тут же воссел на своего павлина, который служил ему ездовым животным (санскр.: вахана), и отправился в далекое путешествие, а Ганеша тем временем не спеша обошел своих родителей три раза и объявил себя победителем, объяснив свой поступок тем, что для каждого существа его родители представляют собой весь мир. Все были впечатлены остроумием и интеллектом Ганеши настолько, что мудрец Нарادا объявил его Господом знания и мудрости, а Господь Шива, довольный своим сыном, даровал ему особое благо, повелев каждому выражать почтение Господу Ганеше, прежде чем начинать любой обряд или приступать к делу.

Но какое имеет отношение вышеупомянутая история к чакре муладхара? Дело в том, что муладхара, корневая чакра, где правит Ганеша, — это чакра, обеспечивающая связь детей с родителями, связь с родословной — с нашими корнями, ибо корни — основа основ, без которой жизнь не представляется возможной.

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация чакры на физическом плане: окончание позвоночника, крестцовое сплетение.



2. Контролируемый чакрой орган чувств: нос (обоняние).
3. Контролируемые функции: размножение, деятельность прямой кишки, кровоснабжение, потенциальная энергия.
4. Проявления муладхары на уровне ума и психики: гнев, жадность, расчетливость, заблуждения, стремление к накопительству. Сильная муладхара — это активность, проницательность, стабильность, чувство внутренней силы, способность преодолевать конфликтные и кризисные ситуации. Чрезмерная сосредоточенность на физических потребностях и желаниях, а также страхи, фобии, заблуждения, жадность, гнев, бессилие и избыточный вес свидетельствуют о неправильной работе чакры. Кроме того, муладхара — источник всех инстинктов.
5. Желания: безопасность и стабильность.
6. Чувство: терпение.
7. Число лепестков: четыре.
8. Символ муладхары: четырехлепестковый лотос, внутри которого — квадрат, внутри квадрата — перевернутый треугольник.
9. Первоэлемент: Земля.
10. Цвет энергии муладхары — красный. Цвет первоэлемента, локализованного в муладхаре — желтый.
11. Мантра: ЛАМ.
12. Звук октавы: до.
13. Особое качество: детская невинность, формирующая основу гармоничного поведения.
14. Вкус: сладкий.

15. Ароматы: роза, гвоздика, розмарин, кедр, кипарис.
16. Особенности муладхары: осуществляет связь эфирного тела с физическим. Кроме того, муладхара представляет и физическую материю, поскольку эфирная субстанция также считается хоть и более тонкой, но все же физической материей. Муладхара также представляет гармонию единства в борьбе противоположностей и управляет волей к жизни.
17. Физические ощущения в области муладхары: чувство тепла в области копчика, как будто что-то движется вверх по позвоночнику. Это энергия Шакти, инициирующая процесс пробуждения и подъема Кундалини.
18. Связь с железами: надпочечники, выделяющие адреналин в угрожающих жизни ситуациях (реакция «борись или спасайся бегством»).
19. Эмоциональность: борьба за выживание, самозащита, страх перед физической или психической травмой.
20. Функциональные выражения: любовь к жизни через укрепление тела; любовь, вера, целительство, знание, как использовать силу, применение белой магии.
21. Дисфункциональные выражения при нарушенной муладхаре: чрезвычайный эгоизм, жадность и накопительство.
22. Дыхание: лунное, то есть через левую ноздрю.
23. Управляющая планета: Марс. Во власти Марса находятся мужская потенция, основные инстинкты выживания, способность оказывать влияние, война и агрессивность.

24. Другие астрологические соответствия: первый дом; знак Зодиака — Овен, указывающий на выживание и безопасность.
25. День недели: вторник.
26. Эффект от работы с чакрой муладхара: сосредоточение на этой чакре ведет к усилению жизненной энергии, повышению устойчивости к болезням, дает бодрость и выносливость, решительность в мирских делах.
27. Грантхи (узлы на пути прохождения Кундалини): в муладхаре находится узел Брахмы, связанный с грубыми желаниями.
28. Измерение (санскр.: лока): физический мир (санскр.: бху-лока).
29. Божества: Брахма, Дакини, Индра, Ганеша.
30. Оболочка (санскр.: коша): физическое тело (санскр.: аннамайя коша).
31. Прана: нисходящий ветер (санскр.: апана).

В «Шива-самхите» говорится: «Мудрый йогин, постоянно концентрирующийся на муладхаре, приобретает дардтури-сиддхи (силу прыжка лягушки). Со временем он обретает способность подниматься в воздух. Тело его становится сияющим, желудочный огонь усиливается, достигаются свобода от болезней, мастерство и всеведение».

## Свадхистхана

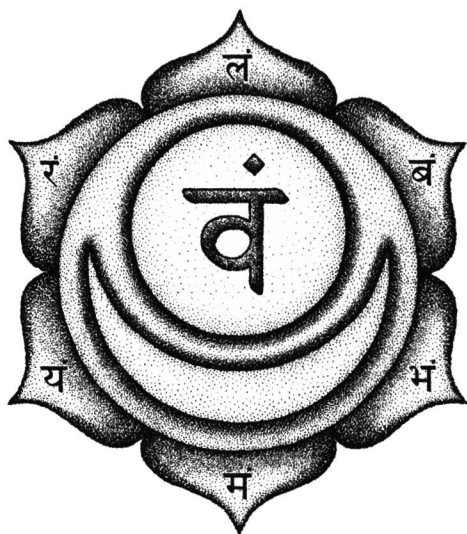
### *Эзотерические аспекты*

Свадхистхана, вторая чакра, которая также называется тазовой, или крестцовой, традиционно изображается в виде шестилепесткового лотоса. Цвет

энергии — оранжевый. В круге, расположенном в центре, представлен санскритский слог ВАМ, который является семенным слогом первоэлемента Вода, связанного с этой чакрой.

Свадхистхана — это основа психической энергии, напрямую связанной с желаниями, сексуальностью, чувственностью, подсознанием и способностью к творчеству. Название «свадхистхана» в переводе с санскрита буквально означает «собственное жилье» («сва» — «собственный», «адхистхана» — «жилье»).

Биджа-мантра ВАМ (vang) белого цвета покоится на белом макаре, существе, похожем на крокодила. Макара олицетворяет энергию, поддерживающую в организме кровообращение, а также чувственность и сексуальную энергию. Кроме того, считается, что макара регулирует все мышечные движения тела, отвечает за потенцию и сознательный контроль над эрекцией.



Свадхистхана

Формой (санскр.: рупа) биджа-мантры ВАМ является восседающий на макаре Варуна, четырехрукий Бог воды. Будучи не только владыкой мировых вод, но и хранителем справедливости, Варуна в одной из рук держит аркан из змеи (санскр.: варунапаша), при помощи которого он вершит правосудие. Внутри свадхистханы имеется область первоэлемента Вода в виде полумесяца. Собственно, в этой области и пребывает сам Варуна, восседающий на макаре.

Через первоэлемент Вода, пребывающий в свадхистхане, эта чakra связана с чувством вкуса (санскр.: раса танматра), а также с органом вкуса, которым является язык. Кроме того, свадхистхана связана с гениталиями как с органом действия, и не столько в силу своего местоположения, сколько посредством пребывающего в ней первоэлемента. Вода отвечает за все жидкости в организме: плазма и протоплазма, лимфа, межклеточная и синовиальная жидкости, желудочный сок, слюна, сперма и другие. Она же отвечает за поддержание уровня жидкости в организме, питание, очищение и выведение из тканей и органов остаточных продуктов пищеварения, за репродуктивную функцию. И она же — местопребывание подсознания, управляемого Луной, сферы эмоций и произведения потомства. Как известно, первоэлемент Вода — ключ к психической энергии, поскольку она выполняет функцию посредника между пятью жизненно важными пранами — жизненными ветрами, причем кровообращение усиливается за счет вяны, а сексуальная энергия — за счет апаны.

На шести лепестках свадхистханы представлены санскритские слоги белого цвета БАМ, БХАМ, МАМ, ЙАМ, РАМ, ЛАМ, служащие мантрой этой чакры. Шесть лепестков свадхистханы — это шесть видов энергии, которые необходимы человеку для



Бог Варуна

психической связи с окружающим миром. Первый лепесток отвечает за принятие или отрицание человеком собственной чувственности, за способность получать наслаждение, а также за чувство стыда, создающее внутренний запрет на наслаждение. Нарушение вибрации этого лепестка приводит к холодной интеллектуальности, лишенной эмоциональной окраски. Второй лепесток — творческое проявление в сексе, или наоборот, скованность, обусловленная следованием ограниченными стереотипам. Третий лепесток — сексуальная чистота и наличие ответственности за сексуальное поведение. Соответственно, его поражение делает человека безответственным и неразборчивым в половых связях. Четвертый лепесток отвечает за трансформацию сексуальной энергии в духовную, и он связывает свадхистхану с высшими чакрами. Пятый лепесток — накопление эмоциональной памяти о чувственном опыте. Шестой — накопление памяти тела о чувственном опыте. Лепестки, расходящиеся в шести направлениях, излучают энергии из центра свадхистханы в иду и пингалу. Вритти, или особые качества, присущие лепесткам, — это потакание желаниям, безжалостность, разрушение, заблуждение, пренебрежение и подозрительность.

В лоне семенного слога ВАМ, в точке-бинду над буквой ВА пребывает четырехрукий Всевышний Господь Вишну, освобождающий преданных от страха. В чакре свадхистхана, связанной с воспроизводством, Он пребывает как олицетворение силы продолжения человеческого рода. Цвет Его кожи меняется в различные юги (эпохи). В сатья-югу кожа Господа Вишну белого цвета, в трета-югу — красного, в двапара-югу — желтого, а в кали-югу — цвета грозовой тучи. Господь Вишну облачен в желтые одеяния, левую



*Господь Вишну*



сторону Его груди украшает белый или золотистый локон, называемый шриватса, который олицетворяет природу (санскр.: пракрити), или материальную энергию, а также считается символом Лакшми, супруги Господа Вишну, обретшей обитель на Его груди. На шее у Господа Вишну сверкает драгоценность Каустубха, олицетворяющая чистоту души, а также высшее «Я». Цветочная гирлянда, свисающая с плеч Всевышнего Господа, олицетворяет майю, иллюзию. Хотя майя порождает многообразие во вселенной и управляет всеми населяющими ее существами, ею самой управляет Господь Вишну, который носит ее в виде гирлянды на шее. Эта гирлянда, которая, согласно «Шримад Бхагаватам», состоит из пяти видов лесных цветов, а согласно «Вишну-пуране» — из пяти видов драгоценных камней, символизирует также пять первоэлементов и пять чувств (зрение, слух, вкус, обоняние и осязание). Голову Господа Вишну увенчивает сияющая корона, символ верховной власти. В Его ушах — серьги в форме аллигаторов, руки и ноги украшены браслетами, на стопах — символы, изображающие божественный стяг и зонт.

Основными атрибутами Господа Вишну являются Каумодаки (булава), Сударшана (колесо, вращающийся диск), Падма (лотос) и Панчаджанья (раковина).

Все эти атрибуты означают, что Господь Вишну поддерживает материальную вселенную посредством пяти стихий, где раковина соответствует Эфиру, колесо — Воздуху, булава символизирует Огонь, лотос обозначает Воду, а первоэлемент Земля находится в Его стопах.

Раковина (санскр.: шанкха) Господа Вишну носит имя Панчаджанья, которое переводится как «пятиствольная». Будучи символом первичного звука,

порожденного первоэлементом Эфир, из которого последовательно проявились остальные первоэлементы, она служит выражением пяти стихий-прародителей. Эта раковина также символизирует радость и благословение.

Колесо (санскр.: чакра) — это вращающийся диск Сударшана, оружие Господа Вишну, символизирующее сознание. Это название означает «истинное видение». Расходящиеся спицы колеса представляют постоянно колеблющийся ум, а ступица — это сконцентрированное сознание, в котором открывается высшее видение Бога.

Булава (санскр.: гада) именуется Каумодаки — символ мощи Господа Вишну, оружие, разрушающее невежество и наделяющее истинным духовным знанием.

Лотос (санскр.: падма) — символ божественной красоты и чистоты. Уходящий корнями в грязный ил, лотос поднимается над поверхностью воды, прекрасный и абсолютно чистый.

Кроме того, Господь Вишну владеет луком Шарнга, который символизирует глубокую медитацию. Согласно ведическим представлениям, натягивание тетивы сходно с переживанием запредельного, где чувства отстраняются от внешних объектов. Полет выпущенной стрелы означает переход из медитации в динамическое действие.

Ездовое животное (санскр.: вахана) Господа Вишну — Гаруда, царь птиц, символизирующий свободу и светлый ум. Кроме того, с йогической точки зрения Гаруда — самая концентрированная форма праны, которая посредством соответствующих практик может быть развита до такой степени, что у практикующего йогина появится способность левитации.

Господь Вишну, чье имя с санскрита переводится как «вездесущий» или «всеобъемлющий», поглощает вселенную во время махапралайи, превращая ее в непроявленную точку-бинду. Во время проявленной фазы вселенной Господь Вишну выступает как ее хранитель. Он — источник всей энергии и всего сущего.

Хранительницей врат свадхистханы служит двуглавая Ракини, Шакти Господа Вишну. Ее две головы означают разделение энергии во второй чакре. Человек, у которого вторая чakra преобладает, прикладывает усилия к достижению равновесия между внешним и внутренним мирами. Если человек с преобладающей муладхарой сосредоточен на материальном достатке, то у человека с преобладающей свадхистханой внимание переносится на фантазии и желания чувственного характера.

Тело Ракини описывается либо цвета киновари, либо цвета темно-синего лотоса. На ней великолепные одеяния и золотые украшения с драгоценными камнями. На каждом из ее ликов три глаза и улыбка, обнажающая зубы. В одной из рук Ракини держит трезубец (санскр.: тришула), три зубца которого символизируют три духовных дисциплины:

1. Пранаяма — дисциплина праны, осуществляемая посредством дыхательных практик.
2. Пратьяхара — дисциплина чувств, осуществляемая за счет изменения их направления — извне вовнутрь.
3. Дхарана — дисциплина ума, осуществляемая посредством медитации.

В другой руке Ракини держит лотос, символизирующий сердечную чакру (санскр.: хрит-падма), раскрытие которой позволяет не ограничивать



*Богиня Ракини*

ся чувственностью свадхистханы, но испытывать вселенскую безусловную любовь ко всему существу. В третьей руке у Ракини — барабан (санскр.: дамару), олицетворяющий неслышимый духовный звук. С помощью острого боевого топора (санскр.: парашу) в четвертой руке Ракини устраняет неведение и недуховные качества, а также преодолевает все препятствия, присущие второй чакре.

Иногда Ракини изображают со стрелой в руке. Стрела, выпущенная из лука Камы, Бога эротической любви, олицетворяет натуру человека с преобладающей свадхистханой. Это стрела чувств и эмоций, которая при двойственном восприятии приносит как удовольствия, так и страдания. Кроме того, иногда вместо лотоса изображают череп, символ бренности всего материального.

### *Работа с чакрой*

Для очищения, пробуждения и раскрытия чакры свадхистхана рекомендуется стимулировать посредством ашвини-мудры ее иницирующую точку, расположенную в области крестца. Кроме того, работать с этой чакрой помогают такие практики, как матсья-сана и устрасана. Описание этих асан вы найдете в практическом разделе книги.

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация свадхистханы на физическом плане: область крестца, основание половых органов.
2. Контролируемый орган чувств: язык (вкус).
3. Орган действия: половые органы.
4. Контролируемые области и функции: половые органы, органы брюшной полости.

5. Влияние на уровне ума и психики: ограниченность сознания, отсутствие сострадания, разрушение, подозрительность, презрение, заблуждение.
6. Желания и препятствия: сексуальность, стремление к получению удовольствий.
7. Символ (форма янтры): круг с полумесяцем.
8. Число лепестков: шесть.
9. Цвет энергии: оранжевый.
10. Первоэлемент: Вода.
11. Биджа-слог: ВАМ
12. Звук октавы: ре.
13. Ароматы: ромашка, иланг-иланг, сандаловое дерево.
14. Вкус: вяжущий.
15. Дыхание: лунное, то есть через левую ноздрю.
16. Паранормальные способности при активизации второй чакры: возросшая интуитивная способность на астральном уровне, астральные путешествия, психокинез. Ощущение вкуса пищи без ее употребления.
17. Влияние Кундалини: свадхистхана связана с коллективным бессознательным всей планеты, с коллективной кармой людей. С пробуждением и подъемом Кундалини активизируются энергии Шаkti чакр, благодаря чему происходит неконтролируемое высвобождение информации в виде всевозможных образов, звуков и эмоций. Это хаотичное высвобождение информации порой доставляет человеку немалые трудности, и если он застревает на этой стадии, то процесс подъема Кундалини прекращается.

а вместе с ним прекращается и духовное развитие. Энергия возвращается к первому энергетическому центру. Поэтому, чтобы выйти из этого состояния, сначала следует развить аджну, шестой энергетический центр, поскольку он призван регулировать информацию через понимание и ответственность.

18. Сплетение: связь с подчревным сплетением, сплетением нервов предстательной железы.
19. Железы: влияет на гонады.
20. Чувственный аспект: свадхистана выражает себя во влечении к противоположному полу, в возможности дарить и получать сексуальные ощущения.
21. Физические недуги, связанные со свадхистаной: болезни предстательной железы, вплоть до рака. Цистит, поражения женских органов, рак яичника. Рак является крайним физиологическим выражением проблем, связанных с чакрами этой зоны. Жизненные невзгоды отражаются на состоянии передней части свадхистаны и влекут за собой проблемы, связанные с половыми органами. Боли в пояснице или позвоночнике, в почках также указывают на блоки в свадхистане.
22. Управляющая планета: Меркурий, астрологический дом — четвертый, знак Зодиака — Рак.
23. День недели: понедельник.
24. Камни для свадхистаны: янтарь, оникс, турмалин, сердолик, аметист.
25. Прана: вьяна-вайю.
26. Биджа-слоги на лепестках: БАМ, БХАМ, МАМ, ЙАМ, РАМ, ЛАМ.

