

ЧАКРЫ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ



Переработанное и дополненное издание
с новыми цветными иллюстрациями

ХАРИШ ДЖОХАРИ



Harish Johari

CHAKRAS

ENERGY CENTERS
OF TRANSFORMATION



Хариш Джохари

ЧАКРЫ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
ЦЕНТРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ



Теория и практика.
Переработанное и дополненное издание
с новыми цветными иллюстрациями



«СОФУС»

2017

УДК 615.8
ББК 53.57
Д42

Перевод с англ. под ред. А. Костенко

Джохари Хариш

Д42 Чакры: энергетические центры трансформации. Теория и практика / Переработанное и дополненное издание с новыми цветными иллюстрациями / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-85-6

Новое, переработанное и дополненное издание классической работы Хариша Джохари, посвященной чакрам и их роли в системе тантрической духовной практики. Подробно объясняются структурные особенности и функции каждой чакры, а также связи чакр с первоэлементами, цветами, звуками, органами чувств и действий, желаниями и эмоциями, планетами и божествами, поведенческими характеристиками и специфическими эффектами медитации. Обновлено цветные и черно-белые иллюстрации, добавлен новый материал. Для искателей, находящихся на любом уровне духовного развития, «Чакры» Джохари остаются бесценным источником информации и практических техник.

УДК 615.8
ББК 53.57

Copyright © 1986 by Harish Johari
CHAKRAS

Energy Centers of Transformation

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS

INTERNATIONAL (США) при участии

Агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

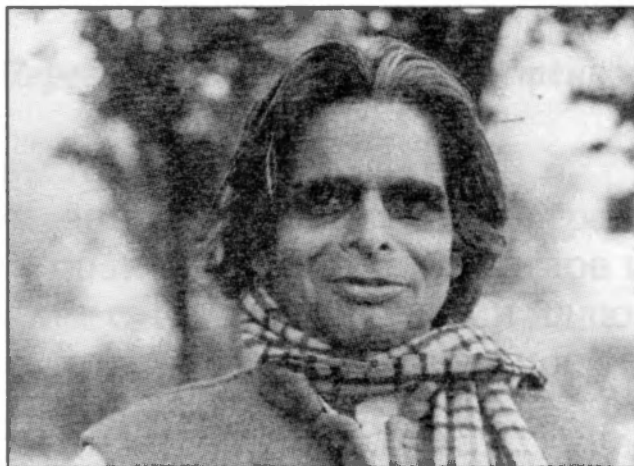
ISBN 978-5-906791-85-6 © ООО Книжное издательство «София», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе.....	6
Предисловие.....	11
Глава 1	
Принципы тантра-йоги.....	17
Глава 2	
Кундалини и йога.....	36
Глава 3	
Сведения о чакрах.....	100
Глава 4	
Чакры, реинкарнация и духовность.....	201
Приложение 1	
Индуистские священные писания — о различных степенях йоги.....	208
Приложение 2	
Семенные звуки лепестков чакр.....	220
Приложение 3	
Чакры ниже муладхары.....	222

ОБ АВТОРЕ

(от редактора русского издания)



Хариш Джохари родился 12 мая 1934 года в североиндийской деревне Фаридпур (штат Уттар-Прадеш). В 1937 году семья переехала в свой родовой дом в городе Барейлли.

Мальчик с самого раннего детства был наделен острым умом, отличной памятью и многогранным художественным талантом — в частности, обожал рисовать и лепить из глины. Уже в трехлетнем возрасте он произнес речь и читал революционные стихи на собрании неоиндуистского общества «Арья-Самадж».

Своими обширными знаниями Хариш во многом обязан семье. Его отец, городской судья Банки Бехарри Лал Джохари, занимался ведической астрологией и хатха-йогой, изучал веданту. Двоюродный дед, Ачарья Чандрашекар Шастри, написал более сотни книг по различным вопросам индуизма.

С 1948 года отец работал судьей в разных городах, и Хариш часто менял место учебы. В 1953 году он всерьез занялся борьбой, и его наставниками были выдающиеся индийские борцы. Они же обучили молодого человека массажу и общим правилам индийской физической культуры.

В Рампуре Хариш был принят в круг поэтов и музыкантов и на всю жизнь подружился с известным

певцом и композитором Джагдишем Моханом. Музыка стала еще одним увлечением молодого человека, в котором он смог проявить как свои творческие способности, так и острый аналитический ум. Хариша Джохари всегда интересовали механизмы воздействия звука на нервную систему и сознание человека, и он много лет изучал традиционную индуистскую мантра-йогу. Медитативная музыка Джохари и записи мантр в его исполнении очень популярны как в Индии, так и на Западе. Мантрам уделяется много внимания в книге *«Инструменты Тантры»*.

В 1957 году Хариш получил степень магистра философии в Колледже Барейлли, а в 1959 — степень магистра филологии урду в Университете Лакнау. Глубокое понимание поэзии урду привело его в компанию суфийских учителей, и он прославился на поэтических собраниях и состязаниях.

После смерти отца в 1960 году, в возрасте 26 лет, Хариш вернулся в Барейлли, чтобы принять на себя заботу о матери и шестерых младших братьях и сестрах. В следующем году он устроился секретарем-переводчиком в местное отделение компании «Lumtus», но после женитьбы в 1962 году оставил эту работу и стал профессиональным скульптором. Первый заказ был от одного из храмов в Барейлли — на огромную скульптуру бога-обезьяны Ханумана.

Подолгу работая над скульптурами в храмах, Хариш Джохари близко познакомился с жившими там святыми. Он расспрашивал их о богах, которых должны были изображать его изваяния, о связанных с ними учениях, легендах, ритуалах и садханах (религиозных практиках). Постепенно у художника выработалось свое собственное, уникальное, хотя и вполне традиционно-индуистское понимание материи, ума и духа. Кроме того, работа в храмах сделала его настоящим *бхактой* — человеком, любящим Единого Бога и поклоняющимся Ему.

Одновременно Джохари совершенствовал свое мастерство живописца. Азы рисования он освоил с детства: в его семье была традиция каждый год на День рождения Кришны создавать новую фреску со сценами из жизни Божества. Своей любимой технике живописи, сочетающей акварель с темперой, Джохари научился у Шри Чандры Бала в Барейлли (тот же получил ее по линии преемственности, уходящей в бенгальский город Шантиникетан). «Фирменный» же стиль рисунка Джохари, как объяснял он сам, является смесью трех исторических форм индийского искусства: лица, кисти рук и стопы следуют традиции фресок пещерного храмового комплекса Аджанта; пропорции фигур — традиции пещер Элефанта; позы и движения — традициям пещер Эллары и храмов Кхаджурахо. Это уникальное сочетание позволило художнику создать картины, впечатлившие многих искусствоведов Запада и Востока. Джохари создал собственную школу, воспитавшую таких мастеров, как его многолетний ученик голландский художник Питер Вельтевреде, иллюстрировавший впоследствии большинство его книг.

В 1967 году Хариш познакомился с Ричардом Алпертом (впоследствии ставшим известным под именем «Баба Рам Дасс»). Об этой встрече Рам Дасс рассказал в своей книге *«Быть здесь и сейчас»*. В 1969, в возрасте 36 лет, Джохари пригласили в США работать над одним кинофильмом. Хотя проект «не сложился», индиец сполна использовал эту поездку для осуществления еще одной части своей судьбы. Его знакомили с американскими художниками и учеными, врачами и психиатрами, музыкантами и режиссерами, которые интересовались древней мудростью философии индуизма и индийской культурой. Джохари охотно отвечал на любые вопросы и подробно рассказывал о Тантре, аюрведе, свара-йоге, чакрах, мантрах и их воздействии на человеческое сознание. Так он раскрыл в себе талант лектора.

В 1974 году в США была опубликована первая книга Хариша Джохари, *«Дханвантари»*, а затем вторая — *«Лила: игра самопознания»*. И в том же году, в возрасте 40 лет, он решил вернуться вместе с семьей в Индию.

С 1976 года Джохари регулярно посещал Америку и Европу с лекциями на самые разные темы — живопись, индийская психология, чакры, сновидения, нумерология и т. п. В этом же году в Западной Германии вышло первое издание его знаменитой книги *«Чакры»*.

В 1978 году в Амстердаме состоялась первая выставка художественных работ Джохари. Кроме того, были напечатаны его открытки с изображениями планет и постеры с изображениями индуистских божеств.

За годы с 1986 по 1996 Хариш Джохари написал и опубликовал свои основные работы по аюрведе и индуистской метафизике: *«Инструменты Тантры»*, *«Целительная сила камней»*, *«Аюрведическая целительная кухня»*, *«Дыхание, ум и сознание»*, *«Нумерология»* и *«Аюрведический массаж»*.

В 1997 году астролог Хариша Джохари 104-летний Свами Нараян Риши сказал, что его ожидает смертельно опасная комбинация звезд, и Джохари решил переехать доживать в священный город Харидвар. Там он проводил много времени с учениками и написал несколько книг для детей, две из которых успели выйти при его жизни — *«Рождение Ганги»* (1997) и *«Обезьяна и манговое дерево»* (1998).

Хариш Джохари оставил тело 20 августа 1999 года в своем харидварском доме (сейчас там устроен небольшой отель семейного типа *«Джохари Хауз»* для посетителей святого города). Ученики говорят, что он был «завершенным» человеком и наслаждался жизнью как божественной *лилой* — игрой космического сознания. Хариш Джохари любил учить других искусству осознанной жизни и был убежден, что любое знание живо лишь тогда, когда им делятся.



Мантра Ганеши:

ГАДЖАНАНАМ БХУТА ГАНАДИ СЕВИТАМ
КАПИТТХЬЯ ДЖАМБУПХАЛ ЧАРУ БХАКШАНАМ
УМАСУТАМ ШОКА ВИНАША КАРАКАМ
НАМАМИ ВИДХНЕСВара ПАДА ПАМКАДЖАМ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга была задумана как введение в классическое учение о чакрах — психических центрах трансформации, позволяющих человеку двигаться к просветленному состоянию бытия. Корни знания о чакрах уходят в глубокую древность, но это знание и сегодня обладает практической ценностью. В переводе с санскрита *чакра* означает «колесо» или «диск». Но в принципе это слово применимо к любому объекту, элементы которого расположены по кругу. В древних литературных источниках каждая из семи главных чакр описывается как цветок лотоса — круг, окруженный тем или иным количеством лепестков. Кроме того, слово *чакра* указывает на движение. Это значение связано с тем, что чакры трансформируют психофизическую энергию в духовную.