27. Оболочка: пранамайя коша.

28. Измерение: астральный мир (санскр.: бхувар-лока).

29. Божества: Вишну, Ракини, Варуна.

Вот что говорится о достижениях свадхистханы в «Шива-самхите»: «Тот, кто ежедневно созерцает лотос свадхистханы, становится объектом любви и почитания в отношении всех прекрасных Богинь. Он знает наизусть разные шастры, и нет науки, не известной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется в мире. Смерть побеждена им, сам же он непобедим. Он приобретает сиддхи, такие как анима, лагхима и прочие. Вайю гармонично движется через все его тело, увеличивая его возможности. Количество нектара, текущего из сома-чакры, возрастает».

## Манипура

### Эзотерические аспекты

Название третьей чакры происходит от двух санскритских корней «мани» (драгоценный камень, драгоценность) и «пура» (город), и соответственно, переводится как «город драгоценностей». Что подразумевается в этом названии? Какие драгоценности скрываются за энергетическими стенами чудесного города? Дело в том, что в данной чакре в наибольшей степени сосредоточена мощная праническая энергия, и из нее исходит множество нади — каналов, по которым эта энергия движется.

Манипуру часто сравнивают с энергией Солнца, обеспечивающей жизнь на нашей планете. Эта чакра содействует направлению праны по сушумне вверх, к верхним чакрам. Кроме того, она участвует



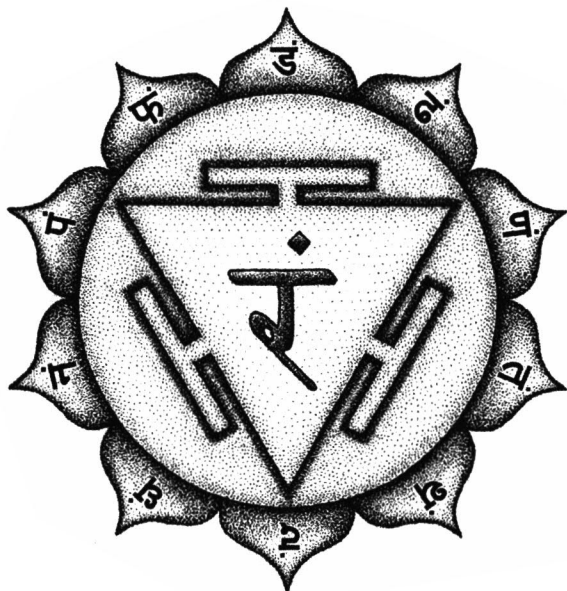
в преобразовании праны в более тонкую энергию, называемую оджас, которая наделяет наш облик харизмой.

Местоположение этой чакры в эфирном теле на анатомическом уровне приблизительно соответствует четвертому поясничному позвонку, располагающемуся в той же горизонтальной плоскости, что и пупок, поэтому манипуру иногда называют пупочной чакрой, хотя чаще она именуется чакрой солнечного сплетения, которое связывают с силой воли. Таким образом манипура, или лотос солнечного сплетения — это волевой центр, отвечающий за все проявления человека, которые связаны с его волей, в том числе за стремление к власти, способность управлять, умение не сдаваться и добиваться своего, решительность, щедрость, честность и, кроме того, за хорошее пищеварение.

Третья чакра — источник уверенности в себе и осознания нашей силы. Она помогает сказать «нет», если мы с чем-то не согласны, и сказать «да», когда мы согласны, и отстаивать свои убеждения. Манипура также помогает нам не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Более того, каждое отложенное нами дело ослабляет эту чакру. Этот связанный с волей центр особенно важен в развитии самоконтроля и самодисциплины.

Манипура изображается в виде лотоса с десятью лепестками, имеющих цвет дождевых облаков либо голубой цвет, подобный голубому пламени самого яркого огня. Цвет ее энергии — золотисто-желтый. Иногда сами лепестки тоже изображают желтыми. Цвет пребывающего в ней первоэлемента Огонь — красный. Десять лепестков обрамляют светло-желтый круг, внутри которого располагается красный треугольник — символ Огня.

В центре треугольника — красная сверкающая биджа-мантра манипуры РАМ, которая служит семенным слогом первоэлемента Огонь, поэтому ее еще называют вахни-биджа, или агни-биджа. На десяти лепестках представлены слоги, соответствующие звукам ДАМ, ДХАМ, НАМ (переднеязычные, или церебральные), ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ (зубные), ПАМ, ПХАМ (губные). Эти слоги сверкают, как молнии. Вритти (особые качества), свойственные энергиям колебания лепестков манипуры — это, соответственно, неведение (духовное невежество), жажда (томление), зависть (ревность), предательство (вероломство), стыд (позор), заблуждение (иллюзия, обман), страх, отвращение, глупость и печаль. Каждый из лепестков связан с одним из десяти важнейших энергетических каналов.



Манипура

- Лепесток со слогом ДАМ связан с каналом тонкого кишечника.
- Лепесток со слогом ДХАМ связан с каналом селезенки.
- Лепесток с церебральным НАМ указывает на связь с каналом желудка.
- Лепесток, на котором представлен слог ТАМ, связан с каналом легких.
- Лепесток, на котором находится слог ТХАМ, связан с каналом толстой кишки.
- Лепесток, на котором присутствует слог ДАМ, связан с каналом почек.
- Лепесток со слогом ДХАМ связан с каналом мочевого пузыря.
- Лепесток, на котором представлен зубной согласный звук НАМ, связан с каналом печени.
- Лепесток со слогом ПАМ связан с каналом желчного пузыря.
- И наконец, лепесток, на котором находится слог ПХАМ, связан с каналом сердца.

Манипура — это центр, в котором накапливаются энергии, позволяющие человеку принимать решения, планировать дела и осуществлять планы, а также сосуществовать с другими людьми в сфере общественных отношений. Когда чакра раскрыта и активизирована, и все лепестки вибрируют надлежащим образом, проявление ее вритти сводится к минимуму, и соответствующие им энергии принимают позитивную направленность. В результате к человеку приходят работоспособность, умение договариваться и сотрудничать, твердо отстаивать

свои интересы, но при необходимости идти на компромисс, высказывать свое мнение и уважать мнение других, умение видеть цель и достигать поставленной цели. Манипура — важнейшая чакра для привлечения и удержания процветания в нашей жизни. Ее энергия делает нас яркими, привлекательными, сияющими и харизматичными.

Носителем биджа-мантры РАМ, располагающейся внутри треугольного символа первоэлемента Огонь, является баран. Этот баран олицетворяет качества человека с преобладающей третьей чакрой — физическую силу и способность идти напролом. На баране восседает Агни, Бог огня. Он ярко-красного цвета и воплощает все формы энергии тепла и света. Красный цвет символизирует гуну раджас.

В одной руке Агни держит четки из рудракши, символизирующие Рудру, главное божество этой чакры, в другой руке — копьё, представляющее все формы сконцентрированной энергии. Другими двумя руками Агни рассеивает страх и дарует блага.

В лоне биджи, точке-бинду над буквой (знак анусвара, указывающий на носовой призвук в конце гласного), пребывает Рудра, который является гневной формой Господа Шивы. Его тело цвета киновари, но кажется белым, потому что умащено священным пеплом. Имя Рудра происходит от санскритского слова «руд» («ревущий», «плачущий»), и назван он так, потому что его разрушительная сила заставляет людей плакать. Согласно «Нарасимха-пуране», так назвал его сам Господь Брахма, породивший его из собственного гнева, вызванного тщетными поисками источника для сотворения мира. Ребенок, спонтанно возникший из гнева Брахмы, сразу принялся реветь, и Брахма нарек его Рудрой.



*Бог Агни*

Господь Рудра облачен в тигровую шкуру. У Рудры две руки, три глаза, на лбу сияет полумесяц. Ездовым животным ему служит бык, олицетворяющий жертвенность и жизненную силу. Этот бык — воплощение Вед, сосредоточивших в себе высшее знание, а также дхармы, пути истины, а сам Господь Шива — гуру знания.

Главными атрибутами Рудры служат трезубец (санскр.: тришула) и барабан (санскр.: дамару). Трезубец обозначает три времени (прошлое, настоящее и будущее), три стадии вселенной (сотворение, поддержание и разрушение) и три гуны (саттву, раджас и тамас). Дамару обозначает изначальный звук Ом. Считается, что из звуков, производимых дамару, появился санскрит.

Шакти Господа Рудры является Лакини, привратница манипуры, также известная под именем Бхадрикаали. У этой трехглавой Богини по три глаза на каждом лице, крупные зубы и четыре руки. Ее изображают либо черной, либо красной, либо цвета киновари. На ней надеты драгоценные украшения и ожерелье из черепов. Погрузившись в глубокую медитацию, восседает она на красном лотосе. Ее три головы служат олицетворением трех гун. Гуна тамас притупляет чувства. Гуна раджас создает однонаправленное сосредоточение. Гуна саттва поддерживает божественную осознанность.

В одной из правых рук Лакини держит молнию (санскр.: ваджра), символ непоколебимой дисциплины. В другой правой руке она держит либо копье (санскр.: шакти), преобразующее энергии и концентрирующее их в одной точке, либо стрелу Камы, Бога любви (согласно другой версии). Левыми руками Лакини рассеивает страх и дарует блага.



*Господь Рудра*

## *Работа с чакрой*

Для раскрытия и активизации манипуры можно задействовать иницирующие точки этой чакры. Из асан особо рекомендуются йога-мудра, устрасана, падахасана, пасчимоттасана, которые будут описаны далее. Кроме того, вы можете визуализировать в области этой чакры сияющее солнце и постараться почувствовать, как исходящее из него тепло распространяется по всему телу, и как в вас вибрирует жизненная энергия.

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация манипуры на физическом плане: область солнечного сплетения и пупка.
2. Анатомический коррелят: солнечное сплетение.
3. Контролируемое чакрой чувство: зрение.
4. Контролируемые действие и орган действия: ходьба (ноги).
5. Контролируемые функции: зрительные функции, движения, пищеварение, функции печени, поджелудочной железы и селезенки, энергетические резервы организма, интеллект.
6. Негативные проявления на уровне ума и психики: алчность, ревность, зависть, жестокость, коварство, предательство, лживость, отсутствие совести, страх, глупость, заблуждение.
7. Желания и препятствия: власть, слава и стремление к бессмертию.
8. Число лепестков: десять.
9. Цвет лепестков: цвет дождевых облаков, темные оттенки синего, иногда почти черный.





*Богиня Лакини*

10. Цвет энергии: желтый.
11. Биджа-мантра: РАМ.
12. Биджи на лепестках: ДАМ, ДХАМ, НАМ — переднеязычные звуки, ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ — зубные, ПАМ, ПХАМ — губные.
13. Первоэлемент: Огонь.
14. Символ: перевернутый треугольник.
15. Звук октавы: ми.
16. Ароматы: мята, мелисса, лаванда, ромашка, анис, лимон, бергамот, розмарин.
17. Вкус: острый.
18. Дыхание: солнечное, то есть через правую ноздрю.
19. Паранормальные способности при активизации: телепатия, ясновидение, видение прошлого и будущего, алхимические способности.
20. Психологические способности: доброжелательность и сострадание, готовность помочь.
21. Влияние Кундалини: начало духовного пробуждения. Достигнув манипуры, Кундалини, чаще всего, будет подниматься выше с большей легкостью. Когда процесс пробуждения Кундалини доходит до данной чакры, человек получает возможность осознавать взаимодействие своего астрального тела с физическим окружением. Это может выражаться через переживание дежавю, когда кажется, что ты уже знаком с кем-то или с каким-то местом.
22. Эмоциональность: экспансивность, открытость, напористость, динамичность, воодушевление.
23. Дисфункции: страх, волнение, вялость, гнев. Это зона психосоматических болезней.

24. Физические недуги при слабой манипуре: язвы, гастриты, болезни печени, диабет.
25. Управляющая планета: Солнце.
26. Зодиакальное созвездие: Лев.
27. Астрологический дом: пятый.
28. День недели: воскресенье.
29. Камни для манипуры: янтарь, цитрин, желтый турмалин, тигровый глаз.
30. Вайю: самана-вайю.
31. Лока: мир Богов (санскр.: сварга-лока).
32. Оболочка: маномаяя коша.
33. Божества: Рудра, Лакини, Агни.

В «Шива-самхите» сказано: «Когда йогин созерцает лотос манипуры, он становится владыкой желаний. Он может разрушать скорби и болезни, обманывать смерть и входить в другое тело. Он способен создавать золото, узнавать посвященных, находить лекарства от болезней и обнаруживать спрятанные сокровища».

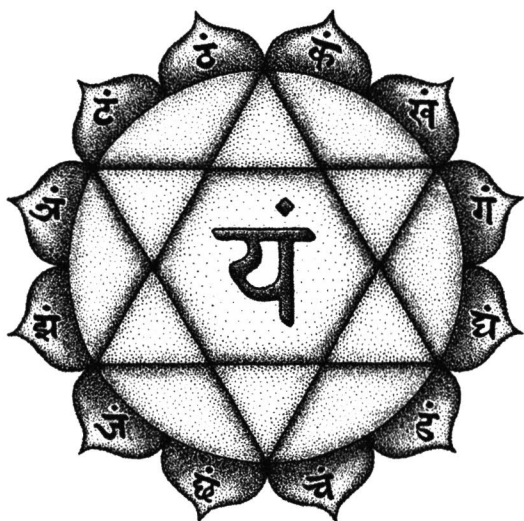
## Анахата

### *Эзотерические аспекты*

Анахата, четвертая чакра, также называемая сердечным лотосом, расположена в той области эфирного тела, которая пронизывает собой сердечное сплетение. Название «анахата» переводится с санскрита как «беззвучный звук» и означает звук единства, производимый без соприкосновения двух объектов, космический звук безмолвия. Этот космический звук, известный как шабда брахман, есть непроявленный логос, или причинное состояние звука.

Эта чакра считается местоположением сознания, точкой соприкосновения между душой и телом, из которой, согласно многим источникам, исходят семьдесят две тысячи тонких энергетических каналов (санскр.: нади). Эзотерический цвет анахаты — фиолетовый. Экзотерический цвет — зеленый. Анахата управляется Сатурном, планетой сжатия, которая, в свою очередь, управляет насосной функцией сердца и легких. Ей ставятся в соответствие десятый астрологический дом и зодиакальный знак Козерог, который находится в самой верхней точке Зодиака. Таким образом, анахата служит вратами к бесконечности.

Анахата изображается в виде двенадцатилепесткового лотоса, внутри которого располагается шестиконечная звезда, область, занимаемая первоэлементом Воздух. Эта область дымчатого цвета, лепестки — фиолетовые, а энергия, излучаемая



Анахата

чакрой — зеленая. Поскольку раскрытая анахата светится зеленым светом, ее часто изображают полностью зеленой.

В шестиконечной звезде, символическом изображении первоэлемента Воздух, треугольник, направленный вершиной вверх, символизирует высшее понимание и духовную осознанность, а второй треугольник с вершиной, направленной вниз, указывает на земные материальные устремления. Символику этих образующих шестиконечную звезду треугольников можно также истолковывать следующим образом: треугольник, направленный вершиной вверх — это Шива (пуруша, непроявленное сознание), а треугольник, направленный вершиной вниз — Шакти (пракрити, проявленное творение). Кроме того, первый треугольник иногда истолковывают как возвращение к божественному истоку, а второй треугольник — как запутанность в мировой иллюзии. Таким образом, анахата поддерживает равновесие между верхней и нижней областями, являясь вратами как к духовному, так и к материальному мирам.

На двенадцати лепестках лотоса анахаты представлены слоги санскрита: КАМ, КХАМ, ГАМ, ГХАМ, НАМ (соответствующие горловым звукам); ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖХАМ, НЬЯМ (нёбные), ТАМ, ТХАМ (церебральные). Вритти, представленные на лепестках лотоса — это сладострастие, хитрость, нерешительность, сожаление, ложная надежда, тревога, чаяние, безразличие, нерешительность, высокомерие, некомпетентность, дискриминация и пренебрежение.

Внутри пятиконечной звезды, соответствующей первоэлементу Воздух, находится биджа ЙАМ, семениной слог этой стихии. Олицетворением этой биджа-мантры является Вайю, Бог ветра, повелитель



*Господь Вайю*

воздуха. Вайю восседает на антилопе, символизирующей праническую энергию, которая несется по тонким энергетическим каналам, приводя в движение ум и тело. Антилопа или олень (санскр.: мрига), скачущий и вечно преследующий миражи, также является символом самого сердца.

Вайю — не только Бог воздуха и ветра. Он — распорядитель пранических потоков (ветров), движущихся в теле и обеспечивающих деятельность организма и психики. Пять главных ветров (санскр.: вайю), находящихся в подчинении у этого Бога — прана, апана, самана, удана и вьяна. Но есть и другой аспект праны — праническая энергия наивысшего качества (санскр.: дэва прана), которая отвечает за неподвижность тела, приостановку дыхания и достижение состояния самадхи во время медитации. Вайю повелевает и этой праной, а также является Богом пранаямы, представляющей собой совокупность йогических методов дыхания, посредством которых очищаются пранические силы.

В одной из четырех рук Вайю держит стрекало (санскр.: анкуша), символизирующее процесс очищения обычной праны до состояния дэва-праны посредством духовной дисциплины. Остальными руками он дарует блага трем мирам — земной сфере (санскр.: бху), астральному миру (санскр.: бхувах) и тонкой сфере (санскр.: свах).

В точке бинду мантры ЙАМ пребывает Господь Иша, один из шести Шив. Согласно описаниям, он, как воплощение гуны саттва, чист и безупречен и сияет белым светом, подобно десяти миллионам лун. Левитируя в воздухе, в позе лотоса, одной рукой он делает абхайя-мудру — жест, рассеивающий страх, а другой рукой — мудру, дарующую блага (варамудра). Вездесущий, всеведущий и безграничный



*Господь Иша*



Иша (Ишвара) является формой Брахмана, источника высшей йогической силы. На его прекрасном лотосоподобном лице три глаза. Его третий глаз — глаз знания самадхи. Двумя другими глазами он взирает на своих преданных. Его голову увенчивает корона, волосы закручены и заплетены в косы. Руки и ноги украшены браслетами, на нем тигровая шкура и шелковое одеяние. Обвивающие его тело змеи символизируют покоренные им страсти.