Психофизическая энергия обладает электрохимической природой и действует при помощи *праны*. *Прана* — это энергия, создающая жизнь, материю и сознание. Слово *прана* означает «жизненная сила». Хотя *прана* поступает в человеческий организм через ноздри в процессе дыхания, динамическая энергия *праны* не основана на физиологии тела; она функционирует на сверхфизическом уровне посредством «беспроводной» связи, а не за счет нервной системы.

Наше человеческое тело существует на двух уровнях. На грубом (материальном) уровне оно состоит из семи видов тканей (семени, костей, мышц, крови, жира, костного мозга, телесных жидкостей) и пяти элементов (земли, воды, огня, воздуха и *акаши* — пустоты, или пространства). На тонком уровне оно состоит из жизненной силы (*прана**), ума (*манас*), интеллекта (*буддхи*), эго (*ахамкара*) и чувствующего «я» (*читта*). Гру-

* Здесь и далее санскритские термины в скобках везде даются в именительном падеже. — Прим. ред.

бый и тонкий уровни человеческого тела соединяются посредством *праны*. Она активизирует все системы организма, в том числе нервную систему, и помогает им должным образом взаимодействовать друг с другом.

Прана распространяется по телу через *нади* — энергетические каналы. Система *нади* относится к тонкому телу. Все чакры присоединены к *сушумне*, главному каналу этой системы, расположенному внутри позвоночного столба. Таким образом, чакры существуют вне материального тела и их невозможно описать с позиций физиологии или биохимии, как невозможно описать произведение живописи, говоря лишь о линиях и красках, формирующих структуру изображения. Однако чакры не являются чем-то «воображаемым»: они действительно существуют на тонком уровне и их можно активировать посредством техник, описанных в данной книге.

Чакры работают всегда, независимо от того, осознаём мы их или нет. Под воздействием элементов земли, воды, огня, воздуха и *акаши* энергия, проходящая через чакры, создает различные психические состояния. Эти элементы (*таттвы*) постоянно поступают в тело с дыханием и оказывают влияние на человеческий темперамент. (Нейробиологи связывают изменения в темпераменте с воздействием желез внутренней секреции, которые вырабатывают гормоны, моментально попадающие в кровяное русло.) По мере тренировки человек приобретает способность наблюдать за собой и видеть, как энергия протекает через различные психические центры. В главе 3 мы подробно обсудим качества и воздействия каждой чакры. Также будут освещены связанные с активностью чакр поведенческие особенности, которые редко рассматриваются в книгах.

Главных чакр — семь, каждая из них связана с определенной областью тела и имеет отношение к пяти элементам:

1. *Муладхара-чакра* связана с основанием позвоночника и элементом земли.
2. *Свадхиштхана-чакра* — с гениталиями и элементом воды.
3. *Манипура-чакра* — с пупком и элементом огня.
4. *Анахата-чакра* — с сердцем и элементом воздуха.
5. *Вишуддха-чакра* — с горлом и элементом *акаши* (пустоты, или пространства).
6. *Аджня-чакра* — с точкой между бровей и *махататтвой* — сочетанием сущности всех пяти элементов в их чистейшем проявлении.
7. *Сахасрара-чакра* связана с макушкой головы. Она находится вне сферы влияния пяти элементов и включает в себя *сома-чакру*, связанную с областью над «третьим глазом» — точкой между бровей.

Постижение природы чакр как психических центров является ценным ключом к самопознанию. Человек начинает замечать мыслительные колебания, возникающие в результате непрерывного взаимодействия между умом, интеллектом, эго и внешним миром. Патанджали в самом начале «*Йога-сутр*» определяет йогу как «контроль над мыслительными колебаниями». А такой контроль возможен лишь тогда, когда вы умеете управлять течением *праны*.

Таким образом, управление *праной* — то, что называется *пранаямой*, — это первый шаг на духовном пути йоги. Йога дает наставления по выполнению духовных практик (*садхана*), которые помогают ученику «подружиться» со своим телом.

Настоящая книга посвящена практикам *тантра-йоги* (или *маха-йоги*), которые работают с чакрами и энергией *кундалини*. Благодаря йоге человек учится затрачивать на процесс мышления и поддержание жизнеспособности тела минимальное количество энергии, что позволяет ему направлять энергию *праны* на активацию своей духовной энергии — *кундалини*. Эту силу

в ее «дремлющем» состоянии представляют как змею, свернувшуюся кольцами в первой чакре — *муладхаре*, расположенной в основании позвоночника.

Когда *садхак* (практикующий) начинает посредством различных *пранаям* пробуждать энергию *кундалини*, происходит активация системы каналов *нади*. Пробужденная энергия поднимается по центральной *нади*, называемой *сушумной*, проходя через каждую из шести нижних чакр, пока не достигнет седьмой чакры, *сахасрары*. Это движение называют *шат-чакра-бхеданой* (пронизыванием шести чакр). Высвобождение и подъем дремлющей духовной энергии позволяет ученику преодолеть воздействие элементов и достичь недвойственного состояния сознания, несущего избавление от постоянно изменяющегося мира иллюзии (*майя*).

Некоторые духовные наставники и целители, а также западные философы утверждают, что «играть с чакрами» небезопасно, а внезапное пробуждение *кундалини* без надлежащей подготовки может создать большие проблемы. Но они напрасно пугают людей. Как мы увидим в главе 2, подъем *кундалини* есть активация восходящей энергии. Действительно, восхождение *кундалини* связывают с удержанием *праны* и остановкой дыхания, что осуществляется через практику *пранаямы*. Однако, если человек не обращается к другим техникам йоги, остановка дыхания носит временный характер и дыхание возобновляется вместе с новым вдохом. Тем, кто намерен заниматься медитацией на чакры, не о чем беспокоиться: энергия *кундалини* не пробудится благодаря одной только медитации. Даже если *кундалини* просыпается, ее подъем не представляет опасности для живого организма. Следует также отметить, что *кундалини* может внезапно пробудиться в любое время и у кого угодно под воздействием сильных переживаний — таких, как радость или скорбь. Энергии в теле действуют непре-

рывно, но если человек работает с ними по собственной воле (чему и учит настоящая книга), у него будет больше свободы.

Учение, изложенное в этой книге, я перенял от отца, практиковавшего *шат-чакра-бхедану* (пронизывание шести чакр), а также из различных тантрических писаний и других документов, содержащих различные варианты описания чакр. Чтобы сделать воззрения древних более доступными для понимания, я включил в книгу большое количество схем и таблиц в надежде обогатить познания читателей и помочь им постичь вековую индийскую традицию Тантры в контексте современности.

Все приведенные в книге рисунки скопированы из древних тантрических текстов и других документов. Изображения чакр многое рассказывают о них и призваны помочь практикующему визуализировать эти энергетические центры. Символизм каждого из рисунков поясняется в сопровождающем его описании. Концентрация на физических органах или участках тела, чему учат многие духовные учителя, — ложный путь, ибо чакры нематериальны. Таким образом, иллюстрации являются бесценным подспорьем для каждого, кто старается визуализировать чакры в процессе медитации на них.

Одно из полушарий человеческого мозга отвечает за визуальное восприятие, другое — за вербальное. Визуальное полушарие работает с изображениями чакр на иллюстрациях, предназначенных специально для раскрашивания. Серьезно настроенному ученику следует концентрироваться на божествах чакр, которые воплощают различные аспекты сознания, и тем самым устанавливать связь с определенными состояниями — атрибутами соответствующих чакр. Вербальное полушарие включается в работу, когда ученик повторяет «семенные звуки» (*биджа-мантра*) различных чакр. Произнесение семенных звуков позволяет божествам,

пребывающим в звуковой форме, ожить, и тогда практикующий может ощутить их присутствие.

Тантра предполагает совместное использование слуха и зрения (с концентрацией соответственно на *мантрах* и *янтрах*). Из форм, цветов и звуков мы на тонком уровне получаем информацию и черпаем вдохновение. Тренируя органы чувств и двигательный аппарат техниками йоги, в том числе дыхательными упражнениями, многократным повторением особых звуков (*мантра-джапа*) и концентрацией, человек делает собственное тело своим подлинным достоянием. Тот, кто овладевает этой практикой, погружается в особое медитативное состояние, не становясь при этом инертным и бездеятельным.

Тантристы изучили чакры как центры всестороннего преобразования бытия и разработали систему *тантра-йоги*, призванную подарить практикующему счастье и радость в мирской жизни и обеспечить его духовное развитие. *Тантра-йога* подходит каждому, у кого есть позвоночник, пара ноздрей, кто умеет сосредоточиться и визуализировать зрительные образы.

ПРИНЦИПЫ ТАНТРА-ЙОГИ

Священные писания *тантра-йоги* представляют собой диалоги между **Шивой** (бесконечным Высшим Сознанием) и **Шакти** (Божественной Матерью, вечной энергией Высшего Сознания). Когда Шакти проявляется во времени и пространстве, чтобы сойтись с Шивой в Его божественной *лиле* (игре), Она расспрашивает Его, как распорядиться человеческой жизнью, чтобы прожить ее наиболее плодотворно. Зная, что людям, не наделенным выдающейся интуицией, будет трудно постичь истину священного учения Вед, Шива упростил и видоизменил его. Включив в ведическое учение новые практики и процедуры, Он сделал его более гибким, практичным, увлекательным, убедительным и доступным большому числу возлюбленных детей Божественной Матери. Этот упрощенный вариант священного учения последователи Шакти и называли *тантра-йогой*.