Внутри лотоса анахаты, под биджа-мантрой залегает энергия Шакти в форме йони (женских гениталий), символически изображаемая в виде треугольника, направленного вершиной вниз. Сказано, что этот треугольник красного цвета, украшенный разнообразными узорами, сияет, как десять миллионов солнц. Его назначение — поддерживать божество (санскр: дэвата) в центре чакры. Внутри треугольника находится шива лингам, который еще называют бана линга, блистающий, подобно тысяче солнц, и светящийся красным светом, сила которого проявляется как внутренний гуру человека.

В лотосе анахаты пребывает душа нашего высшего «Я» (санскр.: дживатман), золотая, сияющая и неподвижная. Ее местоположением считают область под бана линга, внутри треугольника Шакти. Дживатман — это воплощение нашего духовно очищенного, просветленного существа.

Привратница анахаты — Богиня Какини, также известная под именем Бхуванешвари. Она сочетает в себе желтый, красный и белый цвета. Желтый цвет представляет божественное сияние, красный символизирует энергию, управляющую праническими ветрами, а белый цвет — это сознание Иши. Она облачена в белые одеяния, украшена драгоценностями и носит ожерелье из костей.



*Богиня Какани*

В одной из четырех рук Какини, которую описывают как добрую и радостную благодетельницу, пребывающую в единстве с Брахманом, держит аркан (санскр.: паша). Санскритское название этого атрибута происходит от двух корней: «панг» (знание атмана) и «аша» (желание). В другой руке она держит череп (санскр.: капала), хранящий в себе высшее духовное знание. В третьей руке у нее трезубец (санскр.: тришула), а в четвертой — барабан (санскр.: дамару).

Иногда Какини изображают с мечом, с помощью которого человек рассекает все препятствия на пути восходящего потока энергии, и со щитом, оберегающим практикующего от неблагоприятных внешних обстоятельств.

Какини-Шакти пронизывает всю четвертую чакру. С помощью вибраций бхакти, преданного служения, она обеспечивает человека энергией, помогающей ему в творческом самовыражении. Творчество, воодушевляемое Какини, согласуется с сердцебиением, то есть с ритмом самого космоса. Это искусство возвышается над прошлым, настоящим и будущим и, разумеется, оно качественно отличается от обычного искусства свадхистханы, не способного поднять человеческий разум к высшим сферам сознания. Кроме того, Какини стабилизирует дисциплину, которая позволяет поддерживать пранические ветры в неподвижном состоянии и устраняет ложное восприятие времени, свойственное человеку, у которого преобладают нижние чакры.

### *Работа с чакрой*

Раскрытию анахаты помогает осознание местоположения ее иницирующей точки. Чтобы определить иницирующую точку четвертой чакры, нада-

вите пальцем левой руки в центре груди, посередине между сосками, а пальцем правой руки надавите непосредственно на тот участок позвоночника, который располагается в той же горизонтальной плоскости. Кроме того, рекомендуются такие практики, как матсьясана, чакрасана, майюрасана, а также визуализация этой чакры с сопутствующими аффирмациями, подтверждающими нашу божественную сущность.

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация на физическом плане: середина груди, на уровне сердца.
2. Анатомический коррелят: сердечное сплетение.
3. Контролируемые чувство и орган чувств: осязание (кожа).
4. Контролируемые органы и функции: сердце, легкие, печень, почки, желудок, руки, дыхание, двигательные функции.
5. Психологические качества — положительные: вдохновение, творчество, надежда; отрицательные: сладострастие, мошенничество, нерешительность, неуверенность, нетерпеливость, лень, безразличие, высокомерие, беспокойство, неповиновение, дискриминация.
6. Желания и препятствия: любовь, долг, вера, преданность.
7. Число лепестков: двенадцать.
8. Цвет энергии: зеленый.
9. Первоэлемент: Воздух.
10. Биджа-мантра: ЙАМ.

11. Символ чакры: шестиконечная звезда внутри двенадцатилепесткового лотоса. Состоит из двух треугольников: треугольник, направленный вершиной вверх, который символизирует сознание; треугольник, направленный вершиной вниз, символизирующий материю.
12. Звук октавы: фа.
13. Дыхание: солнечное, то есть через правую ноздрю.
14. Ароматы: герань, роза, мелисса, иланг-иланг, бергамот.
15. Камни: розовый кварц, турмалин, малахит, нефрит.
16. Вкус: кислый.
17. Управляющая планета: Сатурн (по другим источникам — Венера).
18. Зодиакальный знак: Козерог.
19. Астрологический дом: десятый.
20. День недели — суббота.
21. Паранормальные способности при активизации анахаты: психокинез, лечение энергиями, исходящими из центра ладоней, способность надолго задерживать дыхание, общение с представителями мира природных духов.
22. Духовное выражение: самоотверженная духовная любовь, сострадание, служение во имя любви.
23. Дисфункции анахаты: нарциссизм, эгоцентризм, негативное отношение к миру и окружающим, пессимизм, гнев, страх, болезни сердца и легких, астма, тяжесть в области сердца.

24. Биджа-слоги на лепестках: КАМ, КХАМ, ГАМ, ГХАМ, НАМ, ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖХАМ, НЬЯМ, ТАМ, ТХАМ.
25. Лока: маха-лока.
26. Оболочка: виджнянамайя.
27. Божества: Иша, Какини, Вайю.
28. Эффект от работы с чакрой: обретение безусловной любви, мудрости и внутренней силы, приведение в равновесие мужской и женской энергий, контроль над чувствами, умение преодолевать трудности, творческое вдохновение, гармония намерения и действия.

В «Шива-самхите» сказано: «Тот, кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, страстно желаем небесными девами. Он получает неизмеримое знание, знает прошлое, настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, видит посвященных и Богинь, может путешествовать по воздуху, куда пожелает, и побеждать все, что движется в воздухе».

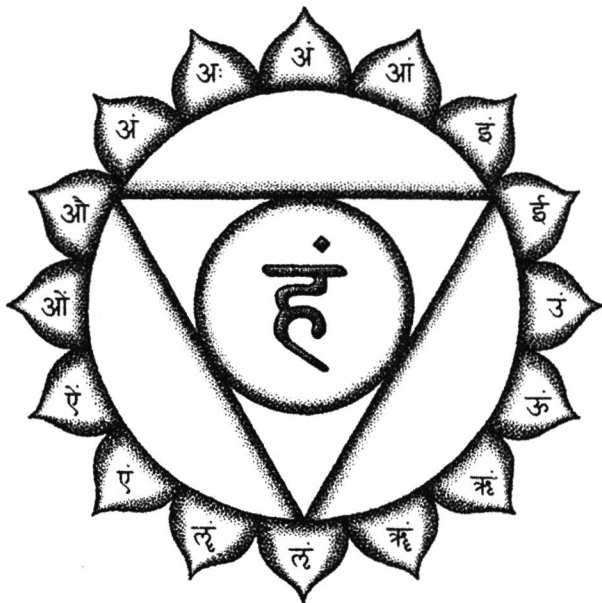
## Вишуддха

### *Эзотерические аспекты*

Пятая чакра, вишуддха, также называемая горловой чакрой — место очищения, о чем свидетельствует ее название (в переводе с санскрита «вишуддха» означает «очищенный», «незапятнанный»). Эта чакра, отвечающая за достигаемую очищением гармонию, за общение и творчество, управляется планетой Венера, зодиакальным знаком Тельца и вторым астрологическим домом. Цвет ее энергии — голубой.

Изображением вишуддхи служит лотос с шестнадцатью лепестками цвета индиго, серо-лилового или дымчато-фиолетового цвета. (Иногда эту чакру изображают полностью голубой, в соответствии с цветом ее энергии.) На лепестках присутствуют буквы санскрита, обозначающие шестнадцать гласных звуков: a, aa, i, ii, u, uu, ri, rii, lri, lrii, ye, yai, o, ow, am, ah, либо формы мантр ang, aang, ing, iing, ung, uung, ring, rring, lring, lrring, eng, aing, ong, oung, ang, ah.

Буквы на лепестках символизируют шестнадцать особых качеств, присущих вишуддхе. Поскольку эта чакра управляет речью и звуковым выражением, ее лепестки содержат мантры и музыкальные ноты. На первых восьми лепестках представлены по порядку следующие мантры: пранава (мантра OM), удгита



*Вишуддха*

(гимны Самаведы), hung, phat, vashat, svadha, svaha, памаһ и амрита (нектар бессмертия). На остальных лепестках представлены по порядку семь музыкальных нот: нишада, ришабда, гандхара, схаджа, мадхьяма, дхашвата, панчама. Вишуддха считается центром жизненного ветра удана (санскр.: удана-вайю), влияющего на духовный опыт. Удана-вайю активизирует органы чувств, питает мышление и память. Благодаря этому ветру человек видит, слышит, ощущает запахи и вкусы.

Внутри большого круга находится дымчатый треугольник, направленный вершиной вниз, а внутри треугольника — маленький круг, который является символом первоэлемента Эфир и, как сказано, сияет, подобно полной луне.

Внутри круглой области в центре лотоса находится семенной слог Эфира ХАМ. Эта мантра, воплощенная в облике Амбары, покоится на белоснежном слоне Гадже, символизирующем чистоту и отвагу. В отличие от символа первой чакры, слона Айраваты, имеющего семь хоботов, у слона Гаджи только один хобот, символизирующий звук. Божество Амбара, олицетворение Эфира, в одной из четырех рук держит стрекало (санскр.: анкуша), в другой — аркан (санскр.: паша), остальными двумя руками он делает жест, дарующий блага (санскр.: вара-мудра) и жест, рассеивающий страх (санскр.: абхая-мудра).

В лоне биджа-мантры ХАМ, в точке-бинду над мантрой восседает облаченный в тигровую шкуру пятиликий Садашива (санскр.: вечно благой). Цвета его пяти ликов следующие: дымчатый, желтый, алый, белый и темно-красный. На каждом из его лиц по три глаза и полумесяц на лбу, с заплетенных волос стекает река Ганга. Тело Садашивы белого цвета, умащено пеплом и украшено змеями.





*Бог Амбара*

Лики этой пятеричной манифестации Господа Шивы символизируют пять выражений божественной деятельности во вселенной. Каждый из ликов связан с одним из пяти слогов Панчакшара-мантры NA-MAN-SHI-VA-YA.

1. Лик, смотрящий вверх — Ишана (санскр.: проявленная мудрость). Он присутствует на макушке головы Шивы и, как энергия откровения, открывает истинную природу вещей и являет собой воплощение всех форм познания. Он имеет природу первоэлемента Эфир и представлен в храмах в форме шива-лингама. Ему соответствует слог Панчакшара-мантры YA.
2. Лик, смотрящий на восток — Татпуруша (санскр.: тот человек, высшее существо), сила сокрытия истины. Связан с первоэлементом Воздух и слогом Панчакшара-мантры VA.
3. Лик, смотрящий на запад — Садьоджата (санскр.: быстропорождающий), энергия сотворения. Творец, известный как Брахма. С ним связывают первоэлемент Земля и слог NA.
4. Лик, смотрящий на север — Вамадэва (санскр.: прекрасный Бог), отвечает за сохранение творения. Он известен как Господь Вишну, связан с первоэлементом Вода и со слогом MAN.
5. Лик, смотрящий на юг — Агхора (санскр.: неустрашимый), или Бхайрава, энергия разрушения и поглощения, также известен как Рудра. Ему соответствуют первоэлемент Огонь и слог SHI в Панчакшара-мантре.

Белый цвет Садашивы олицетворяет чистоту гуны саттва, выражающей божественное знание. Хотя у Садашивы по три глаза на каждом лице, видит он



*Господь Садашива*

только третьим, духовным глазом, так как остальные два закрыты в глубокой медитации. Третий глаз видит истинное знание сознания абсолютного блаженства.

В чакре вишуддха тело Садашивы пребывает в единении с Шакти, то есть он представлен в образе Ардханаришвары, у которого правая половина тела — Шива, а левая половина — Шакти. Вахана Шивы — бык (санскр.: вриша), а вахана Шакти — великий лев (санскр.: махасингха). Поэтому для Садашивы в образе Ардханаришвары средством передвижения служит полубык-полулев. Сам же Ардханаришвара олицетворяет полное единство двух аспектов божественности — высшего сознания (Шивы) и энергии (Шакти).

Садашива держит в руках девять атрибутов:

1. Трезубец (санскр.: тришула), который символизирует энергию поглощения пракрити, состоящей из трех гун — саттвы, раджаса и тамаса.
2. Топор (санскр.: танка), символ духовной силы, устраняющий все недуховное.
3. Меч (санскр.: крипана), разрушающий все формы, которые ограничивают беспредельную сущность Брахмана.
4. Молния (санскр.: ваджра), как символ несокрушимого контроля над сексуальной энергией.
5. Огонь (санскр.: дахана) символизирует огонь Кундалини всех космических принципов.
6. Великий змей (санскр.: нагендра) — символ Кундалини в пробужденном состоянии.
7. Колокол (санскр.: гханта), звук беззвучной мантры.

8. Стрекало (санскр.: анкуша), побуждающее безмолвную пустоту к проявлению звука.
9. Аркан (санскр.: паша), символ обуздания духовной гордыни.

Десятая рука Садашивы делает абхая-мудру — жест, рассеивающий страх.

Привратницей вишуддхи служит пятиликая Шакини, олицетворение великолепной энергии Шакти. Она пребывает в сияющей лунной области внутри вишуддхи. Облаченная в желтые одеяния и украшенная великолепными узорами, она сладостно улыбается, обнажая белые зубы. Тело ее источает потоки амриты. Находясь за пределами Вед, а также за пределами источника Вед, она воплощает знание мантры. В одной из рук Шакини держит стрекало, а в другой — аркан. В третьей руке — тексты Вед, источником которых она сама и является. Четвертая рука делает джняна-мудру — жест мудрости (кончик указательного пальца соприкасается с кончиком большого пальца).

### *Работа с чакрой*

Для того чтобы работать с этой чакрой, сначала рекомендуется определить местоположение ее иницирующей точки. Для этого нажмите пальцем левой руки на выступ на шее, а пальцем правой руки — сзади на позвонок в той же горизонтальной плоскости. Для пробуждения и раскрытия вишуддхи практикуйте халасану и матсьясану.

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация на физическом плане: область шеи, где расположена щитовидная железа.



*Богиня Шакини*

2. Анатомический коррелят: глоточное сплетение.
3. Контролируемый орган чувств: уши.
4. Контролируемая область и функции: речь, слух.
5. Воздействие: дыхание, кровообращение, эндокринная система.
6. Влияние на уровне ума и эмоций: создание чувственно окрашенных образов, эмоционально-духовная деятельность.
7. Качество: творчество.
8. Желания и препятствия: знание.
9. Символ: круг.
10. Дыхание: солнечное, то есть через правую ноздрю.
11. Чувство: единение.
12. Число лепестков: шестнадцать.
13. Цвет энергии: синий.
14. Мантра: ХАМ.
15. Звук октавы: соль.
16. Вкус: горький.
17. Ароматы: полынь, эвкалипт, шалфей, камфора.
18. Камни: бирюза, аметист, аквамарин.
19. Божества: Амбара, Садашива, Шакини.
20. Паранормальные способности при активизации вишуддхи: телепатия, ясновидение, яснослышание.
21. Функции: восприятие, ассимиляция и интеграция; помогает сознательно трансформировать ментальную энергию в звук, выражаемый в форме речи, которая, в свою очередь, выра-

жает понятие и чувство. Осознание необходимости служения обществу в форме профессии или занятости. Данный центр является последним, проявляющим себя во времени и пространстве.

22. Дисфункции вишуддхи: холодность, недоверие, упрямство, несознательность, страх быть поглощенным, утратить контроль над собственной жизнью, желание контролировать других, болезни щитовидной железы, гортани, боли в горле.
23. Управляющая планета: Венера (по другим источникам — Юпитер или Меркурий).
24. Зодиакальный знак — Телец.
25. Астрологический дом — второй.
26. День недели — пятница.
27. Коша: анандамайя.
28. Лока: джанах.
29. Эффект от работы с чакрой: спокойствие, чистота, ясность мыслей, мелодичность голоса и благозвучность речи, способность к духовной поэзии, проникновение в тайны писаний, понимание сновидений.

В «Шат-чакра-нирупана» Свами Пурнананды сказано, что тот, кто благодаря сосредоточению на этой чакре достиг полного знания Брахмана, становится великим мудрецом — красноречивым и мудрым, и наслаждается покоем ума. Он видит прошлое, настоящее и будущее, становится всеобщим благодетелем, избавленным от болезней и печалей.



## Аджна

### Эзотерические аспекты

Название шестой чакры «аджна» происходит от санскритских глаголов «командовать», «приказывать». О каком командовании здесь идет речь? Дело в том, что аджна является центром, распределяющим и передающим прану в различные области тела. Через эту чакру осуществляется передача «приказаний» гуру. Когда она пробуждена, желания исполняются почти сразу же.

Аджну связывают с третьим глазом, оком духовной мудрости, который больше смотрит вовнутрь, нежели вовне. Пробужденная и раскрытая аджна поистине становится центром божественного видения, духовного различения и откровений свыше.

В то время как первые пять чакр связаны с пятью первоэлементами, чакра аджна связана с умом (санскр.: читта) и планетой Юпитер, санскритское название которой — Гуру. Согласно пуранам, этой планетой правил Брихаспати, наставник Богов, известный как Гуру, поэтому Юпитер также называется на санскрите Гуру.