Приверженец *тантра-йоги* рассматривает себя как микрокосм. Поэтому ему нет нужды искать что-либо во внешнем мире; его инструмент — это его тело. Путь пролегает не снаружи, но внутри, и начинается он в *муладхара-чакре*, основании человеческого существа, где свернута кольцами дремлющая духовная энергия. Эта энергия есть Сама Божественная Мать Шакти, принявшая форму *кундалини*. Она страстно желает воссоединиться со Своим возлюбленным, Всевышним Шивой, Который пребывает в вечном блаженстве в *сахасрара-чакре*, в макушке головы. Ее пробуждение откладывается в результате непрерывной умственной деятельности, заставляющей человека погрузиться в мир чувственного восприятия в поисках удовлетворения своих желаний. В повседневной жизни ум обычно вовлечен в материальное существование и не выходит за пределы, установленные органами чувств. Он вос-

принимает мир, думает, желает, проявляет волю, испытывает муки и наслаждения. Он служит самоосознанию. Тантрические практики позволяют привести ум к его высшему состоянию, в котором он полностью закрывает для мира свои двери и перестанет желать, думать и проявлять волю, но постигнет высшую истину и сольется таким образом с высшим сознанием.

Тантра — это практический подход к непередаваемой словами истине. Она предполагает работу с психофизической энергией человека: сначала, направляя ее в определенные каналы, практикующий обеспечивает ее правильное функционирование, затем трансформирует в духовную энергию, в результате чего становится возможным непосредственное познание истины. Тантра учит, что человеческий организм способен постигать истину без помощи чувственного восприятия. При помощи памяти, воображения и интуиции человек может понять законы природы и заставить таинственные силы работать на его благо, рост и развитие. Полная синхронизация внутреннего и внешнего ритмов позволяет практикующему пойти по пути наименьшего сопротивления и свободно плавать по океану мира явлений и не утонуть в нем. Человеческое тело — воистину самый совершенный инструмент для проявления сознания.

Основные центры сознания человеческого существа размещаются в цереброспинальной системе (то есть совокупности спинного и головного мозга). Эта система начинает развиваться первой, сразу же после зачатия, а уже из нее возникает все тело. Цереброспинальная система представляет собой мощный генератор электрической энергии и состоит из удивительной сети нервных каналов, вырабатывающих электрическую энергию. Энергию вырабатывает и головной мозг. Перемещаясь по тонким каналам, эта энергия непрерывно пронизывает весь организм, обеспечивая его жизненной силой. В задней нижней части черепа расположен мозжечок — механический мозг, орган под-

сознательного ума. Его называют также низшим, или рептильным, мозгом и мозгом кобры. В сравнении с низшим мозгом верхняя часть мозга появилась сравнительно недавно; она более открыта переменам.

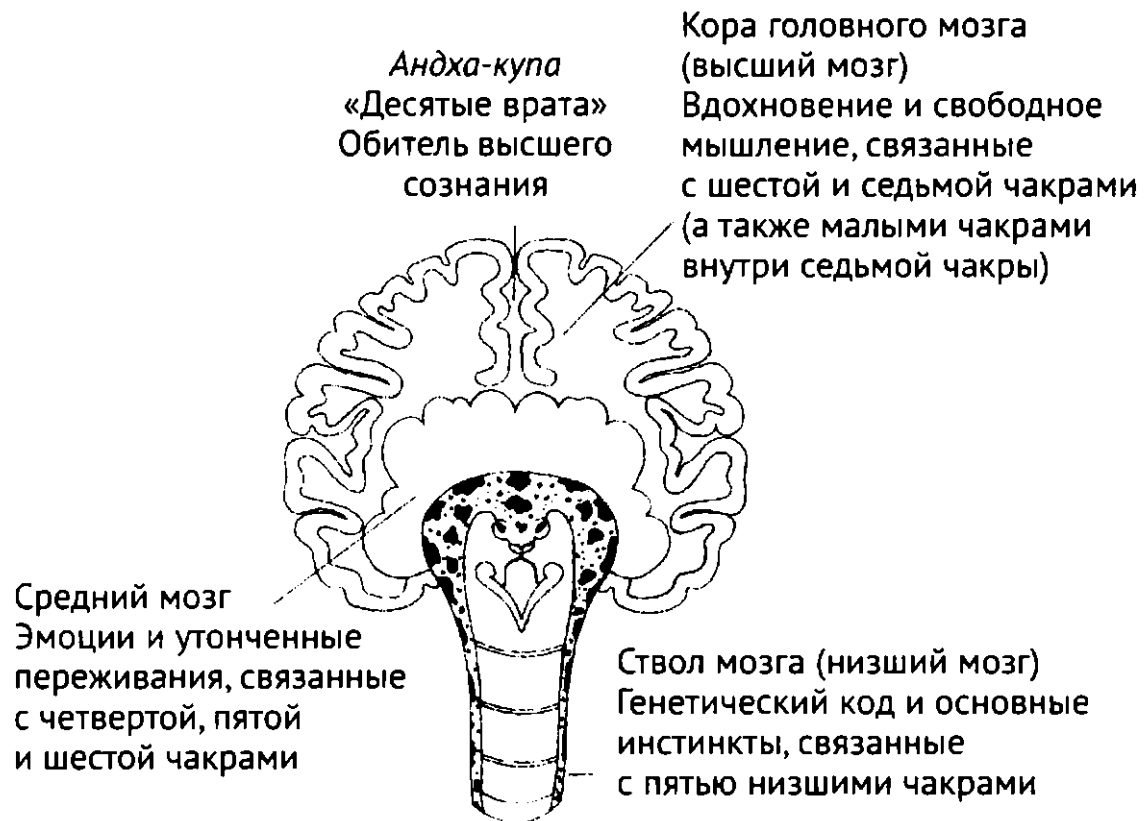


*Схема строения мозга,
его функций и связей с чакрами*

Цереброспинальной системе, а также относящимся к этой системе психическим центрам подчиняются функции всего человеческого организма. В течение долгих столетий знания об этих центрах передавались в рамках индийской тантрической традиции, в которой психические центры именуются *чакрами*. Йоги считают, что для гармоничного функционирования мозга между двумя его частями — высшим мозгом (органом сознания) и низшим мозгом (обителью подсознательного ума) — должно существовать равновесие. Современные исследования высшего и низшего мозга выявили внутренние противоречия между ними и связали эти противоречия с поведенческими схемами, которые подчиняются влиянию обеих частей

мозга. Кроме того, эти исследования показали основополагающую двойственность человеческой природы. Такая раздвоенность усиливается существованием двух полушарий мозга. В результате мы, человеческие существа, постоянно погружены в двойственность и становимся жертвами непрестанных проблем и комплексов. Наиболее практичным и надежным из проверенных практикой способов решения этой проблемы двойственности является, судя по всему, достижение единства высшего и низшего мозга, а также правого и левого полушарий. Такое уравновешенное единство возникает благодаря постоянной работе над всеми четырьмя участками мозга. Таким образом, основным требованием является систематическое изучение человеческой природы — исследование деятельности и функций живого человеческого организма.

Многие научные познания основаны на исследовании мертвых или больных тел, которые не способны предоставить сведения о живом и здоровом организме. Древние учения Тантры и Йоги изучали человеческое тело холистически, то есть целостно. Нельзя сказать, что результаты их изучения здорового организма полностью согласуются с экспериментальными и исследовательскими данными западной медицины. Впрочем, с недавних пор физические и дыхательные упражнения получили более широкое признание и распространение в послеоперационной реабилитации и профилактике заболеваний. Это практики, перенесенные непосредственно из тантрической и йогической традиций и успешно приспособленные к нуждам современного человека. Однако, для того чтобы добиться полного понимания человека как феномена, необходимо тщательно исследовать не только его физический аспект, но и его психические измерения.

Считается, что древнейшей системой для достижения трансцендентального Единения является йога. Слово *йога* происходит от санскритского корня *юдж*,

означающего «объединять, соединять, складывать». На грубом, физическом уровне это подразумевает единение индивидуального сознания с космическим (то есть души с Богом). Йога предлагает практические методы, целую систему методов, вызывающих состояние слияния двух аспектов человека — мыслительных процессов и сознания. Йога опирается на особые положения и упражнения, посредством которых любой может достичь цели — Единения.

Согласно этой системе, индивидуальное сознание есть частичное выражение космического сознания, божественной реальности, изначального источника, основы проявленной Вселенной. По существу, космическое и индивидуальное сознания являют собой одно, так как оба являются сознанием, а оно неделимо. Однако эти два сознания разделены субъективностью, и после исчезновения такой субъективности растворяется и «самость», индивидуалистичность сознания, то есть возникает единство. Осознание собственной божественной природы освобождает человека от оков его животной природы, которая является причиной субъективности и ограниченности взглядов. На языке йоги это называется «ловушкой ума».

В современной психологии слово «ум» используется совершенно в ином контексте — оно обозначает функциональный аспект мозга, ответственный за мышление, чувства и волеизъявление. Мозг служит материальным носителем и инструментом ума, однако сам ум нематериален. Современные ученые посвящают себя поискам нематериальной реальности в материальном мозге и его полушариях — они ищут душу. Древняя мудрость проливает яркий свет на эту проблему, и потому поиск соответствий с древними знаниями может предложить ученым очень многое. Современная психология и медицина отчасти понимают эту истину. Они в определенной степени обращаются к древним знаниям, а некоторые ученые уже стали первопроходцами в

установлении связей между этими древними знаниями и научными наблюдениями.

В настоящее время человек занят поиском гармонии между рациональным подходом к человеческой душе и ее эмоциональным, или религиозным, восприятием. Методы, используемые двумя системами — современной и древней, — существенно отличаются. Йоги приближаются к душе, отыскивая ее источник в уме и сознании. Психологи же пытаются выявить ее, изучая человеческое поведение. Исходная формула йоги заключается в поиске себя посредством самопознания, а подход современных ученых основан на наблюдении за другими людьми, а не собственным «я», которым обладает любой человек. Психологи и другие ученые, исследующие сознание, изучают отдельные личности и группы людей, пытаясь при этом что-то узнать о различных измерениях ума. Йога не только описывает все состояния, аспекты и измерения, возможные для индивидуума, но и рекомендует практические занятия, задействующие ум и предназначенные для управления его функциями, достижения спокойствия и освобождения от горестей и страданий, которые вызваны неустойчивостью и изменчивостью ума. Йога неразрывно связана с практическими инструментами, благодаря которым человек способен выйти за рамки обыденного функционирования ума.