Аджна



*Бог Б्रхаспати*

Аджне соответствует девятый астрологический дом, связанный с Юпитером, а также с зодиакальным созвездием Стрелец. Цвет ее энергии — синий. Как орган эфирного тела аджна анатомически связана с шишковидной железой, расположенной в центре мозга, которая отвечает за получение света и выработку мелатонина, реагирует на космические ритмы и служит биологическими часами, регулирующими нашу деятельность. Шишковидная железа также служит своего рода вратами между физическим телом и тонкими мирами, и ее стимуляция, осуществляемая посредством йогических практик, может пробудить аджну.

Аджна изображается в виде двухлепесткового лотоса. Два ее лепестка представляют солнечный нади (пингала) и лунный нади (ида), которые сходятся в этой чакре. Хотя цвет чакры — синий, в древних текстах сказано, что эти два лепестка ослепительно-белого цвета, и на них присутствуют столь же ослепительно-белые санскритские слоги ХАМ и КШАМ, являющиеся мантрами Шивы и Шакти. Эти лепестки представляют собой два луча энергии, один из которых движется вниз, пронизывая собой пять нижних чакр, а другой — вверх, в направлении сахасрары. Кроме того, сказано, что в этих излучениях присутствуют все пять вайю, а белый цвет лепестков-лучей говорит о преобладании удана-вайю, активизирующей органы чувств. Считается, что когда энергии Шивы и Шакти (мантры ХАМ и КШАМ) сливаются во время медитации, энергия перестает излучаться вниз и сосредоточивается наверху, что приводит к самадхи.

Место соединения иды и пингалы, которые заканчиваются в аджне, с сушумной обозначено шестиугольной областью на изображении чакры. Внутри

этой шестиугольной области присутствует треугольник, направленный вершиной вниз, в котором пребывает сияющая лунно-белая семенная мантра ОМ (санскр.: ади-биджа), являющаяся первоисточником Вед, которые существовали еще до сотворения вселенной. Кроме того, внутри треугольника, символизирующего йони, представлен шива-лингам.

В точке-бинду над мантрой ОМ пребывает Господь Парашива — шестой Шива, представляющий Хираньягарбху, золотое яйцо творения. Он — высший аспект Шивы, абсолютная реальность, недоступная описанию.

Привратницей аджны служит Хакини. Эта Богиня, обладающая шестью прекрасными ликами, является собой энергию Шакти в шестой чакре. Согласно описаниям, ее верхние одежды белые, а нижние — красные, белизна ее тела символизирует исключительную чистоту гуны саттва, и лотос, на котором она восседает, тоже белый.

Шесть лиц Хакини символизируют пять первоэлементов, сосредоточенных в пяти нижних чакрах, и ум, местоположением которого считают аджну. На каждом из лиц — по три глаза, и третий глаз символизирует свет глубокой медитации.

В одной из рук Хакини держит священные тексты, олицетворяющие наивысшую мудрость, воплощенную в словах. В другой руке у нее череп (санскр.: капала), символ сохранения духовного знания даже после смерти. В третьей руке Хакини держит барабан (санскр.: дамару), преобразующий беззвучные звуки мантры в слышимый звук. В четвертой руке — четки из рудракши, символ духовной практики, использующей повторение мантры. Остальными двумя руками она делает мудру, дарующую благо, и мудру, рассеивающую страх.



*Богиня Хакини*

## Работа с чакрой

Хотя местоположение самой аджны соответствует области шишковидной железы внутри головного мозга, ее иницирующая точка (санскр.: кшетрам) расположена между бровями. Для того чтобы усилить чувствительность этого межбровного центра (санскр.: бхрумадхья), можно нанести на эту область каплю камфары.

Для пробуждения и раскрытия аджны рекомендуются такие практики, как шамбхави-мудра, халасана, сиддхасана, падмасана, а также пранаяма. Все они описываются в главе, посвященной практическим руководствам.

С аджной связаны три вспомогательные чакры, также расположенные внутри мозга: манас-чакра, инду-чакра и нирвана-чакра. Хотя они считаются второстепенными, каждая из них входит в систему аджны и выполняет в ней свою важную функцию. Более подробно об этих чакрах вы узнаете из следующей главы.

### Перечень качеств и соответствий

1. Расположение аджны: центр головы, на уровне межбровья.
2. Анатомический коррелят: пещеристые сплетения раковин носа, шишковидная железа.
3. Контролируемое чувство: интуиция.
4. Контролируемая область и функции: воля и контроль над чувствами.
5. Число лепестков: два.
6. Цвет энергии: синий. Сама чакра — ослепительно-белого цвета.
7. Мантра: ОМ.
8. Божества: Брихаспати, Парашива, Хакини.

9. Управляющая планета — Юпитер.
10. Зодиакальное созвездие: Стрелец.
11. Астрологический дом: девятый (дом мудрости, образованности, познания и духовного учения).
12. День недели — вторник.
13. Звук октавы: ля.
14. Вкусовое ощущение: отсутствует.
15. Запах: отсутствует.
16. Камни: азурит, синий авантюрин, аметист, лазурит, лунный камень, сапфир, соколиный глаз, желтый топаз.
17. Паранормальные способности, проявляющиеся при активизации аджны: внутреннее видение, ясновидение, способность входить в контакт со сверхсознанием, телепатическая коммуникация. В этой чакре осуществляется контакт с Вселенским Гуру (Высшей Сущностью).
18. Особенности аджны: место, где встречаются ида и пингала; соединение интуиции с рационализмом.
19. Влияние Кундалини: зона, где присутствует состояние самадхи, когда Кундалини достигает этой чакры.
20. Функциональное выражение аджны: командный центр.
21. Дисфункции чакры: эгоизм, высокомерие, догматизм, душевные болезни, хроническая мигрень, нарушение слуха и зрения, зубная боль, озноб, забывчивость.
22. Эффект от работы с чакрой: избавление от всех видов грехов, а также от желаний и побуждений, толкающих человека на различные действия, способность знать прошлое, настоящее и будущее, проникать в любое тело по своей

воле. В процессе работы с шестой чакрой сжигается старый кармический груз, накопленный за прошлые жизни.

В трактате Свами Пурнананды «Шат-чакранирупана» сказано: «Превосходный садхака, чья атма — ни что иное, кроме медитации над этим лотосом, способен по своей воле быстро достигать иного тела и стать наиболее выдающимся среди святых и мудрецов, всезнающим и всевидящим. Он становится благодетелем для всех и знатоком всех учений. Реализуя свое единство с Брахманом, он реализует сверхъестественные и неведомые силы. Полный славы и долго живущий, он становится творцом, хранителем и разрушителем трех миров».

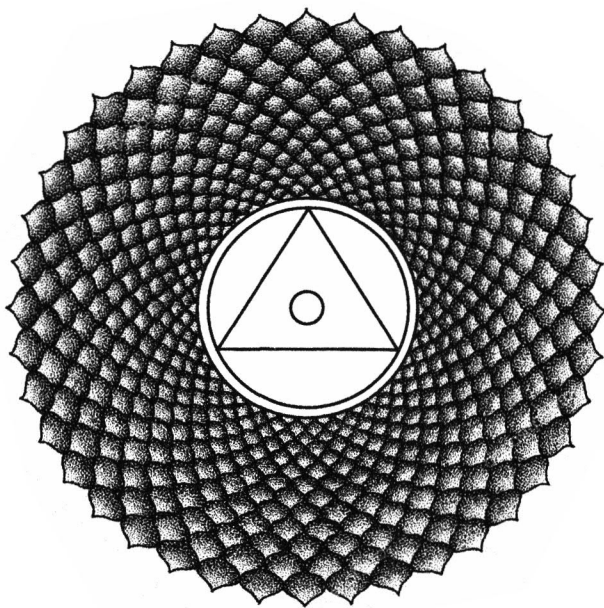
## Сахасрара

Сахасрара, теменная чакра, известная как тысячелепестковый лотос, представляет собой тысячелойную сияющую полусферу, напоминающую зонт над головой. Цвет энергии сахасрары — фиолетовый, сама же чакра выглядит как сияющий белый лотос с тысячью лепестками, обращенными вниз. Ослепительно-белые лепестки слегка оттенены розовым светом восходящего солнца. Этот розовый свет образован сочетанием белого цвета бинду Шивы и красного цвета бинду Шакти.

Чакре сахасрара ставятся в соответствие планета Меркурий, зодиакальное созвездие Близнецы и шестой астрологический дом, который, в свою очередь, управляет системой нади. Точка бинду, расположенная в верхней части сахасрары, связана с восьмым домом, указывающим на разрушение, и Плутоном, планетой смерти.



Внутри лотоса находится круглая область в виде полной луны, из которой сочится амрита, нектар бессмертия. Внутри этой области есть сияющий треугольник (санскр.: трикона), обитель Господа Шивы (гора Кайласа). В Упанишадах Господь Шива описывается как Солнце с тысячью лучами. Он — шабдабрахман, источник пара-нада, непроявленного звука. Когда прана высшей Кундалини концентрируется в бинду сахасрары, она превращается в потенциальную энергию звука. Треугольник внутри тысячелепесткового лотоса — символ пара-нада в латентной треугольной форме А-У-М: пракрити, воплощающая три гуны в равновесии. Когда нада, неслышимый потенциальный звук, пронизан праной, он становится пашьянти — звуком, который еще не слышен, но



*Сахасрара*

«видим», то есть осознаваем на уровне ума. Это — второй уровень проявления первичного звука АУМ (ОМ), источника всех мантр, и первое проявление света, энергии тысячи расходящихся лучей. Когда звук пашьянти преобразуется в тонкий звук (санскр.: мадхьяма), энергии тысячи лучей превращаются в лепестки, резонирующие с вибрациями мантр.

Звук АУМ расщепляется на пятьдесят различных звуков, соответствующих пятидесяти буквам санскрита. Лепестки лотоса сахасрары служат обителями для всех букв санскритского алфавита. Тысяча лепестков располагается в двадцать слоев, по пятьдесят в каждом слое. На каждом из лепестков каждого слоя представлена одна из пятидесяти букв санскрита. Все пятьдесят мантр, представленные в сахасраре, проникают в виде световых лучей в остальные чакры (от муладхары до аджны) и занимают место на их лепестках, суммарное количество которых также составляет пятьдесят: 4 (муладхара) + 6 (свадхистхана) + 10 (манипура) + 12 (анахата) + 16 (вишуддха) + 2 (аджна) = 50. Согласно некоторым трактовкам, то, что представлено на тысяче лепестков лотоса сахасрары, являет собой все возможные артикуляции санскритского алфавита из пятидесяти букв (50 букв x 20 слоев), но есть версия, что тысяча — это лишь метафора для обозначения бесконечного количества лепестков.

Внутри треугольника имеется круглая пустая область (санскр.: шунья), называемая высшим бинду (санскр.: парабинду), местоположением Шивы и Шакти. В центре этого круга есть высшая пустота (санскр.: парамашунья), в которой пребывает Парамашива, седьмой Шива. Он находится за пределами ума и материи и осознаваем только в состоянии самадхи. Когда Кундалини достигает высшей бинду,



*Санскритский слог ah*

все таттвы, а также их источник, пракрити, поглощаются в высшее бинду, и все, что остается — это Шива и Шакти в вечном союзе. В этом состоянии нет ни переживания, ни переживающего. Есть лишь единство и сознание абсолютного блаженства (санскр.: сатчитананда).

Над круглой лунной областью сахасрары имеется энергетический мост (санскр.: висарга), состоящий из двух точек после санскритской буквы ah. Эти точки образуют мост двойственности, через который Кундалини держит путь от седьмой чакры к единству высшей бинду. После прохождения через сахасрару Кундалини становится высшей Кундалини. Двойственность исчезает, и на смену ей приходит единство в высшей бинду.

Пройдя все семь чакр, Кундалини заканчивает свой путь там, где достигается полное слияние Шивы и Шакти. Считается, что полностью познавший сахасрару достигает освобождения. Когда Шакти соединяется с Парамашивой в сахасраре, йогин становится дживан мукти, освобожденной душой, обладающей всеми силами и пребывающей в вечном блаженстве. На этом уровне высшая энергия Шакти суть одно с Парамашивой, и олицетворением этого единства служит Господь Шива, представленный в образе Ардханаришвары, где правая часть тела — Шива, а левая часть тела — Шакти.



*Ардханаришвара*

## *Работа с чакрой*

Сахасрара располагается вне физического тела — над макушкой головы. Таким образом, Кундалини, направляясь к сахасраре, пронзает череп и проходит через энергетический мост висарга. Хотя сахасрару называют теменной или макушечной чакрой, область ее расположения никак не пересекается с физическим планом, именно поэтому многие авторы вообще не рассматривают эту чакру, а говорят лишь о шести чакрах, расположенных ниже нее. По этой же причине в большинстве источников нет конкретных рекомендаций относительно йогических практик, направленных на активизацию именно этой чакры, которая в действительности является результатом прохождения Кундалини по всем чакрам.

Однако отчасти пробудить сахасрару вам поможет визуализация зонта над головой, состоящего из тысячи световых лучей. Эта визуализация должна быть неотделима от осознания того, что вы являетесь частицей божественной Высшей Души. Визуализируя, произносите вслух: «Я сияющее существо света. Я наполнен божественным светом. Я — свет, который есть Бог, и я благодарю за это Всевышнего».

### *Перечень качеств и соответствий*

1. Локализация на физическом плане: над макушкой головы.
2. Контролируемая область и функции: мировое сознание, высшее абстрактно-философское мышление.
3. Желания и препятствия: единство.
4. Чувство: сверхсознание.
5. Символ чакры: белый тысячелепестковый лотос.
6. Цвет энергии: фиолетовый.

7. Мантра: АУМ (ОМ).
8. Звук октавы: си.
9. Управляющая планета: Меркурий (по другим источникам — Солнце).
10. Паранормальные способности при раскрытии: Видение на всех уровнях, всеведение. Понимание планетарных процессов в контексте духовного единства. Состояние единения со всем сущим, вне времени, вне пространственных границ материи.
11. Влияние Кундалини: полностью пробужденное сознание, блаженство, состояние сознания вне времени и пространства.
12. Выражение: Единство. В этой чакре стирается различие между субъектом и объектом.
13. Духовность: альтруизм, состояние унитарного сознания.
14. Эмоциональная дисфункция: чувство жалости к себе, в более драматическом случае — мученичество.
15. Эффект от работы с чакрой: обретение всеобъемлющего видения мира; выход за пределы пространства и времени, реализация высшей полноты жизни. Сахасрара становится уязвимой, когда ослабевает вера и нарушается самайя (духовные обязательства).

В «Шат-чакра-нирупана» сказано: «Тот, высший из людей, кто контролирует свое сознание и знает это место (в сахасраре), никогда больше не родится снова, так как теперь нет ничего в трех мирах, что связывало бы его. Его сознание будет под контролем, и его цель будет достигнута. Он приобретет всю полноту силы для того, чтобы делать все, что он захочет, и предотвращать то, что противостоит его воле».

## ОБОБЩЕННАЯ ТАБЛИЦА ХАРАКТЕРИСТИК СЕМИ ОСНОВНЫХ ЧАКР

Название чакры	Мулад-чара	Свадхист-хана	Манипура	Анахата	Вишуддха	Аджна	Сахасрара
Номер чакры	Первая	Вторая	Третья	Четвертая	Пятая	Шестая	Седьмая
Количество лепестков	Четыре	Шесть	Десять	Двенадцать	Шестнадцать	Два	Тысяча
Таттва (принцип)	Земля	Вода	Огонь	Воздух	Эфир	Читта (ум)	Брахма (высший)
Основные функции	Выживание, инстинкт, здоровье, безопасность	Эмоции, сексуальная энергия, жизнерадостность, желаниия, удовольствия	Власть, контроль, уверенность, свобода, карьера	Преданность, любовь, сострадание, сочувствие, радость	Общение, самовыражение, творчество, гармония, внутренний голос правды	Интуиция, ответственная деятельность, высший уровень сознания	Единство с космосом, полное освобождение
Связанная с ней область	Промежность	Таз	Пупок	Сердце	Шея	Межбровье	Над головой
Связанное с ней сплетение	Копчиковое	Крестцовое	Солнечное	Сердечное	Шейное	Пещеристые сплетения раковин носа	Над головой

Название чакры	Муладжара	Свадхистхана	Манипура	Анахата	Вишуддха	Аджна	Сахасрара
Связанная с железом	Надпочечники	Гонады	Поджелудочная	Тимус	Щитовидная	Широковидная	Гипофиз
Биджа-мантра	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	Все мантры
Божество	Брахма	Вишну	Рудра	Иша	Садашива	Парашива	Парамашива
Шакти	Дакини	Ракини	Лакини	Какини	Шакини	Хакини	Шанкхيني
Гуна	Тамас	Тамас	Раджас	Раджас	Саттва	Саттва	За пределами гун
Оболочка (коша)	Аннамайя (пищевая)	Пранамайя (праническая, витальная, эфирная)	Маномайя (ментальная)	Виджнянамайя (интеллект)	Анандамайя (оболочка блаженства)	Атман (высшее «Я»)	Нирвана (абсолют)
Тело (шарира)	Грубое (стхула)	Тонкое (сукшма)	Тонкое (сукшма)	Тонкое (сукшма)	Причинное (карана)	Причинное (карана)	Бог



<b>Название чакры</b>	<b>Муладхара</b>	<b>Свадхистхана</b>	<b>Манипура</b>	<b>Анахата</b>	<b>Вишуддха</b>	<b>Аджна</b>	<b>Сахасрара</b>
Сфера (лока)	Бху (магериальная)	Бхувах (астральная)	Свах (тонкая)	Маха (равновесие)	Джана (причинная)	Тапа (усовершенствованная)	Брахма (Бог)
Цвет энергии	Красный	Оранжевый	Желтый	Зеленый	Голубой	Синий (индиго)	Фиолетовый
Эзотерическая планета	Марс	Луна	Солнце	Сатурн	Венера	Юпитер	Меркурий
Зодиакальный знак	Овен	Рак	Лев	Козерог	Телец	Стрелец	Близнецы
Астрологический дом	Первый	Четвертый	Пятый	Десятый	Второй	Девятый	Шестой
Главенствующая прана	Апана	Апана	Самана	Прана	Удана	Удана	Удана

<b>Название чакры</b>	<b>Муладхара</b>	<b>Свадхистхана</b>	<b>Манипура</b>	<b>Анахата</b>	<b>Вишуддха</b>	<b>Аджна</b>	<b>Сахасрара</b>
Линга (метка)	Сваямбхулинга			Баналинга		Итаралинга	Высшее бинду
Форма янтры	Квадрат	Полумесяц	Треугольник	Шестиугольник	Круг	Круг	Треугольник
Звуковая вибрация	Вайкхари (слышимая)	Вайкхари	Мадхьяма (подсознательная)	Мадхьяма	Пашьянти (сияющая)	Пашьянти	Шабда Брахман
Эзотерический день недели	Вторник	Понедельник	Воскресение	Суббота	Пятница	Четверг	Среда
Музыкальная нота	До	Ре	Ми	Фа	Соль	Ля	Си
Эзотерическая драгоценность	Красный коралл	Жемчуг	Рубин	Голубой сапфир	Алмаз	Желтый топаз	Изумруд

## Дополнительные чакры

Помимо семи основных чакр, некоторые традиции рассматривают дополнительные чакры, самыми важными из которых являются хрит-чакра и талу-чакра. Кроме того, рассматриваются манас-чакра, инду-чакра и нирвана-чакра, входящие в систему аджны, а также гуру-чакра и высшая бинду, входящие в систему сахасрары. Поскольку работа с этими чакрами — это отдельная тема, здесь мы не будем подробно останавливаться на их изучении, а дадим лишь краткое описание, чтобы вы могли получить общее представление о них.