Помимо духовной значимости, философия йоги обладает моральной ценностью для повседневной жизни. Соблюдение принципов йоги обеспечило бы высокий уровень человеческих взаимоотношений и общественное спокойствие. основополагающая концепция йоги выражена следующей мантрой:

САРВЕ БХАВАНТУ СУКХИНА
САРВЕ САНТ НИРАМАЙЯ
(ДА БУДУТ ВСЕ СЧАСТЛИВЫ,
ДА БУДЕТ ПОВСЮДУ МИР.)

Утверждаемые философией йоги принципы универсальны и обеспечивают полноту возможностей развития и роста всех качеств человеческого ума. Они наделяют того, кто занимается йогой, способностью по собственной воле останавливать любые изменения в мыслительном процессе. Постоянная сдержанность помогает практикующему достичь уравновешенности и спокойствия. Кроме того, она без каких-либо усилий прекращает внутренний диалог. Результатом йогической *садханы* (практики) становится умение подниматься над несчастьями и трансцендировать свойства мышления, восприятие мира и привязанность к телу и ощущениям. Такая практика вырабатывает привычку к сосредоточенности ума на одном предмете, неразделенности внимания, ненарушаемому спокойствию, а также приводит к переменам в схемах поведения и, наконец, — к просветлению.

Сосредоточение на одном предмете — умение весьма полезное в нашу торопливую эпоху высоких технологий. Внутренний и внешний покой, отсутствие возбуждающих и отвлекающих факторов чрезвычайно важны для самовыражения. Каждый человек должен осознать свои дремлющие потенциальные возможности.

Нам необходимо заняться познанием себя. Нам следует постичь себя как микрокосм и понять свои взаимоотношения с макрокосмом. Все современные науки склонны разделять человека на множество частей, тогда как религиозные учения воспринимают такое многообразие как единство. Хотя исследования действительно приходится проводить шаг за шагом, часть за частью, но человеку не менее необходимо и уметь складывать эти части в целое, выявлять свое место в системе отношений с другими людьми, которые также являются сходными частицами мира. Усиленный индивидуализм, субъективность и повышенное внимание к собственным интересам создают завесу и за-

пирают окна, ведущие к открытости ума. Чрезмерное внимание к индивидуальному «я» вызывает у людей ощущение одиночества и пессимизма. Признавая это, учение Йоги выделило пять состояний ума.

ПЯТЬ СОСТОЯНИЙ УМА

1. Озабоченность собой, аутизм (кшипта)

В этом состоянии человек не обладает ни терпением, ни разумностью, необходимыми для созерцания сверхчувственных явлений; по этой причине он не способен вообразить или воспринять какие-либо утонченные принципы. Постоянные ощущения зависти и злобы время от времени могут переводить ум в состояние сосредоточенности, однако это не имеет ничего общего с йогической сосредоточенностью.

2. Помрачение (мудха)

При таком состоянии ума одержимость всем материальным и связанным с органами чувств не позволяет человеку размышлять об утонченных принципах. Примером может служить тот, кто со страстной увлеченностью поглощен мыслями о семье или богатстве.

3. Возбужденность (вьягра)

Это состояние — не то же самое, что *кшипта*. Вообще говоря, таким типом ума обладает большая часть духовных практиков — этот ум временами спокоен, но обычно возбужден. В периоды временного успокоения возбужденный ум способен постигать подлинную природу утонченных принципов и достаточно долго размышлять о них. Таким образом, беспокойный ум способен сосредоточиваться, но такое сосредоточение не бывает продолжительным. Одно только сосредоточение еще не в состоянии обеспечить освобождение. Если ум привык к возбуждению, как только человек теряет сосредоточенность, его ум вновь поддается от-

влекающим факторам. До тех пор пока ум не станет независимым от возбуждающих обстоятельств, человек не сможет достичь спасения.

4. *Сосредоточенность на одном (экагра)*

Составитель «Йога-сутр» Патанджали определил *экагру* как такое состояние ума, когда на смену одной рассеивающейся мысли приходит другая связанная с ней мысль. Если происходит непрерывная смена таких взаимосвязанных мыслей, ум называют сосредоточенным на одном. Это состояние постепенно становится привычным для ума в состоянии бодрствования, а затем и в состоянии сновидения. Когда человек овладевает сосредоточенностью на одном, он достигает *сампраджнята-самадхи*. Эта форма *самадхи* (блаженства) есть подлинное йогическое *самадхи*, ведущее к спасению.

5. *Сдерживание (нируддха)*

Это состояние отсутствия мыслей. Постоянная практика остановки мышления позволяет человеку в действительности постичь мир имен и форм и понять, что он является продуктом ума. Когда ум практически перестает существовать, исчезает и все остальное. Это бессознательно-сознательное состояние блаженного просветления (*асампраджнята-самадхи*).

Эти состояния ума создают личность, которую мы знаем. Личность есть ум, а ум есть личность. Таким образом, изучение ума является изучением личности, и наоборот. За счет мыслительного процесса и психологических усилий йога позволяет практикующему вырваться из «ловушки ума». Благодаря ей прекращаются мыслительные изменения и колебания, которые и порождают различные состояния ума. Вот почему считается, что йога — не физическая активность тела, а ментальный процесс.

Господь Шива говорил о двенадцати направлениях йоги:

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Мантра-йога | 7. Джняна-йога |
| 2. Хатха-йога | 8. Лакшья-йога |
| 3. Лайя-йога | 9. Васана-йога |
| 4. Раджа-йога | 10. Пара-йога |
| 5. Бхакти-йога | 11. Аманаска-йога |
| 6. Крийя-йога | 12. Сахаджа-йога |

ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНТРА-ЙОГИ

Тантра-йога, называемая также *маха-йогой* (великой йогой), — это, по сути, сочетание четырех основных направлений йоги, о которых мы сейчас поговорим.

1. Мантра-йога

Слово *мантра* состоит из двух слов: *ман* и *тра*. *Ман* означает «ум» (*манас*). Кроме того, *ман* можно понимать как сокращенное *манан* — «сосредоточение». Слово *тра* образовано от *трана*, что переводится как «свобода» или «защита». Таким образом, *мантра* — это то, что позволяет нашему сознанию освободиться от мирских мыслей и войти в состояние сосредоточения. Благодаря силе звука, присущей мантре, ум становится управляемым, а сосредоточение устойчивым.

Звук предшествует всему бытию. Он порождает элемент *акаши*; затем *акаша* порождает остальные элементы — воздух, огонь, воду и землю. По сути своей, звук имеет божественную природу и воплощает космическое сознание в любой форме, в какой пожелает практикующий. Эта божественная форма связана с семенным звуком (*биджа-мантра*). В «Йога-шикха-упанишаде» сказано, что *кундалини* проявляет себя в мантре. В ходе йогической практики повторения мантры (*мантра-джапа*) звуки преобразуются в божественную форму силы *кундалини* и открываются практикующему.

Мантра-йога — это не только повторение мантры или семенного звука (*биджа-мантра*). При произнесении мантры с правильной интонацией сосредоточение постепенно становится глубоким и непрерывным. По достижении высокого уровня сосредоточения проявляется присущая мантре божественная форма (*дэвата*). Когда *дэвата* оживает, самоосознание сливается с божественной сущностью *мантры* и практикующий достигает состояния *самадхи*.

2. Хатха-йога

Слово *хатха* состоит из двух звуков: *ха* и *тха*. *Ха* — это Солнце, а *тха* — Луна. Таким образом, *хатха* есть равновесие между Солнцем и Луной и их единство. Выполняя различные позы (*асана*) и управляя дыханием (*пранаяма*), человек, практикующий данное направление йоги, активизирует тонкие каналы-*нади*. Энергия движется по ним совершенно беспрепятственно, потому что все без исключения клетки тела очищены специальными практиками *хатха-йоги*. Тело, натренированное таким образом, не создает никаких препятствий для вхождения в состояние сосредоточения и медитации, ведущее к *самадхи*.

3. Лайя-йога

Лайя означает «растворение» или «поглощение». В «*Рудраямала-тантре*» *лайя-йога* называется также *кундалини-йогой* и *шат-чакра-йогой*. Пока *кундалини*, высшая сила (*ади-шакти*), остается свернутой кольцами в организме, сознание человека открыто для всего мирского. Каждый индивидуум находится под воздействием следующих космических творческих принципов:

- пяти элементов,
- пяти сущностных принципов (*танматра*),
- пяти чувств и их объектов,

- пяти органов действия,
- воли,
- особого внутреннего органа, состоящего из ума (*манас*), интеллекта (*буддхи*), самоосознания (*ахамкара*) и чувствующего «я» (*читта*).

Согласно учению *лайя-йоги*, достижение высшего сознания возможно лишь после того, как все космические творческие принципы будут поглощены духовным аспектом высшего сознания, Парамашивой. Таким образом, методы пробуждения *кундалини* и соединения ее с Парамашивой являются неотъемлемой частью *лайя-йоги*. Космические творческие принципы шаг за шагом впитываются *кундалини* в состоянии глубокой медитации (*дхьяна*). Затем это пробужденное духовное сознание поглощается высшим сознанием, что приводит к *самадхи*.

4. Раджа-йога

Слово *раджа* означает «царский», поэтому *раджа-йогу* еще называют царским путем йоги. Согласно учению *раджа-йоги*, останавливая действие мыслящего принципа, человек способен по собственной воле достигать единения. Цель *раджа-йоги* — в наивысшей степени очистить сознание и привести его в состояние сверхсознательного сосредоточения (*сампраджнята-самадхи*). Путем прекращения мыслительных колебаний (*вритти ниродха*) *сампраджнята-самадхи* достигается без усилий. Конечная цель *раджа-йоги* — полное поглощение этого свержочищенного и свержпросветленного сознания высшим сознанием (*асампраджнята-самадхи*).

Данная практика не пробуждает дремлющую силу *кундалини*. Посредством сосредоточенной мысли и духовных размышлений в *раджа-йоге* достигается прекращение чувственного восприятия (*пратьяхара*), в результате чего *прана* устраняет контроль со сторо-

ны чувств. Органы чувств отключаются так же, как во время сна, что ведет к глубокой медитации (*дхьяна*) и *самадхи*.

Все описанные направления йоги — часть *тантра-йоги*, и каждая из них по-своему приближает достижение одной и той же цели. Когда практикующий совмещает все четыре системы и из каждой берет то, что ему нужно, он занимается *маха-йогой* (великой йогой). В *маха-йоге* много внимания уделяется работе с *праной* — жизненной силой, которая позволяет всему проявленному поддерживать свое существование. В *аюрведе* (индийской медицине) словом *прана* обозначают тип энергии, именуемый *вата-дошей* или *вайю* (воздухом). *Прана* переносит жизненную силу, нужную для поддержания жизни организма, а также токсины, которые необходимо вывести из тела. В ходе различных дыхательных техник *прана* используется для очищения нервов и пробуждения дремлющей энергии (*кундалини*). По природе своей *прана* едина, но в йоге ее разделяют на пять классов в соответствии с ее расположением и видом движения внутри человеческого тела.

ПЯТЬ ПРАН, ИЛИ ВАЙЮ

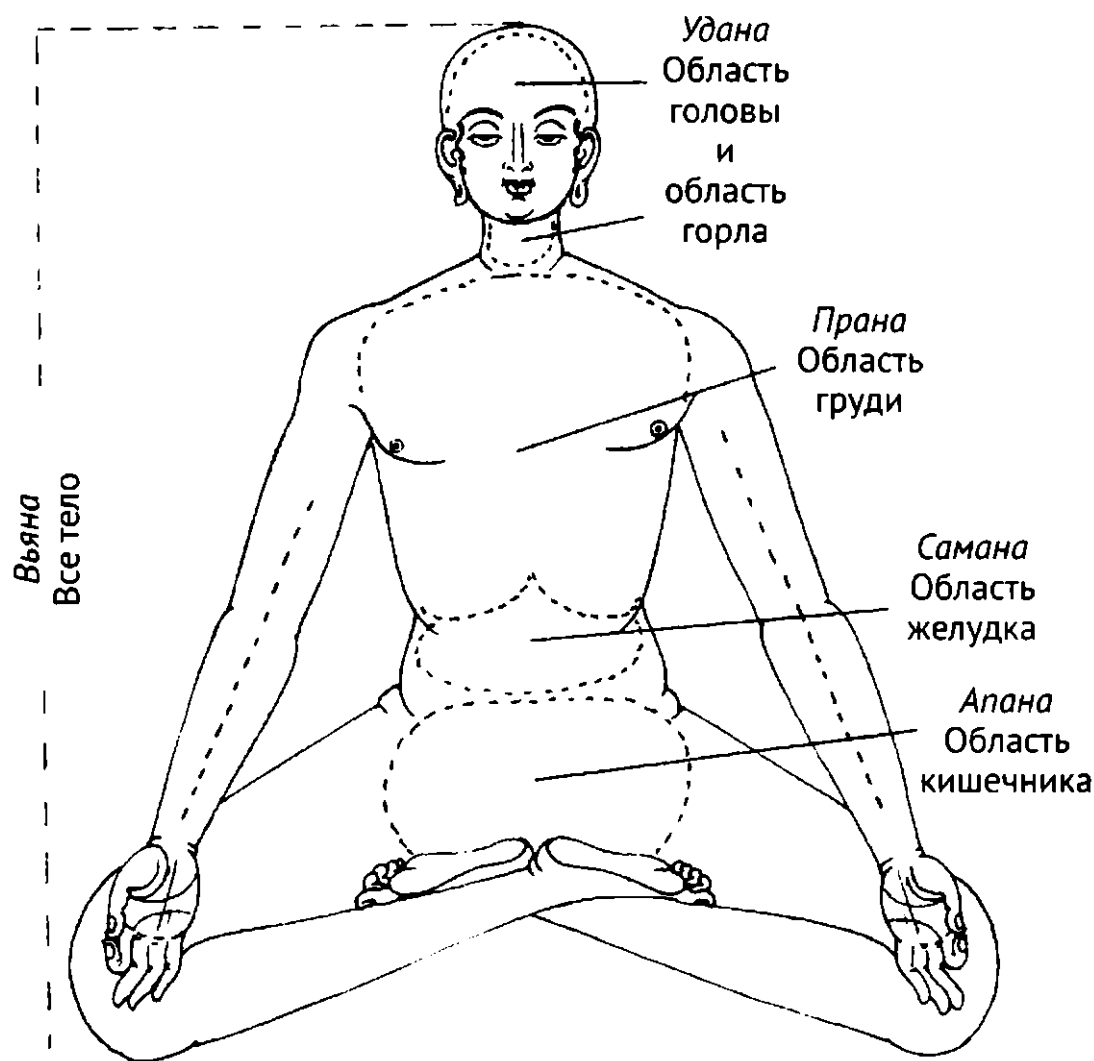
1. Удана

Удана находится в горле и в области головы. Именно сила *уданы* наделяет человека способностью издавать звуки и облекать их в форму речи, музыки и пения. Помогает практиковать *мантра-джану* (повторение мантр).

2. Прана

Прана действует в сердце и легких, а также в воздухе, который непрерывно входит и выходит через носовые ходы. Она помогает проглатывать пищу и питье и перемещать их в желудок. Это первичное дыхание

жизни. Замедляя темп дыхания до 15 вдохов в минуту, возможно изменить скорость работы ума; выполняя ритмичное дыхание в сочетании с *мантра-джапой*, йог достигает состояния безмятежности.



Праны в человеческом теле

3. Самана

Самана находится в области между сердцем и пупком. Она поддерживает огонь желудка при помощи пищеварительных соков. *Самана* обеспечивает переваривание пищи и отделение питательных веществ от отходов.

4. Апана

Апана обитает в области между пупком и прямой кишкой. Главной ее функцией является выведение от-

ходов пищеварительного процесса и обеспечение усваивания пищи. Кроме того, она отвечает за процессы отхождения газов, семяизвержения, зачатия, родов, дефекации и мочеиспускания. *Апана* участвует в движении *кундалини*, открытии *брахма-нади* и духовных переживаниях, а потому имеет более важное значение, чем *удана* и *вьана*.

5. Вьяна

Обителю *вьаны* является все тело; она непрерывно циркулирует по кровеносным сосудам, лимфатическим протокам и нервам. Поскольку *вьана* регулирует работу трех основных систем организма (кровеносной, лимфатической и нервной), она наиболее универсальна и имеет наибольшее значение. Эта вайю переносит питательные вещества, обеспечивает кровоток, отвечает за потоотделение, очищает кровь и лимфу от токсинов и способствует слаженной работе всех систем. Человек встает и садится, притягивает к себе и отталкивает различные предметы, открывает и закрывает глаза — все это ему позволяет делать *вьана*. Также она помогает выполнять *асаны* и отключать чувственное восприятие.

Согласно учению *тантра-йоги*, *прана* служит ключом ко всем духовным состояниям. В «*Шива-свародайе*» сказано:

Кто знает тайны *нади* (их действия и влияния), *праны* и *сушумны*, тот освобождается из круговорота жизни и смерти, будучи полностью просветленным.

Тантра-йога имеет дело с подвижной энергией *праны*, которую организм получает посредством носового дыхания. Согласно тантрическому учению, два из основных каналов-*нади*, переносящих тонкую энергию внутри организма, заканчиваются в ноздрях:

- *Ида-нади* завершается в левой ноздре и активируется дыханием через левую ноздрю.
- *Пингала-нади* завершается в правой ноздре и активируется дыханием через правую ноздрю.

Когда обе ноздри работают одновременно, активируется главная *нади*, *сушумна*, обеспечивающая координацию правой и левой сторон тела.

Обычно человек дышит со скоростью в среднем 15 дыханий в минуту, или 900 дыханий в час. Из них 890 раз мы вдыхаем и выдыхаем лишь одной из ноздрей — левой или правой, — активируя соответственно либо *иду*, либо *пингалу*. И только 10 дыханий в час совершается обеими ноздрями с активацией *сушумны*. Однако, применяя альтернативные дыхательные техники йоги, практикующий может активировать *сушумну* по своему желанию. В *сушумне* расположены тонкие энергетические центры чакр, которые взаимодействуют с динамической энергией *праны*, пребывающей в непрерывном движении в системе *нади*.

Внутри *сушумны* находится тонкий канал, называемый *брахма-нади*, по которому движется духовная энергия. Слаженное действие левой и правой ноздрей, происходящее естественным образом ежечасно, стимулирует *сушумну*, но не затрагивает *брахма-нади*. На последнюю воздействие оказывается лишь в том случае, когда *сушумна* активируется посредством *пранаямы* (сознательного управления дыханием). И тогда пробуждается духовная энергия, дремлющая в *кундалини*, и начинает восходить по каналу *брахма-нади*. Когда эта сила находится в пробужденном состоянии, останавливается действие физико-химической энергии и тело становится спокойным и неподвижным. Динамическая *прана* впитывается в пробужденную энергию *кундалини*. Метаболизм человека замедляется, и жизненные отправления тела прекращаются. В последнюю очередь перестают функционировать органы

чувств. *Кундалини* движется по полному каналу внутри позвоночного столба, проходя сквозь чакры — центры трансформации. Пронизав все нижние чакры, она наконец достигает *сахасрара-чакры*, где воссоединяется с возлюбленным Шивой.

После этого *кундалини* спускается в свою обитель в *муладхаре* — чакре в основании позвоночника. Во время ее нисхождения восстанавливаются силы чакр и возобновляется их работа. Йог возвращается к активному, связанному со временем самоосознанию и циклической смене трех хорошо известных состояний сознания (бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна без сновидений), подверженных воздействию трех *гун* (качеств): *саттвы* (невозмутимости, равновесия, легкости), *раджаса* (страсти, деятельности, подвижности) и *тамаса* (лености, инертности, невежества).

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

1. Бодрствование

В состоянии бодрствования ум, интеллект, эго и чувствующее «я» постоянно активны, а сознание ориентировано на чувственное восприятие. Когда самоосознание находится под воздействием *раджаса*, обонятельные, вкусовые, зрительные, осязательные и слуховые импульсы воспринимаются сенсорным полем коры головного мозга, после чего претворяются в нематериальную форму *вайю* (воздуха), или *праны*, и по каналу *ида-нади* перемещаются в соответствующие чакры. Каждая из пяти нижних чакр соотносится с одним из пяти чувств, органов восприятия и элементов, с которым связан конкретный орган. Например, *муладхара-чакра* соответствует обонянию, носу и элементу земли. Лепестки чакр испускают чувственные импульсы в форме *праны* в канал *ида-нади*, и по нему эти импульсы поступают в чувственный ум. Чувствен-

ный ум направляет чувственно-мысленные излучения в самоосознание (эго) и *читту* (чувствующее «я»), где они преобразуются в формы сознания, распознаваемые самоосознанием как запахи, вкусы, зрительные образы, прикосновения и звуки.