### Хрит-чакра

Хрит-чакра или хридайя (санскр.: тот, кто пребывает в сердце) — сердечная чакра, которая хотя и рассматривается отдельно от анахаты, в действительности является ее нижней частью. Хрит-чакра располагается внутри читрини-нади, тонкого канала, проходящего внутри сушумны. Лотос этой чакры обращен своими восемью лепестками вниз и располагается сразу под двенадцатилепестковой анахатой. Считается, что в хрит-чакре пребывают все Божества, поэтому такие качества, как любовь и преданность, становятся в ней еще сильнее. Не случайно именно в ней преданные визуализируют свое личное Божество (санскр.: ишта дэвата).

Цвет энергии хрит-чакры — зеленый, как и у анатхаты. Сама же она описывается как восьмилепестковый лотос, красный, как утреннее солнце, а про лепестки сказано, что они золотые или белые. Лепестки этой чакры излучают энергии восьми сиддхи (сверхспособностей, или совершенств), используемых для управления пятью первоэлементами. К восьми сиддхам относятся:

1. Анима (атомизация) — способность уменьшаться до размеров атома.
2. Лагхима (сверхлегкость) — способность становиться легким, как перышко, и путешествовать по воздуху.
3. Махима (безмерность) — способность становиться бесконечно большим.
4. Прапти (достижение) — способность исполнять желания и перемещаться куда угодно с помощью одной лишь силы воли.
5. Пракамья (исполнение желаний) — способность проходить сквозь стену, не тонуть в воде, принимать любой облик.
6. Вашитва (контроль) — управление природными силами, обретение власти над пятью махабхутами (Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир) и пятью танматрами (запах, вкус, форма, прикосновение, звук), а также способность притягивать, зачаровывать и подчинять себе других.
7. Ишитва (мастерство) — способность творить и разрушать вещи, подобно Богу, превосходство над природой.

8. Кама-авасайитва — полная удовлетворенность, вечная молодость и неутомимость, а также способность преобразовывать материю и подчинять себе других.

В хрит-чакре пребывает восемь Богов, включая Индру. Внутри чакры имеется солнечная область цвета киновари, а внутри нее есть лунная область, белая. Внутри этой лунной области находится темно-красная область огня, а в ней — сфера сияющего света (свет Брахмана).

Внутри области огня есть прекрасный сад. В саду — божественное озеро, в центре которого растет огненно-красное дерево, исполняющее желания. Под этим деревом располагается ослепительный трон, украшенный драгоценностями, на котором восседает Господь Нараяна, первое воплощение Господа Вишну в теле, подобном человеческому, предтеча безмолвного свидетеля всего творения. В хрит-чакре пересекаются три нади — ида, пингала и сушумна. Кроме того, сказано, что ее лотос, обращенный вниз, должен воспрянуть благодаря практике особых методов йогического дыхания. Как место пребывания Атмана, Брахмана и всех Божеств, эта чакра считается идеальным местом для контакта с вашим личным Божеством (санскр.: ишта деватой) — с Богом в том облике, в каком вы его для себя представляете, будь то Вишну, Кришна, Шива, Будда, Христос или любая другая форма Бога.

## Малу-чакра

Еще одна чакра, не входящая в семичакровую систему — это талу-чакра (нёбно-язычковая), также известная под названием лалана-чакра. В древних

священных текстах талу-чакра описывается как тайная чакра, секрет которой гуру непосредственно передавали своим ученикам. В этой чакре собирается поток амриты, истекающий из сахасары. Считается, что концентрируя энергию в талу-чакре, йогин может собрать в ней амриту и достичь бессмертия. Однако практикующие советуют созерцать в ней пустоту, в которой растворяется ум (санскр.: читта), благодаря чему хаотичные движения ума прекращаются.

Талу-чакра располагается в области, соответствующей на физическом плане соединению переднего конца центрального спинномозгового канала продолговато мозга с нижней частью четвертого желудочка мозга, за нёбным язычком. Ее иницирующая точка находится в основании нёба.

Сказано, что двенадцать лепестков этой чакры либо сияюще-белые, либо сияюще-красные. На лепестках располагаются двенадцать особых качеств (санскр.: вритти): уважение, довольство, обида, самообладание, гордость, привязанность, печаль, уныние, чистота, неудовлетворенность, почет и беспокойство. В центре чакры имеется красная круглая область, связанная с нёбным язычком. Внутри этой области есть место пребывания энергии сочащегося лунного нектара. Это место — резервуар амриты, при стимуляции которого оттуда начинает сочиться нектар бессмертия, который в действительности представляет собой сатчитананду, сознание абсолютного блаженства, зарождающееся в высшей бинду сахасары, служащей вратами между бесконечным и конечным. Талу-чакра, таким образом, считается ключом к достижению бессмертия.

## Вспомогательные центры системы аджны

Помимо аджны в головном мозге, существуют три вспомогательные чакры: манас-чакра, инду-чакра и нирвана-чакра, которые также известны под названиями бинду, нада и шакти. Лотос бинду — это точка над мантрой ОМ в аджне, нада — это манас-чакра, шакти — инду-чакра.

### МАНАС-ЧАКРА

Манас-чакра, ассоциирующаяся с чувственным умом, состоит из трех частей: сознательный ум, или низший, инстинктивный ум (санскр.: манас читта); подсознательный ум (санскр.: самскара читта); и шаблонный ум (санскр.: васана читта). Эта чакра управляется планетой Меркурий и зодиакальным знаком Близнецы. Манас-чакра располагается над аджной, непосредственно над бинду слога ОМ. Анатомически ее местоположение соответствует передней части третьего желудочка мозга.

Цвет манас-чакры — белый. Из ее шести лепестков пять соединены с пятью танматрами — свойствами объектов, воспринимаемыми пятью чувствами (запах, вкус, форма, прикосновение и звук). Шестой лепесток связан со сном. У каждого лепестка свой цвет. Тот лепесток, который связан с запахом — желтый, тот, что со вкусом — белый, связанный с формой — красный, с прикосновением — пепельный, со звуком — белый, со сном — черный. Пять лепестков этой чакры активны во время бодрствования, через них сознание взаимодействует с внешним миром. Во время сна чакра становится черной,

поскольку связь с внешним миром прекращается и остается активным только шестой лепесток. Этот лепесток активен во сне, а также в медитации и в осознанных сновидениях, поскольку через него осуществляется контроль астрального тела. Таким образом, эта чакра важна для контроля сновидения и овладения техниками работы в измененных состояниях сознания.

В манас-чакре располагается так называемая читта (осознанность) — та часть ума, которая навсегда сохраняет каждое проходящее через него чувственное впечатление. Те впечатления, которые мы не помним, уходят на подсознательный план, оставляя нестираемые отпечатки (санскр.: самскара), служащие, как известно, местом хранения кармы. В «Йога-сутрах» Патанджали сказано, что к этим отпечаткам, во многом определяющим наше поведение, возможен доступ во время медитации, а также в ней приводятся объяснения относительно того, как избавиться от кармы, которую они в себе хранят.

## ИНДУ-ЧАКРА

Инду-чакра — еще одна дополнительная чакра системы вишуддхи, она расположена внутри читрини-нади, над манас-чакрой. Чакра управляется планетой Уран, зодиакальным знаком Водолея и одиннадцатым астрологическим домом.

Эта чакра представляет собой шестнадцатилепестковый лотос белого или бледно-желтого цвета. На лепестках проявлены следующие особые качества: милосердие, кротость, терпение, бесстрашие, упорство, процветание, радость, духовная любовь, смирение, размышление, безмятежность, серьезность, усилие, контроль над эмоциями, великодушие



и сосредоточенность. Эту чакру также называют сома-чакра, или амрита-чакра, поскольку в нее падают капли нектара (санскр.: сома) из лунной области тонкого тела.

В лотосе инду-чакры есть девятиугольная область, символ острова драгоценностей (санскр.: манидвипа). На этом острове пребывает мантра ХАМ (санскр.: шамбху-биджа, семенная мантра Господа Шивы). Поскольку мантра Шивы — ХАМ, а мантра Шакти — СА, то мантра Шивы-Шакти — ХАМСА, являющая собой верховную сущность Брахмана. Эта мантра символически изображается в виде лебедя, восседающего на золотом лотосе. Клюв лебедя — это правана, изначальный звук ОМ, поддерживающий жизнь, его три глаза — три бинду, крылья — две формы тантры (агама и нигама), ноги — энергия сознания. На лебедь, в лоне мантры HANGSAH восседает Махадэва вместе со своей супругой Сиддхакали.

Инду-чакра — это местоположение интеллекта (санскр.: буддхи). Считается, что знание, обретаемое буддхи (интеллектуальное знание, виджняна), выше, чем знание, порождаемое читтой, отвечающей за чувственное осознание. Основные функции буддхи, расположенного в инду-чакре — это высшая деятельность ума, мышление, познание и сохранение в памяти. С этой чакрой связывают способность целостного восприятия мира, характерную для высших уровней творческого выражения человека.

## НИРВАНА-ЧАКРА

Нирвана-чакра — это место, где при прохождении Кундалини аннигилируется наше эго. Само слово «нирвана» означает «угасание», «прекращение» или

«затухание». Чакра управляется Нептуном, планетой растворения эго, зодиакальным знаком Рыб и двенадцатым астрологическим домом, и считается высшей чакрой, существующей в пределах физического тела. В этой чакре прекращаются все волнения ума, и личное «я» йогина растворяется в Абсолюте.

Эта чакра имеет сто лепестков белого цвета, растущих из центра. Она располагается в тонком теле над инду-чакрой, а проекция ее местонахождения на физическом теле соответствует участку верхней части коры головного мозга, находящемуся примерно на расстоянии пяти пальцев от линии волос (передний родничок у младенца, где сходятся кости черепа). Эта чакра служит местом энергии высшего сознания Кундалини. В ней заканчивается сушумна-нади и переживаются высшие уровни дхьяны.

## Гуру-чакра

Гуру-чакра — это центр света, о чем свидетельствует ее название, ибо гуру — это тот, кто рассеивает духовную тьму. Эта чакра входит в систему сахасрары, являясь ее нижней частью. (Сахасрара включает в себя три аспекта: гуру-чакра, нижняя часть сахасрары, тысячелепестковый лотос сахасрары и высшая бинду.) Гуру-чакра управляется планетой Юпитер, санскритское название которой Гуру, и представляет собой двенадцатилепестковый лотос, обращенный вверх и расположенный в нижней части обращенного вниз тысячелепесткового лотоса сахасрары. Концентрация на гуру-чакре открывает дверь в самадхи.

В центре гуру-чакры есть треугольная область. Это треугольник Кундалини, который представляет три шакти: ичча-шакти (энергия воли), крийя-

шакти (энергия действия) и джняна-шакти (энергия знания), связанные с тремя гунами. Считается, что внутри этого треугольника находится Кундалини, свернутая в три с половиной оборота. Внутри треугольника представлена мантра AING — семенная мантра Гуру, воплощающая аспект высшего сознания. В бинду над этой мантрой восседают Господь Шива (Гуру) и его Шакти (энергия). Когда Кундалини поглощает форму Гуру и Шакти, эта форма проявляется как чудесный величественный свет.

# **Раскрытие чакр и пробуждение Кундалини. Духовные практики, упражнения и практические рекомендации**

## **Возможные осложнения, связанные с пробуждением Кундалини, и как с ними справляться**

В наше время можно найти много источников, где описываются всевозможные чудеса, сопровождающие пробуждение и подъем Кундалини. Однако опытные йогины всегда предостерегают новичков, что преждевременное пробуждение Кундалини чревато опасностями, поскольку энергетика и психика человека еще не готовы к тому, чтобы выдержать столь мощный заряд энергии. Поэтому всем тем, у кого нет опыта, следует воздержаться от любого самостоятельного экспериментирования с йогическими практиками и практиковать только под руководством опытного учителя. Кроме того, пробуждение Кундалини даже может вызвать осложнения у людей, чья жизнь негармонична и полна нерешенных проблем. Ведь некоторые пытаются пробудить Кундалини только потому, что хотят скрасить свою обыденную жизнь духовными переживаниями, но что такое духовные переживания, они толком не ведают,

равно как и не имеют никакого представления о том, какая может быть польза от этих практик лично для них. Поэтому прежде чем отправляться в столь рискованное путешествие, полезно исследовать свою мотивацию и понять, что вас к этому побуждает. В любом случае, начинать лучше не с йогических практик, имеющих дело с Кундалини, а с простых методов гармонизации чакр, которые будут описаны далее. Но прежде чем переходить к описанию этих простых методов, перечислим наиболее распространенные из тех странных переживаний и ощущений, которые могут быть связаны с Кундалини, тем более что хоть и редко, но бывают случаи, когда Кундалини начинает подниматься спонтанно, безо всяких усилий со стороны человека.

- Самопроизвольно возникающие трансовые состояния, переживания выхода из тела, астральные путешествия.
- Странные ощущения в теле, возникающие без каких-либо видимых причин: зуд, покалывание, мышечные спазмы, жар или озноб, дрожь, учащение сердцебиения и боли в груди, головные боли, онемение конечностей, частая зевота, боли в спине и шее.
- Тошнота, потеря аппетита, резкое прибавление или, наоборот, убавление в весе.
- Ощущение, будто через все тело проходит электрический ток, и как будто что-то заставляет тело принимать странные позы.
- Гиперчувствительность, «обнаженные» нервы, нарушения сна, хроническая гиперактивность или хроническая усталость, потеря контроля над эмоциями, быстрые смены настроения,

эмоциональные взрывы, самопроизвольные смех или плач, страхи, психозы и приступы паники, путаница в уме и рассеянность, потеря связи с миром, сумасшествие.

Разумеется, подобные симптомы могут возникать и при различных заболеваниях, и разумеется, требуют врачебного вмешательства, и медики в таких случаях чаще всего ставят диагноз и назначают лечение, которое в случае подъема Кундалини не помогает. Поэтому важно знать эти симптомы и уметь оказывать себе первую помощь.

Когда Кундалини поднимается через чакры, привычная аура, окутывающая вас, словно броня, содержащая в себе множество застарелых привычек, шаблонов и мыслеформ, которые хранит подсознание, начинает местами разрушаться, и из образовавшихся в ней брешей просачиваются на сознательный уровень глубинные воспоминания, иногда далеко не самые приятные. Более того, через эти бреши могут проникать негативные энергии извне, в том числе энергии с низших планов бытия. Чтобы подобных осложнений не возникало, практиковать следует только под руководством опытного учителя, но если вы уже столкнулись с описанными симптомами и уверены в том, что они не связаны с какой-либо болезнью, то можете оказать себе первую помощь самостоятельно.

Первое, что следует сделать в подобном случае — это «закрыть» свою ауру, по крайней мере, для негативных влияний извне, и оставить ее открытой только для духовной сферы. Всякий раз, когда вы испытываете необъяснимое чувство ужаса или ледящий душу страх, когда ощущаете, что на вас кто-то или что-то оказывает давление извне и вам

трудно себя контролировать, как можно чаще повторяйте следующее утверждение:

«Я полностью контролирую себя. Свет моего существа дает мне божественную защиту. Я закрываю свою ауру для всех, за исключением моего собственного божественного «Я», которое — единственный авторитет в моей жизни. Благодарю Тебя, Всевышний, и да будет так!».

Помимо произнесения этого утверждения, вы также можете визуализировать сияющий белый или золотой свет над головой, исходящий из сахасрары. Представьте, что из этого света нисходит луч и пронзает все ваше тело сверху донизу. Затем представьте, что этот луч сияющего света, а также ваши чакры расширяются все больше и больше, и наконец все тело заполняется светом, и вокруг него образуется сияющий световой столб.

Пытаясь справиться с осложнениями, вызванными подъемом Кундалини, очень важно не позволять себе предаваться унынию, страхам и прочим негативным переживаниям. Помните, что каждая мысль влияет не только на ваше собственное психическое и физическое здоровье, но и на окружающих — более того, влияет на весь космос, ибо мысли — это энергетические вибрации, и они материальны. Если вы хотите, чтобы в вашей душе воцарились покой и гармония, старайтесь отслеживать мысли и эмоции, и как только вы обнаружили, что застреваете на негативных мыслях и чувствах, сразу находите им замену в виде положительных коррелятов. Например, если вы испытываете страх, дайте себе установку на бесстрашие, если вас гложут сомнения — на веру, если раздирает изнутри чувство ненависти, попробуйте заменить его любовью. Конечно, на первый взгляд это похоже на то, что вы просто заменяете

один ярлык другим, а от смены ярлыков, как известно, мало толку, ибо суть остается прежней. Но не отчаивайтесь. Вспомните, что даже такое внешне профанирующее действие можно наполнить глубоким сакральным смыслом, если обратиться к своему высшему «Я» — божественной бессмертной душе, частичке высшей Вселенской Души. Например, если вы обнаружили в себе негативные мысли и чувства, не цепляйтесь за них. Постарайтесь расслабиться, не думать ни о прошлом, ни о будущем и, погрузившись в сокровенные глубины сердца, ощутить себя в пространстве «здесь и сейчас», в котором ваша душа подскажет положительные альтернативы и научит любви и прощению.