2. Сон со сновидениями

Мир сновидений создается проекцией впечатлений, воспоминаний и желаний (исполненных и неисполненных) на экран самоосознания. Состояние сна со сновидениями является бессознательным, поскольку в этом состоянии сенсорное поле коры головного мозга не действует. При взгляде со стороны, человек как будто погружен в глубокий сон, однако в состоянии сна со сновидениями преобладает влияние *раджаса* и *саттвы*, а не *тамаса*. *Раджас* заставляет чувственный ум работать даже без помощи органов восприятия, а свет *саттвы* создает предметы в отсутствие всякой материальной формы. Человек ощущает запах без носа, вкус — без языка, видит без глаз, осязает и слышит без посредства кожи и ушей. Хотя органы чувств в мире снов не активны, самоосознание, тем не менее, работает в полную силу.

3. Глубокий сон без сновидений

Когда работа органов восприятия и чувственного ума приостанавливается, чувственное сознание маскируется, порождая мнимую бессознательность. Это происходит, когда самоосознание находится под влиянием *тамаса*. *Тамас* вызывает вялость, сонливость, невежество, безразличие и тупость. Органы чувств отвлекаются от внешнего мира и полностью обращаются внутрь. Сон без сновидений помогает восстановить энергию тела перед грядущим периодом дневной активности. В этом состоянии ум, эго и интеллект поглощаются чувствующим «я» (*читта*), а *читта* сливается

с высшим сознанием (Парамашива) внутри человеческого организма.

4. Турия

Помимо трех перечисленных состояний есть четвертое — так называемая *турия*. Это состояние, в котором высший дух становится видимым посредством сверхсознания. В ходе сосредоточения происходит поглощение ума, эго, интеллекта и чувственного сознания и человек входит в состояние неразделенного сознания. Когда *гуны* (*саттва*, *раджас* и *тамас*) поглощаются духовной энергией *кундалини*, больше нет ни сознания, ни бессознательности. Это и есть состояние *сампраджнята-самадхи*. Недавно это состояние было признано современной психологией и названо «измененным состоянием сознания». Далее наступает наивысшее состояние, *асампраджнята-самадхи*, при котором сама *кундалини* поглощается Всевышним Шивой, космическим сознанием.

У человека, пережившего *турию*, навсегда изменяется видение мира. Объекты восприятия остаются прежними, но само восприятие преображается. Страх, боль, страдания и узы материальности утрачивают свое значение, поскольку всякая несвобода порождается привязанностью, берущей начало в желании. *Турия* создает отрешенность; все желания исчезают, и человек испытывает свободу, какую испытывает капля воды, слившаяся с океаном. Но происходит это лишь тогда, когда свернутая кольцами энергия *кундалини* пробуждается при помощи практик, подробно описанных в последующих главах.

КУНДАЛИНИ И ЙОГА

Слово *кундалини* происходит от санскритского *кундал*, что переводится как «спираль» или «виток». В йоге есть понятие *кундалини-шакти* — «силы, свернутой кольцами». Ее визуализируют как свернувшуюся кольцами дремлющую (отдыхающую) змею.

В индийских священных текстах содержится множество упоминаний о *кундалини*. Шанкарачарья в своем знаменитом трактате «*Саундарья-лаhari*» говорит: «Незримая *кундалини-шакти* постепенно пронизывает шесть чакр и входит в свою обитель». В «*Мундамала-тантре*» *кундалини-шакти* названа фундаментальной силой тела. В «*Вараха-упанишаде*» *кундалини* провозглашена высшей силой. В «*Йога-шикха-упанишаде*» сказано, что, когда *кундалини-шакти* поднимается над своей точкой покоя (*канда*), йог достигает освобождения. А в «*Яджурведе*» *кундалини* сравнивается с верной женой, которая истребляет все зло и, совершая легкое движение, пронизывает своей пламенной энергией все центры. Кроме того, в «*Яджурведе*» сказано:

Кундалини-шакти можно увидеть в трех состояниях. В своем изначальном, девственном состоянии она, юная, покоится на своем ложе. Поначалу она пребывает в бездействующей, дремлющей форме, затем начинает медленно двигаться и мягко звучать. Наконец, полностью просветленная, она входит в пещеру Брахмы, где воссоединяется с ним и теряет себя.

В «*Йога-кундалья-упанишаде*» говорится:

Та, что свернута кольцами [*кундал*], есть *кундалини*. В *муладхаре* она пребывает в форме огня,

окруженного свечением. Она — *джива-шакти* [индивидуализированное сознание], и ее называют *кундалини*. Исполненная сияния [*теджаса*] *кундалини* порождает *прану*, жизненную силу. Когда она находится в Высшем Существо, Парабрахме, ее именуют *маха-кундалини*. *Дэви-кундалини* есть форма Шабда-Брахмана [трансцендентного божественного звука]. *Кундалини* как богиня и сама является Высшим Существом, проявленным в звуке, и имеет форму одной или многих букв алфавита [существует в форме мантр]. Благодатная *кундалини-шакти* присутствует в каждой частице.

Кундалини упоминается в «Гьянарва-тантре», «Лалита-сахасранаме», «Лагхустути-вамкешвар-тантре», «Шат-чакра-нирупане», «Гхеранда-самхите» и «Хатха-йога-прадипике», где описывается как аспект вечного высшего сознания, которое одновременно обладает качествами и не имеет их. В аспекте высшего сознания, обладающего качествами (*сагуна*), *кундалини* часто персонифицируется как ипостась Божественной Матери, или Великой Богини. В бескачественном же (*ниргуна*) аспекте она представляет собой силу (волю) космического сознания и является чистым сознанием.

По представлениям тантрической традиции, Вселенная в основе своей состоит из двух аспектов: *сагуна* (обладающего качествами) и *ниргуна* (не имеющего качеств) — или, иначе говоря, из материи и энергии. Материя рассматривается как носитель энергии, а энергия — как сознание (в этом отличие от взглядов современных ученых, для которых энергия лишена сознания). До проявления существует только высшее сознание без качеств (Шива) и сила сознания (*кундалини*, или Шакти). Когда Шива и Шакти сходятся, возникает трепет единения (*нада*), из которого рождается *махабинду*. *Нада* — это чистый космический звук, а

махабинду — высшая истина, семя всех проявлений. Согласно тантрическому тексту «*Шарада-тилак*», проявление начинается с того, что *бинду* лопаается. Сначала был непроявленный звук (*шабда*, или *нада*) — Слово. (Помните, в Евангелии: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»?) В Слове заключена энергия (*шакти*) его смысла (*артха*). В результате действия воли (*крийя*) непроявленный звук становится проявленным словом.

Со взрыва *бинду* начинается разделение. Из разделяющегося *бинду* развивается Вселенная — развивается в форме *таттв*, вечных истин. Вечную истину можно определить как энергию, дающую простор для действия всех уровней мироздания до их полного растворения. В Тантре вечные истины подразделяются на три группы:

- *атма-таттвы* (*таттвы* «Я»),
- *видья-таттвы* (*таттвы* знания),
- *шива-таттвы* (*таттвы* сознания).

Вечные энергии, составляющие первую группу, *атма-таттвы*, характеризуются нечувствительностью (*джада*). Вечные истины второй группы, *видья-таттвы*, сочетают в себе нечувствительность (*джада*) с просветленностью (*пракаша*), которые вместе дают чувствительность, простую и чистую. *Шива-таттвам* присуща просветленность (*пракаша*) с абсолютным сознанием, стоящим над всеми ними. К *видья-таттве* относятся семь категорий существования, среди которых *кундалини*, а к *шива-таттве* — пять категорий, в их числе *прана*, творящая все сущее.

Согласно тантрическому тексту «*Кальпа-сутра*», первая группа вечных истин, *атма-таттв*, включает в себя двадцать четыре категории нечувствительного существования. Их можно систематизировать так:

1. *Притхиви* — земля, наделенная твердостью.
2. *Апас* — вода, наделенная текучестью.

3. *Теджас* — огонь, наделенный жаром.
4. *Вайю* — воздух, наделенный качеством непрерывного движения.
5. *Акаша* — пустота, наделенная характеристикой пространства.
6. *Гандха-танматра* — запах, форма тонкой земли.
7. *Раса-танматра* — вкус, форма тонкой воды.
8. *Рупа-танматра* — вид, форма тонкого огня.
9. *Спарша-танматра* — прикосновение, форма тонкого воздуха.
10. *Шабда-танматра* — звук, форма тонкой акаши.
11. *Шротра* — ухо, чувство слуха, воспринимающее звук.
12. *Твак* — кожа, тактильное чувство, воспринимающее прикосновение.
13. *Чакшус* — глаз, чувство зрения, воспринимающее вид.
14. *Джихва* — язык, чувство восприятия вкуса.
15. *Гхрана* — нос, чувство обоняния, воспринимающее запах.
16. *Вак* — речь, язык, двигательный орган произношения.
17. *Пани* — рука, двигательный орган захватывания и отпускания предметов.
18. *Пада* — нога, двигательный орган передвижения.
19. *Пайю* — анус, двигательный орган выделения.
20. *Упастха* — гениталии, двигательный орган размножения и сопутствующего удовольствия.
21. *Манас* — ум, внутреннее чувство, лежащее в основе всех желаний; обретается, когда мучение подвижности (*раджас*) преобладает над уравновешенным ритмом счастья (*саттва*) и инертностью заблуждения (*тамас*).
22. *Буддхи* — интеллект, внутреннее чувство, лежащее в основе всех убеждений; обретается, когда равновесие и ясность (*саттва*) преобладает над подвижностью (*раджас*) и инертностью (*тамас*).