## **Простые практики для гармонизации чакр**

### **МЕДИТАЦИИ ДЛЯ МУЛАДХАРЫ**

#### **Простить и отпустить**

Найдите спокойное место, где вам никто не сможет помешать в течение часа. Сядьте на стул так, чтобы ступни ровно стояли на полу, а спина оставалась прямой. Если вам по какой-то причине трудно сидеть прямо, можете выполнять медитацию лежа.

Сделайте глубокий вдох и на мгновение задержите воздух, стараясь извлечь из него полезную прану. На выдохе представляйте, как вместе с выдыхаемым воздухом уходят все загрязнения. Теперь сделайте еще один глубокий вдох и, выдыхая, позвольте своему телу расслабиться. Пусть плечи расслабятся и стул, на котором вы сидите, примет на себя всю



тяжесть вашего веса. Позвольте всему негативному выйти через корневую чакру и через ступни. Продолжайте дышать, представляя, как на вдохе вы вбираете из воздуха все, что вам идет на пользу, а на выдохе позволяйте расслабляющей волне прокатиться по вашему телу и унести с собой все, что вам больше не нужно.

Теперь сосредоточьтесь на погружении в прошлое — все дальше и дальше, и наконец вернитесь к моменту зачатия, когда клетка отца и клетка матери соединились, и возникло ваше физическое существо. Ощутите тепло и безопасность материнского чрева, затем прочувствуйте тот момент, когда вы появились на свет — ваш первый крик и первый вдох. Вспомните и соедините воедино события и людей, которые окружали вас в то время и позже, вплоть до возраста семи-восьми лет. Здесь не настолько важно помнить детали, насколько важно воссоздать эмоциональное ощущение. Окружите своего внутреннего ребенка того времени любовью и светом вашего сердца, проявите нежность и заботу к этому ребенку — к самому себе. Пребывайте в этом ощущении столько, сколько можете, и если у вас всплывут какие-то негативные воспоминания или чувства, связанные с этим периодом, остановитесь и выполните заземляющее упражнение, которое будет описано ниже.

Если вы не готовы продолжать практику, постепенно верните свое сознание туда, где вы находитесь сейчас, а если готовы продолжать, то пошлите в тот период своей жизни и тем людям, которые вас тогда окружали, луч яркого белого света, пронизывающий все — людей, время, события и вас самих. Пусть ваше прошлое исцелится. Что бы тогда ни происходило, оно прошло — позвольте

ему уйти. Высвободите его. Пусть оно уйдет, омываемое светом. Теперь оно свободно от вас, а вы — от него.

Освобождение от прошлого дает возможность подняться на более высокий духовный уровень и понять, что люди, которые тогда причиняли вам боль, возможно, поступали так, поскольку сами испытывали боль и трудности и невольно проецировали эти трудности на вас. Пошлите им луч света и простите их — и позвольте им также уйти вместе с вашим прошлым. Здесь не идет речь о том, чтобы полностью забыть прошлое. Разумеется, вы можете помнить чувства и события, а также людей, вас окружавших в то время, но без негативной эмоциональной окраски, которая мешала продвигаться дальше и реализовывать возможности. Поэтому пошлите им свет и прощение — и позвольте им уйти в потоке света. Освободите их и освободите себя от них — и также простите самих себя.

Теперь попробуйте подняться на еще более высокий уровень и осознать, что без боли и обиды, пережитой вами в то время, без тех людей и событий вы не смогли бы познать то, что вам необходимо было познать. Поймите, что те переживания, возможно, были запланированы для вас вашей божественной душой еще до вашего рождения, дабы в нынешней жизни вы могли усвоить определенные уроки. Воспримите тех людей и события как часть процесса своего развития. И пошлите им свою любовь и благодарность за то, что они сыграли в вашей жизни важную роль, и освободите их от груза вины.

Почувствуйте свободу от оков прошлого и насладитесь своим исцелением. Пусть чувство свободы проникнет в каждую частичку вашего существа. Ощущайте эту свободу как луч света, который про-

ник в макушку вашей головы и распространился на все ваше существо. А теперь вновь обратите внимание на своего внутреннего ребенка и убедитесь в том, что он находится в полной безопасности, и вы можете обратиться к нему, когда захотите.

Теперь вы готовы вернуться туда, где вы находитесь сейчас. Мысленно пройдите снизу вверх по всему телу, постепенно осознавая каждую его часть, а также то, что вас окружает. Обхватите руками тело, чтобы убедиться в том, что вы вернулись из своего путешествия, и когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

В этой медитации вы возвращаетесь в годы раннего детства, потому что именно этот период считается наиболее важным в развитии муладхары, и поэтому очень важно освободиться от негативных впечатков переживаний и событий, приходящихся на эти годы.

### Заземляющее упражнение

Сядьте или встаньте, выпрямив спину и упираясь ступнями в пол. Если вы стоите, слегка согните колени для равновесия и равномерно перенесите тяжесть вашего тела на область таза, затем на ноги.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться. Мысленно пустите в землю тройной золотистый корень — из обеих ступней и из нижней части позвоночника — и всему, что вам мешает в вашей жизни, позвольте уйти через этот корень в землю.

А теперь с каждым вдохом вбирайте в себя живительную энергию поля земли, чувствуя, как она поднимается по вашим корням и питает все ваше существо, наполняя прекрасным золотистым светом.

Когда будете готовы завершить упражнение, плавно втяните корни назад, продолжая сохранять контакт с землей через подошвы стоп и корневую чакру.

## **Работа с энергией муладхары**

После того как вы почувствовали, что вам действительно удалось простить обидчиков и отпустить негативные воспоминания, связанные с событиями раннего детства, можете перейти ко второй медитации, чтобы напитать себя энергией земли и поработать с энергией самой чакры.

Сядьте на стул, перенеся на него весь свой вес. Спина должна оставаться прямой, стопы твердо стоять на полу. Сделайте глубокий вдох, стараясь извлечь из воздуха все полезное, затем выдохните, представляя, как все накопленное в вас напряжение выходит вместе с выдыхаемым воздухом. Подышите так некоторое время.

Теперь начните перемещать фокус сознания вниз, вдоль позвоночника, к области таза и промежности — туда, где располагается коренная чакра. Почувствуйте тепло красного света, излучающегося из этой области. Сконцентрируйтесь на красном цвете энергии муладхары, и если вы увидите там какой-то другой цвет, постарайтесь с помощью дыхания изменить его на красный. Затем позвольте этому красному свету мягко перетечь вниз, заполнить бедра и распространиться на ноги. Почувствуйте, как красный свет обновляет и исцеляет все ткани этой области и, продолжая опускаться по вашим ногам, выталкивает все накопившиеся в этой области блоки в землю.

Ощутите, как красный свет, выходящий в землю через подошвы стоп, глубоко пускает в нее корни

и соединяет вас с удивительной энергией Матери-Земли, обеспечивающей стабильность, безопасность и поддержку. Ощутите в себе понимание того, что вы являетесь частью планеты Земля, и оставайтесь в этом состоянии столько, сколько вам захочется.

Позвольте земле напитать вас энергией. Представьте, как ее золотистая живительная энергия поднимается по вашим ногам и соединяется с красной энергией муладхары. Почувствуйте приток свежей силы, несущей очищение и исцеление. Соберите эту энергию и позвольте ей подниматься вместе с дыханием и наполнять все тело. Ощущайте при этом полное присутствие в своем теле. Пусть эта энергия, достигнув макушки головы, вырвется наружу, словно фонтан, и оросит вас сверху, пропитывая ауру и возвращаясь в землю. Почувствуйте себя частью этого энергетического фонтана и насладитесь этим ощущением. Вдыхая и выдыхая, помните о своей роли в постоянном цикличном движении энергии во вселенной. Помните о своем незыблемом единении с планетой Земля, которой вы принадлежите. Поблагодарите землю за ее целительную энергию и постепенно возвращайтесь в свою привычную обстановку, помня о том, что поток земной энергии продолжает питать ваше тело.

Свою решимость сохранять осознание связи с энергией земли, приносящей в вашу жизнь стабильность и безопасность и дающей силу и здоровье вашему телу, вы можете подтвердить следующими аффирмациями: «Я — возлюбленное дитя вселенной, и заслуживаю любовь, здоровье и безопасность. Я открыт получению энергии земли и изобилия вселенной. Я принимаю свое тело таким, какое оно есть сейчас, и всегда забочусь о нем. Я ценю его как храм, в котором живу».

Выполняя практики, направленные на работу с энергией муладхары, дополните их ароматерапией, поскольку чакра муладхара через первоэлемент Земля связана с ощущением запаха. Используйте «заземляющие» ароматы, такие как пачули, базилик, тимьян и кедр, а также гвоздику, которая помогает растворять блокировки в этой чакре.

## **МЕДИТАЦИИ ДЛЯ СВАДХИСТХАНЫ**

### **Простить и отпустить**

Медитацию для свадхистханы начните с того, что сядьте в удобную позу так, чтобы спина была прямой, и точно так же, как вы делали в предыдущей медитации, начните с прощения, исцеления и отпускающего прошлого. Здесь вы погружаетесь в период, когда вам было от восьми до четырнадцати лет. Помните, что все, что тогда с вами случилось, теперь только воспоминания, и вы уже давно это пережили. Вам нужно только простить всех, кто вас обидел в том возрасте, мысленно отправив им исцеление и прощение, и отпустить от себя все то, что оставило в вас негативные отпечатки в этот период. Точно так же, как в медитации для муладхары, окутайте своего внутреннего ребенка любовью, состраданием и заботой, и пошлите ему исцеление.

Теперь переместитесь на уровень духовного восприятия и взгляните на людей и события того времени с этого уровня. Возможно, вы увидите, что люди поступали с вами так, потому что сами страдали. Пошлите им свое сострадание и прощение. Таким образом вы освободите раз и навсегда их от себя и себя от них.

Далее переместитесь на еще более высокий уровень понимания и постарайтесь рассмотреть те со-

бытия как уроки, которые выбрала ваша душа для этого воплощения, а в людях, обижавших вас тогда, попробуйте увидеть учителей, которые помогли вам пройти и усвоить эти уроки жизни. Поблагодарите их и отпустите. Теперь можете постепенно выходить из медитации и возвращаться в привычную обстановку — в свое физическое «я».

## Работа с энергией свадхистханы

Используя тот же метод, снова погрузитесь в свое внутреннее пространство и сосредоточьтесь на крестцовой чакре. Постарайтесь увидеть там сияющий оранжевый свет, который вращается, как вихрь, и насыщает вас своей энергией, позвольте себе погрузиться в этот оранжевый свет. Возможно, вы ощутите, как вас омывает поток воды, массируя все тело. Ощутите прикосновение воды, ее прохладность и текучесть как свойства первоэлемента, связанного с данной чакрой. Доверьтесь потоку воды и насладитесь этим ощущением.

Через какое-то время вы, возможно, увидите с обеих сторон от себя двух существ. То, что справа от вас — сильное и могущественное, и в то же время прекрасное. Обратите к нему свой взор и поприветствуйте его. Оно — ваше мужское начало. Теперь обернитесь налево и поприветствуйте другое существо, нежное, любящее и чувствительное, но при этом сильное и мудрое. Это ваше женское начало. поприветствуйте его и поблагодарите.

А теперь представьте, как эти два существа — ваши женское и мужское начала — протягивают друг другу руки и соединяются в танце, образуя совершенное единое целое. Насладитесь зрелищем их восхитительного танца любви и гармонии — сначала

ла как зритель, а затем сами станьте его участником. Почувствуйте, как вы сливаетесь с ними в восхитительном потоке этого танца. Ощутите свою красоту, силу и целостность.

Проникнитесь ощущением этого потока в своем теле. Почувствуйте, как живительная энергия воды циркулирует во всех тканях вашего тела, принося очищение и исцеление — и почувствуйте, что о вас заботятся. Примите эту заботу. Пребывайте в этом состоянии некоторое время. Наконец, когда вы насладились ощущением цельности и гармоничности мужского и женского начал, вновь обратите взор на оранжевый свет, исходящий из вашей свадхистханы. Мягко перемещаясь в нем, постепенно вернитесь в настоящий момент времени.

Поскольку свадхистхана связана с первоэлементом Вода, медитацию лучше проводить около воды. Кроме того, полезно использовать такие камни и минералы, как янтарь, лунный камень, топаз, турмалин, аметист, оранжевый кальцит и оникс, поскольку считается, что они благотворно влияют на эту чакру.

И еще один важный момент. Как чакра, управляемая первоэлементом Вода, свадхистхана связана с чувством вкуса, поэтому когда вы пьете или едите, обязательно уделяйте внимание ощущению вкуса. Ешьте и пейте не спеша, позволяя себе наслаждаться вкусом, ибо с пищей вы получаете не только вещества, необходимые для вашего организма, но и энергию самого вкуса. Недаром вкус в Аюрведе рассматривается как один из важнейших механизмов приведения в равновесие трех дош (вата, питта и капха) — трех основных энергий, управляющих психофизиологическими функциями организма.



## МЕДИТАЦИИ ДЛЯ МАНИПУРЫ

### Простить и отпустить

Как всегда, начинайте с прощения прошлого. Погрузитесь в период, когда вам было от четырнадцати до двадцати одного года, поскольку в развитии манипуры именно этот период наиболее важен. Постарайтесь вспомнить все, что с вами случилось тогда, вспомнить людей, которые вас тогда обидели. Вы можете также вспомнить и годы своего раннего детства, поскольку негативные отпечатки событий, пришедшихся на этот период, также могли повлиять на состояние вашей третьей чакры.

Помните, что прощение включает в себя три уровня. Первый уровень — общечеловеческий, когда вы понимаете, что прошлое уже не вернется, и прощаете своих обидчиков просто потому, что вам дано это право как человеку. Второй уровень — прощение исходя из понимания, что люди с вами так поступали, потому что, возможно, им самим было плохо. И третий уровень — это осознание произошедших событий как жизненных уроков, выбранных вашей душой, а людей, которые были тогда вовлечены в вашу жизнь, как учителей, которые помогли вам усвоить эти уроки. Простите и отпустите. Но в первую очередь простите самих себя, своего внутреннего ребенка, который живет в каждом из нас независимо от нашего возраста.

### Работа с энергией манипуры

После того как вы простили, можете приступать к медитации на манипуру. Вы можете подготовить пространство для медитации, расположив возле себя камни, такие как цитрин, тигровый глаз, желтый

турмалин, янтарь, а также рубин как эзотерическую драгоценность, присущую чакре. Кроме того, вы можете себя окружить предметами желтого цвета, соответствующего этой чакре.

Расположитесь в спокойном месте, отключите телефон и удобно сядьте так, чтобы спина оставалась прямой. Удостоверьтесь в том, что вас никто не побеспокоит в течение часа, и позвольте волне прекрасного целительного света излиться на вас сверху, войти в макушку головы и пройти по всем чакрам, вплоть до солнечного сплетения. Задержите внимание на солнечном сплетении и постарайтесь ощутить и увидеть в этой области золотисто-желтый сияющий шар света. Это ваше собственное, личное солнце, которое сияет во всех направлениях, наполняя вас своим целительным светом. Прочувствуйте, как этот сияющий свет проникает во все ваши ткани, делая их сильными и прочными. Почувствуйте силу, заполняющую тело и дарующую возможность делать то, что вам хочется. Ощутите свое могущество, но при этом помните, что вы его используете не только для собственного блага, но и для блага других людей. Примите обязательство в том, что вы никогда не станете злоупотреблять могуществом, которое вам сейчас дается. Заявите о своей готовности получить силу вселенной и всегда мудро использовать ее. Насладитесь этой силой и попросите ее о том, чтобы она вас исцелила — исцелила все ваши старые раны и обиды прямо сейчас.

Оставайтесь в ощущении этого золотисто-желтого света столько времени, сколько пожелаете. Когда будете готовы возвращаться, помните, что сила, которую вы сейчас имеете, останется с вами навсегда, если вы будете мудро ею распоряжаться и использовать для всеобщего высшего блага. Перед возвра-

щением вновь переместите внимание в солнечное сплетение и позвольте лепесткам лотоса вашей чакры закрыться, как бутон. Пусть этот бутон сейчас погрузится в сон, но всегда будет готов вновь раскрыться. Теперь почувствуйте связь с землей и постепенно вернитесь туда, где вы сейчас находитесь.

## МЕДИТАЦИИ ДЛЯ АНАХАТЫ

### Простить и отпустить

Как обычно, расположитесь в таком месте, где вас никто не потревожит в течение часа. Если вы хотите особым образом подготовить место для медитации, разместите рядом с собой камни и минералы, благоприятно воздействующие на состояние анахаты, такие как розовый кварц, зеленый турмалин, авантюрин или голубой сапфир, который считается эзотерическим камнем этой чакры. Из благовоний и эфирных масел хорошо подойдут лаванда или жасмин.

Почувствуйте себя комфортно, расслабьтесь и погрузитесь в свое прошлое — в возраст от двадцати одного года до двадцати восьми лет, поскольку это период интенсивного развития виджнянамайя коши, с которой связана анахата. Если вам меньше двадцати одного года, вспомните себя между двенадцатью и шестнадцатью годами или в любой другой период вашего прошлого. Вспомните события того времени и людей, которые, возможно, чем-то вас обидели. Не обязательно вспоминать подробности каждого события, просто соедините в один блок все, от чего хотите освободиться. Мысленно направьте в этот блок свет, чтобы он высветил все отпечатки, которые вас гнетут и сковывают. Пусть этот свет исцелит все, что касается той части вашего существа. Пошлите лю-

дям, которые были с вами связаны в то время, прощение и любовь. Ведь прошлое как таковое ушло — уйдут и связанные с ним негативные эмоциональные отпечатки, стоит только пожелать.