23. *Ахамкара* — это, самоосознание, внутреннее чувство, лежащее в основе всех фантазий, направленных на «я»; обретается, когда инертность и невежество (*тамас*) преобладает над равновесием (*саттва*) и подвижностью (*раджас*).
24. *Пракрити* — изначальная природа, бытие, иначе называемое *читтой*, которое обретается в состоянии равновесия трех других качеств (*гуна*) — *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*.

Кульминацией эволюции мироздания является обособленное «я» (*джива*, *пуруша* или *атма*), которое создает пространство для действия двадцати четырех нечувствительных категорий. Это осуществляется за счет внутренней работы органов сознания, так называемых *антахкарана-чатуштайя*. Это ум (*манас*), интеллект (*буддхи*), эго (*ахамкара*) и чувствующее «я», бытие или сущность (*читта*). Благодаря совместному действию этих четырех органов грубое материальное тело, состоящее из бесчисленных клеток, становится отдельной единицей существования, собственно «телом».

Джива поддерживает контакт со всем порядком творения посредством *праны*, жизненной силы, принимаемой за дыхание. Все виды знания (*видья*) присутствуют в теле в форме различных энергий. Таким образом, *кундалини-садхана* (практика), а особенно управление *праной* (*пранаяма*), является первостепенной тантрической *садханой*, через которую все *видьи* становятся известны *дживе*. Если эволюцию мира явлений обратить вспять, все космические творящие принципы один за другим будут возвращаться в *кундалини*. В конечном итоге *кундалини* — это средство, за счет которого индивидуальное сознание поглощается Парамашивой (высшим сознанием) *шива-таттвы* и наступает недвойственное состояние сознания.

До того как совершилось воссоединение с высшим сознанием, все существа действуют за счет энергии

кундалини-шакти. Непрерывное движение сил тела есть Шакти в ее кинетическом аспекте. **Кундалини**, покоящаяся в **муладхара-чакре** в основании позвоночника, служит неподвижной опорой для всех действий. В обособленных организмах пробужденное сознание, или сознаящая энергия, существует в форме пяти оболочек (**коша**), которые функционируют посредством физического тела.

ПЯТЬ ОБОЛОЧЕК (КОША)

1. Аннамайя-коша: оболочка материи

Аннамайя-коша — это состоящий из клеток организм. При помощи **праны аннамайя-коша** создает фундамент тела. Все материальные составляющие **атма-таттвы** порождаются **праной**, но материал, из которого они развиваются, — **анна**, пища.

2. Пранамайя-коша: оболочка жизненного воздуха

Следующей оболочкой является **пранамайя-коша**, основа всех мыслительных, сверхмыслительных и психических энергий, а также индивидуального сознания. **Прана** поддерживает в теле жизненную силу за счет пищи, преобразуемой в различные виды энергии под действием трех субстанций (**доша**) — **вайю**, **питты** и **капхи**. **Вайю** — это воздух, он функционирует в теле в форме пяти основных **пран** (**прана**, **апана**, **самана**, **вьана** и **удана**) и пяти **упапран** (дополнительных **пран**, которые называются **курма**, **крикара**, **нага**, **дхананджайя** и **дэвадатта**) и оказывает непосредственное влияние на все движения в организме.

3. Маномайя-коша: оболочка ума

Прана поддерживает жизнь также и в **маномайя-коше** (ментальном теле) за счет «химического супа», приготовленного **аннамайя-кошей** и создающего различные настроения (**раса**) в самоосознании. Учение

Тантры содержит описание девяти настроений-*рас*, участвующих в психодраме жизни. Многообразие чувств и эмоций, порождаемое взаимодействием *рас* с самоосознанием, наделяет *дживу* микрокосма определенным характером.

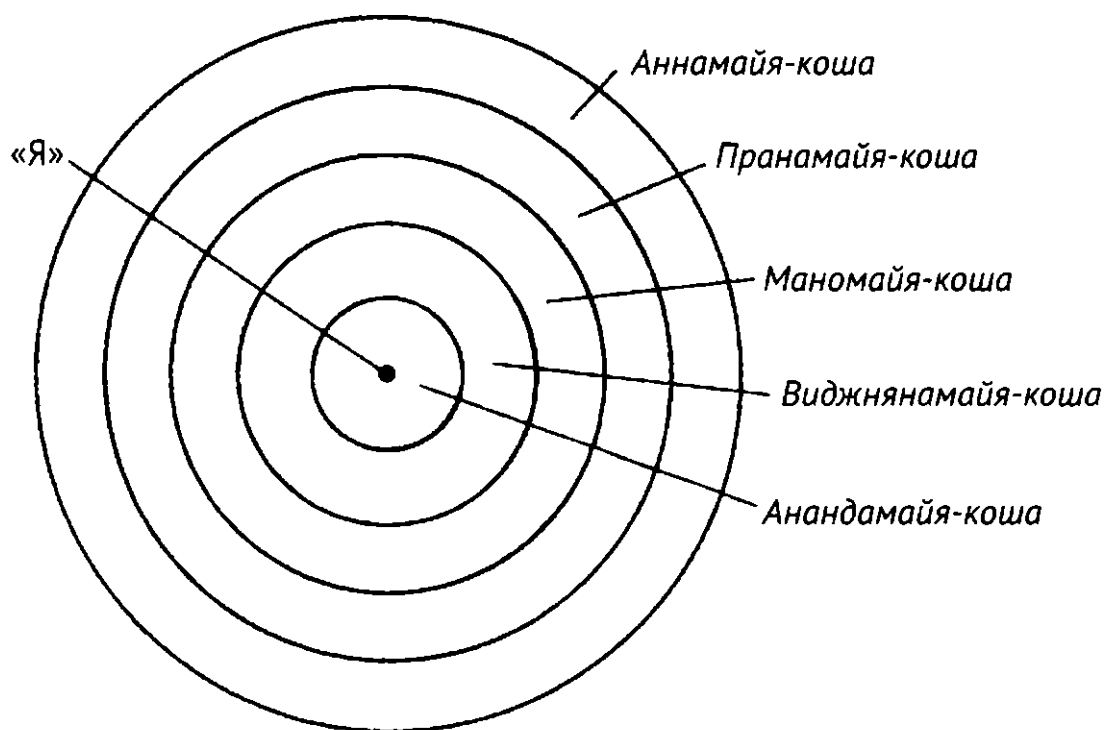
4. Виджнянамайя-коша: оболочка знания

За *маномайя-кошей* следует *виджнянамайя-коша*. Это оболочка знания, лежащего за пределами чувственного восприятия, оболочка *буддхи* (интеллекта) и *ахамкары* (самоосознания). Ум передает сообщения, поступающие из мира явлений, интеллекту — советнику, записывающему все события, произошедшие в прошлом, и все возможные варианты будущего. *Виджнянамайя-коша* осознает все позитивные и негативные стороны того, о чем сообщает ум, и восприятие всегда осуществляется через систему трех временных измерений — прошлого, настоящего и будущего. В индивидуальном сознании интеллект и эго ограничены временем. Одно лишь «Я» — чистое сознание внутри индивидуального сознания — пребывает вне времени, эго и интеллекта. Это «Я» есть Парамашива, который постоянно находится в центре игровой доски жизни, заключенный в свою собственную оболочку — *анандамайя-кошу*, оболочку блаженства.

5. Анандамайя-коша: оболочка блаженства

Внутри этой оболочки, бесстрашное перед страданиями и наслаждениями, в состоянии непрерывного блаженства обитает «Я». Это «Я» есть недвойственное космическое сознание, вездесущее, всемогущее и всеведущее. Являясь вездесущим, «Я» находится повсюду, оставаясь при этом внутри оболочки *ананды*, окруженной остальными слоями своей божественной *майи* («завесы», постоянно изменяющегося иллюзорного существования, мира феноменов, или явлений).

Ни ум, ни даже *прана* не способны достичь пробужденного сознания *анандамайя-коши*. Блаженство этой оболочки может испытать только *читта*, чистое бытие индивидуализированного сознания. Все тревоги и вся суматоха жизни остаются в первых четырех *кошах*. Энергия этих *кош* — праническая. Она поддерживает работу как энергии клеток, так и мыслительной энергии. Энергия клеток пребывает в непрерывном изменении и через различные *расы* воздействует на мыслительную энергию. Последняя, в свою очередь, оказывает влияние на интеллект и эго. Когда эго устает от постоянного взаимодействия с мыслительной энергией, оно требует отдыха. У обычных людей прекращение работы мыслительной энергии возможно только во время глубокого сна.



Пять оболочек сознания

Но сон далеко не всегда бывает глубоким; он прерывается сновидениями, а в них мыслительная энергия играет ведущую роль. Есть всего один способ достичь полного покоя — остановить ум. Поскольку деятель-

ность последнего опирается на праническую энергию, контроль над пранической энергией и прекращение движения *праны* является единственным решением данной проблемы. Овладеть техниками работы с *праной* возможно лишь через практику йоги, и именно поэтому изучение йоги так важно.

Если *кундалини* находится в дремлющем состоянии, духовное сознание остается непроявленным, а все творческие принципы — активными. Когда же йог добивается пробуждения *кундалини*, духовная сила и духовное сознание замещают собой сознание мирское и сознание чувственное. *Кундалини* покоится, свернувшись кольцами, до тех пор, пока индивидуальное сознание человека не придет к пониманию того факта, что у жизни есть высшая цель и что помимо обычных состояний бодрствования, сновидения и глубокого сна существует *иное*. Это состояние человек может мимолетно испытать, когда его желания чувственных наслаждений удовлетворены, когда в мире явлений его ни к чему не влечет и он пребывает в состоянии непривязанности, обращенности внутрь. Систематический отказ от потакания своим влечениям открывает дверь во внутренний мир, и индивидуум видит свет, указывающий путь к единению, что преодолевает двойственность материи и ума. Когда состояние непривязанности становится постоянным, действие индивидуального сознания полностью прекращается и практикующий очищается огнем отрешенности. Человек делается спокойным и однонаправленным. Однако одного этого состояния недостаточно для того, чтобы изменить природу энергии *кундалини*, в данный момент дремлющую. Эту скрытую энергию можно активировать путем выполнения поз (*асана*), контроля над дыханием (*пранаяма*) в сочетании с медитацией, повторением мантр и техниками визуализации. В результате *кундалини* пробуждается и берет курс, противоположный действию силы тяготения, поднимаясь

вверх по сушумне и пронизывая все расположенные на ней чакры.