Теперь поднимитесь на более высокий уровень понимания и постарайтесь осознать, что люди, возможно, поступали с вами так, поскольку сами испытывали боль. Простите их, пошлите им любовь и исцеление — и отпустите. Далее поднимитесь на еще более высокий духовный уровень и рассмотрите события того времени как уроки, выбранные вашей душой, а людей — как учителей, которые помогли вам усвоить эти уроки. Простите их, поблагодарите за преподанные уроки — и отпустите с состраданием и любовью.

Теперь вдохните любовь в юношескую часть своей личности и позвольте в ней воцариться целительному покою. Окутайте этой любовью все свое существо — и можете постепенно возвращаться туда, где вы сейчас находитесь.

## Медитация «Цветок анахаты»

Начните эту медитацию точно так же, как начинали все предыдущие медитации. Направьте внимание в область сердца и попробуйте там увидеть прекрасный розовый бутон. (Можно также визуализировать не розу, а зеленый бутон лотоса, если работать непосредственно с цветом чакры.) Вдохните тепло и свет в этот бутон и наблюдайте за тем, как он начнет раскрываться, пока не станет полностью сформировавшимся прекрасным цветком. Эта роза — образ вашего собственного расцвета, и сейчас — самый пик цветения. Вы полностью открыты, великолепны и изумительны. Это ваш подарок себе, и ваше

цветение — подарок всему миру. Насладитесь этим ощущением.

Теперь позвольте лучу любви, исходящему из сердцевины цветка розы, направиться туда, куда вы хотите, чтобы он принес очищение и исцеление. Если кому-то из ваших родных, друзей и знакомых сейчас особенно тяжело, если кто-то из них скорбит по поводу невозможной утраты, пошлите ему луч любви и сострадания из вашей сердечной чакры. Пусть безусловная любовь исцеляет весь мир и станет вашим неиссякаемым даром миру.

Позвольте себе оставаться в этом состоянии столько, сколько захотите. Теперь можно остановить движение луча любви, но помните, что он будет вас исцелять всегда. Храните эту прекрасную розу, заключив в свое сердце. Насладитесь этим ощущением и когда будете готовы, начните возвращение туда, где вы находитесь в настоящий момент.

## *МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ВИШУДДХИ*

### Простить и отпустить

Для создания обстановки, благоприятствующей работе с вишуддхой, используйте такие камни, как лазурит и бирюза, поскольку они не только хорошо защищают, но лазурит повышает творческие способности и помогает его обладателю доходчиво выражать свои мысли, а бирюза способствует коммуникабельности. Кроме того, можно использовать аквамарин, который, как считается, усиливает силу и власть слова, а также сапфир, помогающий сохранять ясность ума. Из ароматических масел подойдут лавандовое, гиацинтовое, с успокаивающим действием, а также масло пачули, которые стимулирует творческий процесс.

Поскольку вишуддха управляется первоэлементом Эфир, она связана со звуком и звучанием. Поэтому великолепным лекарством для этой чакры служит приятный звуковой фон, такой как пение птиц, звон колокольчиков, плеск волн, журчание воды, шелест листьев и, разумеется, музыка. Любые диссонирующие звуки вредны для горловой чакры. Полезным упражнением для горловой чакры служит повторение мантр, пение или произнесение звуков нараспев. Например, можно произносить нараспев свое имя, меняя тембр голоса. Вы можете сосредотачиваться на вишуддхе и произносить ее биджа-мантру ХАМ или слог ОМ, который является прародителем всех звуков вселенной.

Итак, устройтесь удобно в заранее подготовленном месте, отключите телефон и приготовьтесь к медитации. Как обычно, сосредоточьтесь на дыхании, расслабьтесь и отпустите все негативное. Теперь мысленно вернитесь в возраст от двадцати восьми до тридцати пяти лет и вспомните то, что с вами происходило в тот период. Если вы еще не достигли этого возраста, вспомните себя в пятнадцать-шестнадцать лет или постарайтесь охватить все свое прошлое. Осознайте, что все, что с вами было, уже в прошлом, остались лишь воспоминания. Пошлите туда любовь, свет и прощение. Теперь поднимитесь на более высокий духовный уровень и постарайтесь понять, что люди, которые в то время вас обижали и создавали препятствия, возможно, делали так, потому что сами испытывали тяготы и боль. Почувствуйте и проявите к ним сострадание и даруйте им прощение. Этим вы освободите себя от них раз и навсегда.

Теперь поднимитесь на еще более высокий духовный уровень и признайте то, что благодаря тем событиям и людям вы получили опыт, необходимый

для развития вашей души. Поэтому простите этих людей, поблагодарите их как своих учителей — и отпустите. Освободите их. Пусть они уйдут. Пусть ваше прошлое исцелится. Наконец, поблагодарите вселенную и все высшие силы, в которые вы верите, и начните постепенно возвращаться туда, где вы находитесь сейчас.

### Медитация «Послания вишуддхи»

Расположитесь в своем медитационном пространстве, убедившись, что вас никто не потревожит в течение часа. Закройте глаза, расслабьтесь и отпустите все негативное. Сфокусируйте внимание на горловой чакре и визуализируйте в этой области чистый, сияющий голубой свет. Постарайтесь увидеть, как этот свет распространяется наружу, расходясь во всех направлениях и устремляясь ко всем существам. Этот ясный исцеляющий свет, подобно лучу прожектора, очищает пути для общения. Пошлите вместе с лучом света свое послание — преисполненное любви намерение исцеляющего общения с миром, зная, что мысль, сформулированная вами в состоянии ясности, будет непременно получена теми, кому она адресована.

Посылайте во вселенную мысленные послания, осуществляя телепатическое общение с любовью и ясностью, направляя их во все времена и пространства, и благодарите вселенную за общение с вами. Позвольте любой информации, которой будет отвечать вам вселенная, опускаться на этом луче голубого света в вашу горловую чакру и беспрепятственно втекать в нее. Пусть это будет мудрость, касающаяся вашего призвания и духовного пути. Пока информация приходит к вам, не пытайтесь ее как-либо ана-

лизировать. Когда почувствуете, что послание получено вами полностью, выразите его вслух, можете записать его на диктофон или на бумаге.

## МЕДИТАЦИИ ДЛЯ АДЖНЫ

### Простить и отпустить

Сосредоточьтесь на своем дыхании, расслабьтесь и вернитесь в тот период, когда вам было от тридцати пяти до сорока двух лет, поскольку на этот возраст приходится пик развития этой чакры. Если вы младше, то вспомните себя в возрасте от двадцати одного до двадцати шести лет или охватите все прошлое, как бы собирая все воспоминания воедино. Пошлите любовь и прощение себе и всем остальным, а также событиям того времени. Ведь все это осталось в прошлом — простите прошлое!

Теперь пошлите прощение с другого уровня — с уровня понимания того, что люди, которые вас в тот период обидели, возможно, сами находились в трудной ситуации и проходили свои жизненные уроки. Простите их и отпустите.

Когда будете готовы, поднимитесь на еще более высокий уровень и постарайтесь воспринять своих обидчиков как учителей, которые помогли вам усвоить важные уроки, выбранные вашей душой для этого воплощения. Поблагодарите их за это и отпустите. Когда будете готовы возвращаться, начните осознавать свое физическое тело, затем постепенно вернитесь в то место, где вы сейчас находитесь.

### Медитация для раскрытия аджны

Расслабьтесь и примите удобную сидячую позу. Прикройте веки. Дышите медленно и спокойно. По-



звольте всему негативному уйти через ступни ног в вашу корневую чакру. Теперь перенесите свое внимание на точку, расположенную посередине и чуть выше межбровья. Если на это место нанести каплю эфирного масла эвкалипта, это поможет сконцентрироваться.

Представьте, что из области межбровья исходит насыщенный синий свет, распространяя волны энергии и спокойствия. Посредством мысли, преисполненной любви, позвольте этой области очиститься с помощью света. Заметьте, что свет постепенно становится еще более ярким, глубоким, темно-синим с оттенками фиолетового. Пусть этот свет распространяется все дальше и дальше, за пределы времени и пространства. Попросите про себя в данный момент все, что вы хотели бы получить от вселенной.

Пусть этот луч высветит то место и время, которое вы еще не можете видеть, так как оно — ваше будущее, и из этого будущего прокладывают путь в вашу жизнь люди, которые принесут вам удачу и новые возможности. Позвольте этим людям двигаться в вашем направлении и войти в ваше поле зрения. Пошлите им луч любви, а вместе с ним — надежду и радость. Поприветствуйте их и помните, что как только время и пространство между вами сократятся, ваша встреча произойдет наяву. Вполне возможно, что эти люди — души, которых вы знали в прошлых воплощениях, но также возможно, что ваша встреча произойдет впервые. В любом случае, это означает, что люди, которые войдут в ваше будущее, принесут вам дары в форме любви и развития, а также опыта, который вам необходимо получить, чтобы усвоить уроки, необходимые для продвижения по духовному пути. Они тоже в вас нуждаются, чтобы усвоить свои уроки, и вы им в этом поможете.

Оставайтесь в этом состоянии некоторое время. Почувствуйте прекрасную энергию между вами и насладитесь чувством вселенской любви. Поскольку все это пока будущее, пошлите им на прощание луч любви и пообещайте, что когда настанет время, вы их достойно встретите как себе равных. А пока заранее поблагодарите их и позвольте им продолжать свой путь.

Теперь верните луч любви в лобную чакру и дайте ей плавно закрыться. Помните, что вы можете снова открыть ее, когда захотите. Постепенно начните осознавать свое физическое присутствие. Откройте глаза и вернитесь туда, где вы сейчас находитесь.

## **ПРАКТИКА ДЛЯ САХАСРАРЫ**

Сахасрара, седьмая чакра, объединяет в себе все остальные чакры. Каждая из них имеет свое место в этом энергетическом центре. Проработав все чакры, человек достигает того места, где энергия Кундалини выходит наружу, и человек получает полную свободу. Следует помнить, что осознанная работа с этой чакрой допускается лишь после последовательной проработки и раскрытия остальных шести чакр. Более того, для работы с сахасрарой необходим контроль опытного учителя, который подскажет, как избежать ошибок, поскольку неправильное использование мощных энергий этой чакры крайне опасно.

Когда научитесь работать со всеми шестью чакрами, вы сможете взглянуть на всю систему в целом. Вполне возможно, вы почувствуете и даже увидите, как легко проходит поток энергии через все чакры. Вы сможете ощутить как энергию, под-

нимающуюся из земли, так и поток духовной энергии сверху. Вы почувствуете, как эта энергия проходит насквозь, насыщает вас и распространяется наружу. Закройте глаза и визуализируйте внутри себя полностью очищенный от блоков канал, соединяющий все ваши чакры, и позвольте ему наполниться золотистой энергией земли и белой энергией, исходящей сверху. Пусть эта энергия проникает во все ваши ткани, очищает их и исцеляет. Может возникнуть ощущение, как будто что-то вот-вот поднимет вас вверх, и лишь корневая чакра удерживает вас на месте. Вам самим не нужно держаться за нее — просто позвольте мягко отпустить себя. И вот вы уже вышли через коронную чакру в чистое пространство — туда, где ничего нет, есть только слияние с энергией божественной души. Это и есть состояние вашей духовности. Оставайтесь в нем некоторое время, но не забывайте о том, что вам надлежит вернуться назад, на земной план — вновь ощутить себя в физическом теле и восстановить связь со своим земным «я». Земной план — это место, которому вы принадлежите, и вы должны вернуться назад, вновь войдя в свое тело через коронную чакру. Сделайте это и постепенно начните вновь себя ощущать в своем теле. Почувствуйте пальцы на руках и ногах, почувствуйте одежду, которая на вас надета, полностью осознайте свое физическое присутствие и откройте глаза.

Практика вышеизложенных методов не преследует цель пробуждения и поднятия Кундалини, поскольку для работы с Кундалини существуют особые йогические техники, требующие не только руководства и предварительной подготовки, но и внутренней духовной готовности практикующего. Эти же простые методы, вариаций которых мож-

но найти довольно много, предназначены для того, чтобы практикующий смог по-новому осознать свое место в этом мире — осознать себя частицей вселенной. Эти техники, позволяющие до некоторой степени очистить чакры и исследовать их энергию, помогут вам начать более эффективно проявлять себя в этой жизни и выстраивать позитивные отношения с окружающими. Используя их, вы можете подготовить себя к более серьезным практикам и обрести ту степень духовной зрелости, которая приводит ученика к учителю.

## *Наиболее распространенные йогические практики*

Вы познакомились с методами, использующими визуализацию, а теперь перейдем к краткому описанию техники выполнения йогических поз, упоминавшихся в шестой главе.

### *ПАДМАСАНА (поза лотоса)*

#### *Порядок выполнения*

Сядьте на пол, согните правую ногу в колене и положите правую ступню на основание левого бедра так, чтобы пятка находилась на линии пупка. Левую ногу расположите таким же образом. Спину вытяните вверх, плечи расслабьте и опустите. Подбородок слегка опущен, шея выпрямлена. Взгляд направлен на кончик носа, веки расслаблены, руки лежат на коленях ладонями, обращенными кверху.

#### *Противопоказания*

Травмы коленей и лодыжек.



*Падмасана*

### ***СИДДХАСАНА (совершенная поза, поза могущества)***

Сиддхасана подходит только для мужчин. Для женщин предусмотрена несколько иная йогическая поза под названием сиддха-йони-асана.

#### *Порядок выполнения*

Сядьте прямо, согнув ноги. Пятку левой ноги плотно прижмите к анусу. Вторую пятку разместите у основания гениталий. Пальцы левой ноги должны находиться под правой ногой, а пальцы правой — между голенью и икрой левой ноги. Руки положите на колени, сомкнув кольцом большой и указательный пальцы, расправьте грудь, втяните живот, под-



*Сиддхасана*

бородачок приближен к груди, но так, чтобы мышцы шеи оставались расслабленными, а позвоночник выпрямлен. Глаза закрыты, взгляд устремлен в межбровную область.

### *Ограничения*

Сиддхасану не рекомендуется выполнять людям, страдающим пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями, локализованными в области крестца. Кроме того, противопоказаниями служат заболевания коленных и голеностопных суставов, варикоз и травмы ног.

Сиддха-йони-асана, как вариант сиддхасаны, адаптированный для женщин, выполняется с тем отличием, что левая пятка прижимается не к анусу,

а к влагалищу, а правая — к области клитора, при этом пальцы обеих ног зажимаются внутри согнутой ноги. Во всем остальном техника выполнения асаны совпадает.

## МУЛА-БАНДХА

Мула-бандха («Корневой замок») представляет собой сжатие мышц промежности и тазового дна.

### *Порядок выполнения*

1. Сядьте в удобную позу с прямой спиной, голову не опускайте, и с закрытыми глазами наблюдайте в течение одной-двух минут за своим дыханием.
2. Теперь сосредоточьте внимание на области промежности и половых органов и на вдохе сожмите F m e [ZZ g ^ o Z всю область (мочеполовую систему, половые органы, анус).
3. Затем сделайте выдох, во время которого расслабьте всю эту область.
4. Снова сожмите указанную область на вдохе и расслабьте на выдохе, повторяя такое сжатие-расслабление от пяти до двадцати пяти раз, затем отдохните.

## АШВИНИ-МУДРА

### *Порядок выполнения*

1. Сядьте в удобную позу, позволяющую держать позвоночник прямо, например, в падмасану или сиддхасану, закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьте внимание на глубоком естественном дыхании.

2. Выполните сокращение мышц анального сфинктера, удерживайте напряжение в течение нескольких секунд, затем полностью расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.
3. Повторите эту последовательность несколько раз.
4. Когда хорошо освоите ашвини-мудру в том виде, как она описана выше, можете перейти к ее усложненной версии с задержкой дыхания на вдохе одновременно с напряжением мышц ануса. С выдохом полностью расслабьте эту область.

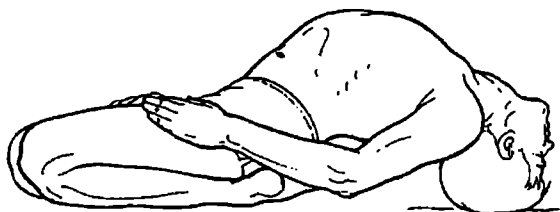
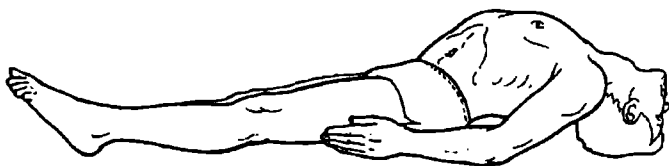
Данная практика нормализует работу кишечника и служит эффективным средством от запоров и геморроя.

## ***МАТСЬЯСАНА (поза рыбы), вариант для начинающих***

### *Порядок выполнения*

1. Примите позу лотоса. Выпрямленные руки отведите назад и упритесь ладонями в пол.
2. Отклоняйтесь на вдохе назад до тех пор, пока тело полностью не опустится на локти. При этом колени можно оторвать от пола, но в конечном положении они снова должны лежать на полу.
3. Сделайте вдох, распрямите плечи и грудь, вытяните позвоночник. Голову отклоните назад, стараясь достать макушкой до пола. Когда макушка будет опираться о пол, выдохните.





Матсьясана

4. Приняв нужную позу, возьмитесь кистями рук за стопы либо за большие пальцы ног и на вдохе максимально высоко прогните спину, чтобы грудная клетка раскрылась. Для начала сохраняйте это положение не более минуты. Дышите ровно и свободно. Впоследствии можно довести время до трех минут.
5. Для выхода из асаны сделайте вдох, затем выдох, обопритесь локтями, медленно приподнимите голову, затем при помощи рук примите вертикальное положение и вернитесь в позу лотоса.

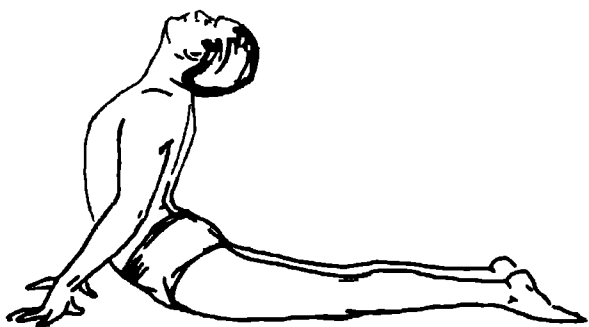
Если вы еще не освоили падмасану (позу лотоса), можете выполнять матсьясану с прямыми ногами. Существует также вариант, когда голени обеих ног расположены с внешней стороны бедер, колени соединены вместе, а ступни повернуты назад. При освоении асаны также разрешается согнуть ноги в коленях и обхватить ладонями лодыжки.

*Противопоказаниями* к выполнению служат серьезные травмы спины и шеи, высокое или низкое давление, мигрень и бессонница.

## **БХУДЖАНГАСАНА (поза кобры)**

### *Порядок выполнения*

1. Лягте животом на пол. Вытяните ноги так, чтобы вся внешняя часть стоп, включая пальцы, лежала на полу. Руки разместите по бокам так, чтобы ладони находились под плечами и упирались в пол. Локти прижмите к корпусу.
2. Прижимая переднюю часть бедер и лобок к полу, на вдохе начните поднимать голову, плечи и грудную клетку. Когда почувствуете, что



*Бхуджангасана*

более не можете поднимать верхнюю часть корпуса только за счет мышц спины, начните выпрямлять руки, удерживая при этом лобок и ноги на полу.

3. Стягивайте лопатки вместе и вниз, бока выталкивайте вперед, грудную клетку тяните вверх и вперед, стараясь максимально ее растянуть и раскрыть.
4. Для выхода из позы на выдохе согните руки в локтях, расслабьте ноги и вернитесь в исходное положение.

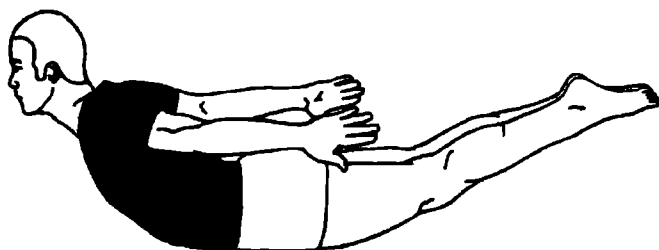
#### *Противопоказания*

Высокое кровяное давление, беременность, межпозвоночные грыжи, гиперфункция щитовидной железы.

## **ШАЛАБХАСАНА (поза саранчи)**

#### *Порядок выполнения*

1. Лягте животом на пол и вытяните руки назад, не касаясь ими пола.



### *Шалабхасана*

2. На выдохе поднимите одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. При этом живот остается на полу, являясь единственной опорой, ноги соединены от бедер до стоп.
3. Сожмите мышцы ягодиц, полностью выпрямите ноги. Мышцы ягодиц максимально напряжены. Изгиб шеи плавно продолжает линию позвоночника. Дыхание ровное.
4. Сохраняйте это положение как можно дольше.

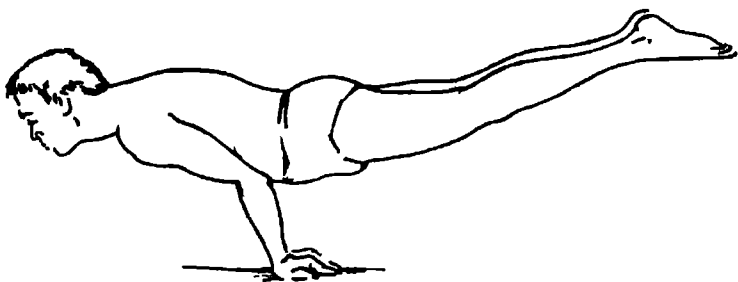
#### *Противопоказания*

Беременность, менструация, головные боли, травмы шеи и спины, смещение позвонков.

## **МАЙЮРАСАНА** (*поза павлина*)

#### *Порядок выполнения*

1. Встаньте на колени, немного разведя их в стороны, ступни соедините вместе. Сделайте наклон вперед и положите ладони на пол между коленей так, чтобы пальцы были направлены назад, а мизинцы касались друг друга.



*Майюрасана*

2. Сделайте вдох, локти сведите вместе и, согнув руки, подайтесь вперед. Положите живот на локти так, чтобы локти при этом упирались в пупок, а грудная клетка лежала бы на верхней части рук.
3. Держа ноги прямыми и соединив их вместе, начните их вытягивать назад. Выдохните, далее напрягите тело и плавно поднимите туловище и ноги параллельно полу, затем поднимите голову и задержитесь в таком положении.
4. Для выхода из асаны голову и ноги плавно опустите на пол и расслабьтесь.
5. Повторите всю последовательность после полного восстановления дыхания.

### *Противопоказания*

Заболевания сердца, высокое кровяное давление, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, позвоночная грыжа, беременность, менструация, любое физическое недомогание.

## **АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА** *(половинная поза Матсиендры, царя рыб)*

### *Порядок выполнения*

1. Примите исходное положение, сев на пол и вытянув ноги перед собой.
2. Согните левую ногу, приподняв колено над полом.
3. Согните правую ногу в колене, заведите ее под левую ногу и положите на пол так, чтобы пятка касалась внешней стороны левой ягодицы, а внешний край стопы находился на полу.
4. Перенесите левую стопу через лежащее на полу правое бедро и поставьте ее на пол с его внешней стороны возле колена.
5. Зафиксируйте колено левой ноги в вертикальном положении при помощи правой руки, согнутой в локтевом суставе.
6. Заведите левую руку за спину так, чтобы четыре пальца были направлены в сторону поворота, а большой палец направлен от тела, и упритесь ладонью в пол.
7. Удерживая правой рукой колено левой ноги в вертикальном положении и опираясь левой ладонью об пол, максимально разверните туловище и голову в левую сторону, одновременно выпрямляя позвоночник.
8. Удерживайте позу до первых признаков усталости. Дышите свободно.
9. Последовательно выполняя движения в обратном порядке, выйдите из асаны и вернитесь в исходное положение, затем выполните упражнение в противоположную сторону.



*Ардха Матсиендрасана*

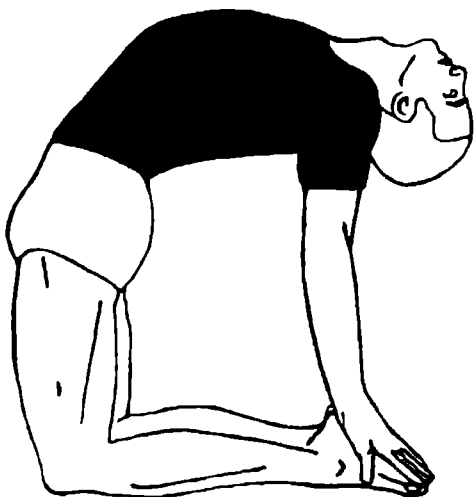
*Противопоказания*

Беременность, язвенная болезнь, грыжа, заболевания щитовидной железы.

**УСТРАСАНА (поза верблюда)**

*Порядок выполнения*

1. Встаньте на колени, бедра и ступни соединены вместе, носки обращены назад.
2. Поместите ладони на ягодицы, согните спину назад и растяните бедра
3. Выдохните, положите ладони на пятки, если возможно, то на подошвы.
4. Надавливая ладонями на ступни и откидывая голову назад, приближайте спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярны полу.



*Устрасана*

5. Сохраняйте позу около тридцати секунд, дыхание не задерживайте. Затем поочередно освободите руки и положите их на ягодицы, выпрямите туловище, сядьте на пол и расслабьтесь.

#### *Противопоказания*

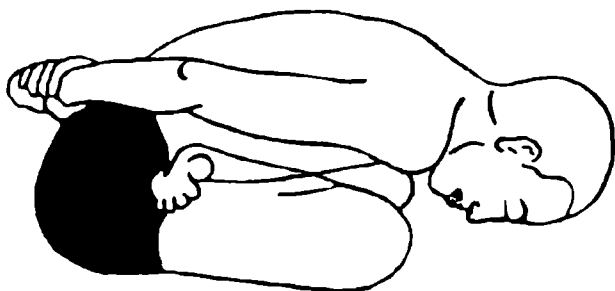
Нарушение мозгового кровообращения, гипертония, заболевания щитовидной железы.

## **ЙОГА-МУДРА**

#### *Порядок выполнения*

1. Сядьте в позу лотоса, закройте глаза. Расслабьте тело, дышите нормально.
2. Заведя руки за спину, ухватитесь одной рукой за запястье другой руки.





*Йога-мудра*

3. Медленно наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь лбом пола.
4. В конечном положении постарайтесь как можно больше расслабить все тело.
5. Медленно возвратитесь в исходное положение.

#### *Противопоказания*

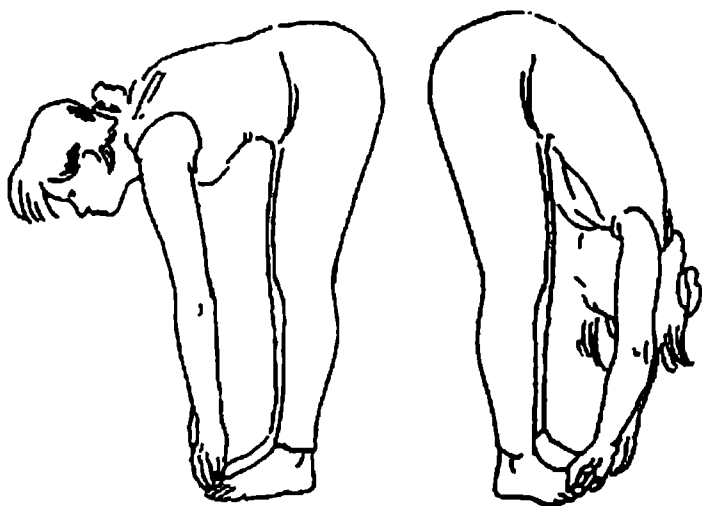
Беременность, травмы колен, бедер, плеч, паховой области.

## **ПАДАХАСТАСАНА**

Название «падахастасана» происходит от трех санскритских слов: «пада», что означает «стопа», «хаста» — «кисть руки», и «асана» — поза.

#### *Порядок выполнения*

1. Встааете прямо, расставив ноги на ширину таза. Стопы стоят параллельно друг другу.
2. На выдохе наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, кисти рук заведите под стопы и обхватите стопы между указательным и средним пальцами.



*Падахастасана*

3. Потянув голову кверху, максимально прогните область поясницы вперед. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.
4. С очередным выдохом наклонитесь к ногам, прижимая корпус к бедрам и, располагая голову между коленей, тянете ее к полу, вытягивая при этом позвоночник. Выполните заданное количество дыхательных циклов.
5. Со вдохом поднимите голову и возвратитесь в предыдущее положение, делая несколько ровных вдохов-выдохов.
6. С очередным вдохом возвратитесь в исходное вертикальное положение.

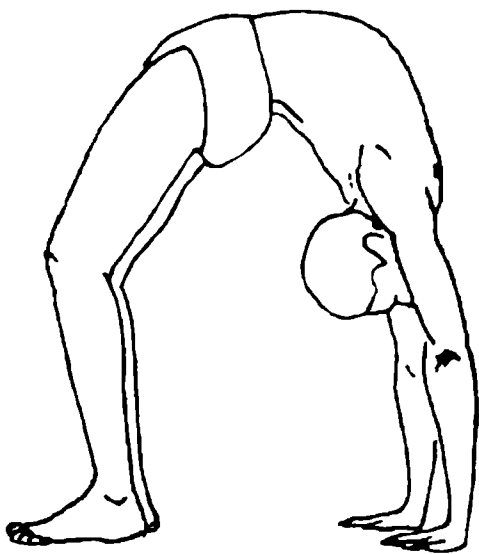
#### *Противопоказания*

Гипертония, болезни сердца, травмы позвоночника и задней поверхности бедра.

## ЧАКРАСАНА (поза колеса)

### Порядок выполнения

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях и поставьте на расстоянии около 30 сантиметров друг от друга так, чтобы пятки касались ягодиц.
2. Ладони поставьте на пол возле висков, повернув пальцы к плечам.
3. Медленно поднимите туловище, перекачивая голову по полу с затылка на макушку. Ноги согнуты в коленях под прямым углом.
4. Максимально выпрямляя руки и ноги и прогибая спину, поднимите тело как можно выше.
5. Медленно опуститесь на пол в исходное положение.



Чакрасана

## **Противопоказания**

Гипертония, спазмы коронарных сосудов, язва желудка, расширение сосудов глазного дна, восстановительный период после переломов и травм, а также после операций в области живота. Эту асану могут практиковать только те, у кого есть опыт не менее двух-трех лет занятий и кто хорошо освоил другие асаны, особенно те, где используется прогиб назад.

## **ХАЛАСАНА (поза плуга)**

### **Порядок выполнения**

1. Лягте на спину, ноги и стопы соединены вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони прижаты к полу.
2. Сделайте выдох и на задержке дыхания поднимите ноги до вертикального положения. При этом ноги прямые, соединены вместе.
3. Упираясь ладонями в пол, поднимите таз, затем, уводя спину от пола вверх и назад, перекиньте прямые ноги за голову. Постарайтесь



*Халасана*

носками коснуться пола. Вес тела располагайте на лопатках, ни в коем случае не на шее.

4. Поначалу сохраняйте позу в течение пятнадцати-тридцати секунд. По мере освоения можете увеличивать время.

#### *Противопоказания*

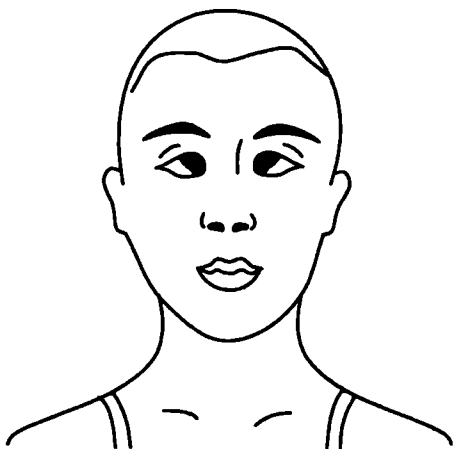
Беременность, менструация, травмы шеи и спины, гипертония, астма.

## **ШАМБХАВИ МУДРА**

*(сосредоточение взгляда на точке  
межбровья)*

#### *Порядок выполнения*

1. Примите любую удобную позу для медитации, например, падмасану. Пальцы рук сложите в джняна-мудре (большой и указательный пальцы сомкнуты кольцом).



*Шамбхави-мудра*

2. Не двигая головой, направьте взгляд как можно выше и сфокусируйте глаза на точке между бровями.
3. Постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли, сосредоточьтесь на высшем «Я» и оставайтесь в этом состоянии столько, сколько сможете.

Эта практика — хороший способ для укрепления мышц глаз и для успокоения ума, а также — мощное средство для пробуждения аджны.

#### *Противопоказания*

У этой практики противопоказаний как таковых нет, но если вы носите очки или контактные линзы, то на время практики их необходимо снять.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Духовный путь тернист и долог. Ошибается тот, кто полагает, что духовных высот можно достичь в одночасье. Не ждите немедленных результатов — начните с малого и продвигайтесь постепенно, шаг за шагом. Вам может казаться, что никакого движения не происходит, но это не так. Чем больше вы практикуете и чем искреннее ваше устремление, тем ближе тот день, когда знание само откроется вам, ибо вы станете готовы его воспринять. Древняя мудрость гласит, что учитель приходит тогда, когда ученик к этому готов, а подготовка, как известно, требует времени и усилий. Поэтому сохраняйте чистоту намерения и осознание того, что делаете — и вы откроетесь, возможно, для многих из вас новому знанию, которое на самом деле старше самой вселенной — знанию, которое есть всепроникающая Высшая Душа, знанию, которое суть Сам Всевышний.

Не теряйте веру в себя, помните о том, что вы — частица великой вселенной. Укрепляйте ее знанием, постепенно отворяющим пред вами свои врата, ибо только знание делает веру истинной.





ISBN 560403446-0



**АМРИТАНАНДА ЧОПРА**

**ЧАКРЫ**

*Энергетические центры человека*

Ответственный редактор *Благодарова Т. В.*

Перевод с хинди *Алексеев И. А.*

Корректор *Семенов В. Т.*

Техническое редактирование и верстка *Платонова Н. А.*

Формат 84 × 108/32.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Тираж 500 экз.

# ВАШЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Аюрведа — наука о жизни.

Важнейшим аспектом аюрведы является знание об энергетическом теле человека.

Чакры — это самые важные органы нашего энергетического тела, тела, которое у нас есть при жизни и которое остается с нами после смерти физической оболочки — тела нашей души. Наше сознание, самочувствие, настроение, наша сила, энергия, воля и способность мыслить и анализировать, ясность нашего ума и все, что связано с нашим психическим состоянием и здоровьем, находится в прямой зависимости от правильного функционирования наших чакр. Очень важно знать, как устроено наше энергетическое тело, как функционируют чакры, как их гармонизировать в случае их дисбаланса. Грандиозное многообразие болезней происходит именно из-за неправильного функционирования чакр в нашем энергетическом теле. Наше физическое тело не может быть здоровым, если не здорово наше энергетическое тело.

Чакры были известны с древнейших времен во всех высокоразвитых древних цивилизациях, таких как Арийская (Ведическая), Египетская, цивилизациях Атлантиды и Лемурии.

Знание о чакрах стало нам доступно благодаря ведическому наследию. Автор книги — один из самых выдающихся специалистов по аюрведе, йог, мыслитель, эксперт по ведическому знанию.