Сила, движущая энергию по сушумне внутри позвоночного столба, возникает в результате слияния отрицательных ионов *праны* и положительных — *апаны*. *Апана* — это *прана*, находящаяся ниже пупка, в области таза. Когда *прана* и *апана* соединяются, энергия, которая покоится в основании спины в статичной форме, становится активной. Если пробуждение *кундалини* происходит прежде, чем внутри тела будут созданы подобающие для этого условия при помощи *пранаямы*, очищающей каналы-*нади*, то энергия, поднимающаяся по *брахма-нади*, вернется в свою обитель и снова совьется кольцами. Такое преждевременное пробуждение может привести к тому, что называют «негативным опытом подъема *кундалини*».

Именно поэтому необходимо соблюдать установленную учением Йоги последовательность из восьми шагов, так называемую *аштангу* (*ашта* — восемь, *анга* — часть, член, раздел), подробно описанную на страницах 66–88. Когда в результате практики восьми шагов тело становится совершенно неподвижным, высвобождается неизвестная внутренняя сила, которая помогает организму сохранять превосходный уровень физического здоровья и жизнеспособности, а уму — оставаться безмятежным и свободным от колебаний. В этом состоянии ум, работая на уровне чувственного восприятия, демонстрирует большую воздержанность. Воздержанность ума приводит человека в состояние физической и мыслительной неподвижности, что позволяет статичной *кундалини* прийти в движение и подняться в самую высокую точку тела — *сахасрарачакру*, описанную как место обитания космического сознания в форме Парамашивы. И здесь опять-таки происходит слияние положительных и отрицательных ионов *апаны* и *праны*, приводя к великому озарению. Разрушается неведение ума, первопричина

двойственности. Тот, кто переживает это состояние, обретает недвойственное сознание и становится просветленным.

Согласно индуистским текстам, истинный йог — человек, достигший просветления, — переплывает океан рождения, болезни, старости и смерти. В них сказано и то, что на превращение в истинного йога уходит множество жизней. По благодати гуру можно добиться этого и за время одного воплощения, но снискание этой благодати — тоже дело не одной жизни. Развитие сознания есть процесс постепенный, и, чтобы подготовиться к нему, приходится пройти долгую череду перерождений. Обретение свободы от вожделения объектов явленного мира, достигаемой через непривязанность, требует времени. Весь процесс духовного роста становится возможным благодаря *пране* и *нади* — каналам, по которым она движется.

НАДИ

Слово *нади* происходит от санскритского корня *над*, означающего «движение». В древнейшем индуистском писании «*Ригведа*» слово *нади* употребляется в значении «поток». Вопреки распространенному толкованию, *нади* — это не только нервы, но все виды каналов. Любой канал, по которому что-то течет, есть *нади*. Есть два типа *нади*:

1. Тонкие, невидимые, нематериальные каналы, именуемые *йога-нади*. Тонкие *нади*, в свою очередь, делятся на два вида: каналы *манаса*, или ума (*мановахи-нади*), и каналы *читты*, чувствующего «я» (*читтавахи-нади*).
2. Грубые каналы тонкой энергии, имеющие вид связок, сосудов и трубок. В эту категорию *нади* входят нервы, мышцы, кровеносные и лимфатические сосуды, а также акупунктурные меридианы.

Праническая энергия движется по *нади* обоих типов — как по тонким, так и по грубым. *Нади*, переносящие праническую энергию, называются *пранавахи-нади*. Грубые *пранавахи-нади* взаимодействуют с нервами центральной, автономной, симпатической и парасимпатической нервных систем. До некоторой степени эти нервы, а также двигательные органы и органы чувств, работу которых они обеспечивают, подвержены влиянию *йога-нади*, связанных с чакрами, — таких как *ида* и *пингала*. Таким образом, чакры связаны с каналами обоих типов (с тонкими и с грубыми). *Кундалини* же использует только самые тонкие *нади* внутри сушмны. Когда *кундалини* пробуждается и впитывает в себя *прану*, другие *нади* перестают функционировать, а работа чакр временно приостанавливается до тех пор, пока *кундалини* снова не уснет.

В учении *аюрведы* сказано о 72 000 различных *нади*. В «*Йога-шикха-упанишаде*» говорится, что с сердечным центром (*анаката-чакра*) соединена 101 *нади*. А далее сказано: «В левой стороне тела находится *ида-нади*, в правой — *пингала-нади*, а между ними — главная *нади*, *сушумна*. В *сушумне* скрыта *брахма-нади*, по природе своей чистая, как высшее сознание (*брахман*). *Брахма-нади* — полый канал, который соединяется с *брахмарандхрой*, полостью между полушариями мозга, размещенной внутри высшей чакры *сахасрары*, тысячелепесткового лотоса. Тот, кто знает это, знает Веду».

Практикующие, способные овладеть *нади*, достигают высшего состояния сознания и обретают силы, называемые *сиддхами* («совершенствами»), наделяющие их полной властью над элементами и *гунами*. В тантрическом трактате «*Шива-самхита*» выделяется 14 основных *нади*. Три из них — *ида*, *пингала* и *сушумна* — считаются наиболее важными для людей, практикующих Йогу и Тантру. Их отождествляют с тремя главными реками Индии: *иду* — с Гангой, *пингалу* —

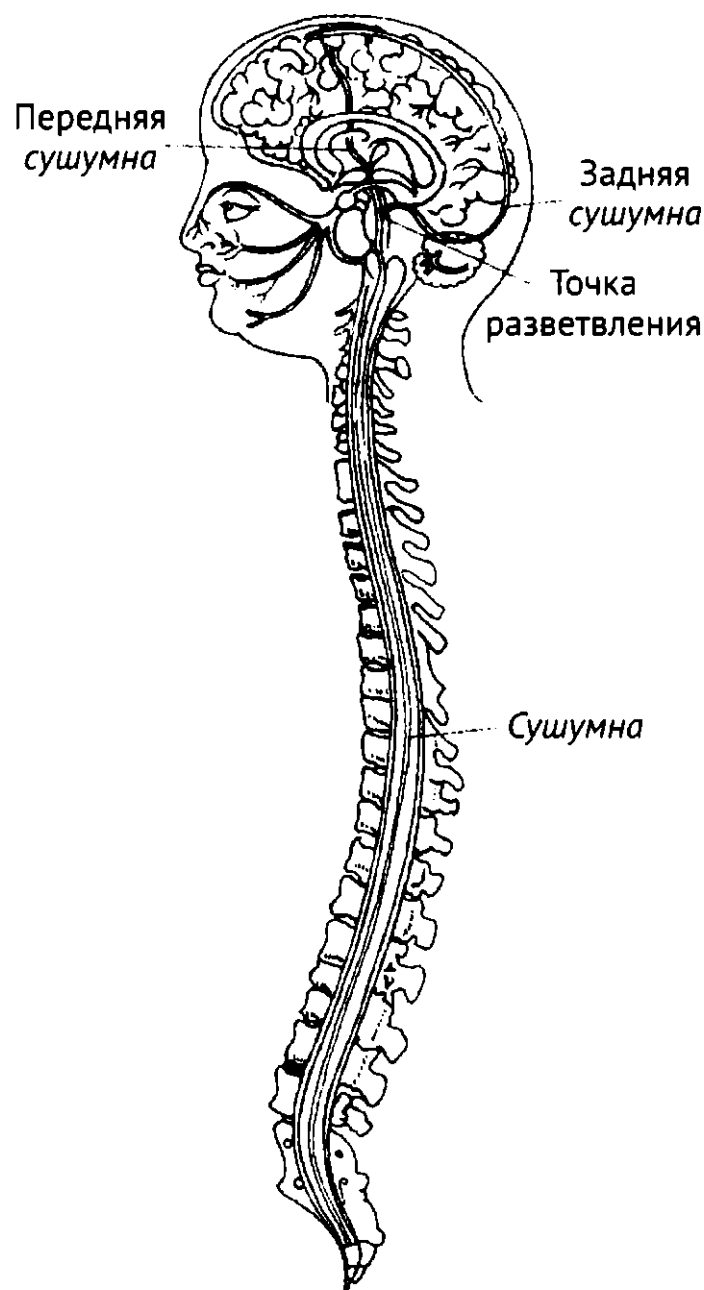
с Ямуной, сушумну — с Сарасвати. Все они исходят из одной и той же области — *канды*, оплетенного нервами волокнистого материала у основания *муладхара-чакры*. Соединение этих трех святых потоков называется *юкта-тривени* (*юкта* — объединенный, *тривени* — три потока). Оно имеет вид лука, нацеленного вниз, или треугольника, в центре которого покоится свитая кольцами *кундалини*. Левая сторона треугольника — *ида-нади*, правая — *пингала-нади*, а вершина — *сушумна-нади*. От *муладхара-чакры нади* тянутся вверх (*ида* и *пингала* при этом пересекаются в каждой чакре), пока не сойдутся в *аджне*, точке между бровями, где образуют мягкий узел. *Ида* и *пингала* заканчиваются в левой и правой ноздрях соответственно, а *сушумна* следует дальше вверх, к *сахасрара-чакре* в макушке головы. Место встречи трех потоков в *аджня-чакре* называется *мукта-тривени*. Йог, прошедший через *вишуддха-чакру* в горле к *аджня-чакре*, выходит за пределы мира пяти элементов и становится свободным (*мукта*) от неволи скованного временем сознания. Вот почему встреча трех *нади* называется *мукта-тривени*. В писаниях сказано: «Это единение именуют *тривени*, и тот, кто омылся в *тривени*, обретает великую заслугу».

Поговорим теперь о четырнадцати основных *нади*, описанных в «*Шива-самхите*».

1. Сушумна

Сушумна проходит по центральной оси тела и является единственной *нади*, расположенной внутри *меру-данды* (позвоночного столба). Описание *сушумны*, что содержится в тантрических текстах, противоречит данным строгих анатомических исследований, согласно которым спинномозговой канал содержит только цереброспинальную жидкость и не имеет нервных волокон, и с точки зрения неврологии невозможно, чтобы спинной мозг оканчивался отверстием в макушке головы для притока и оттока *праны*. Таким образом,

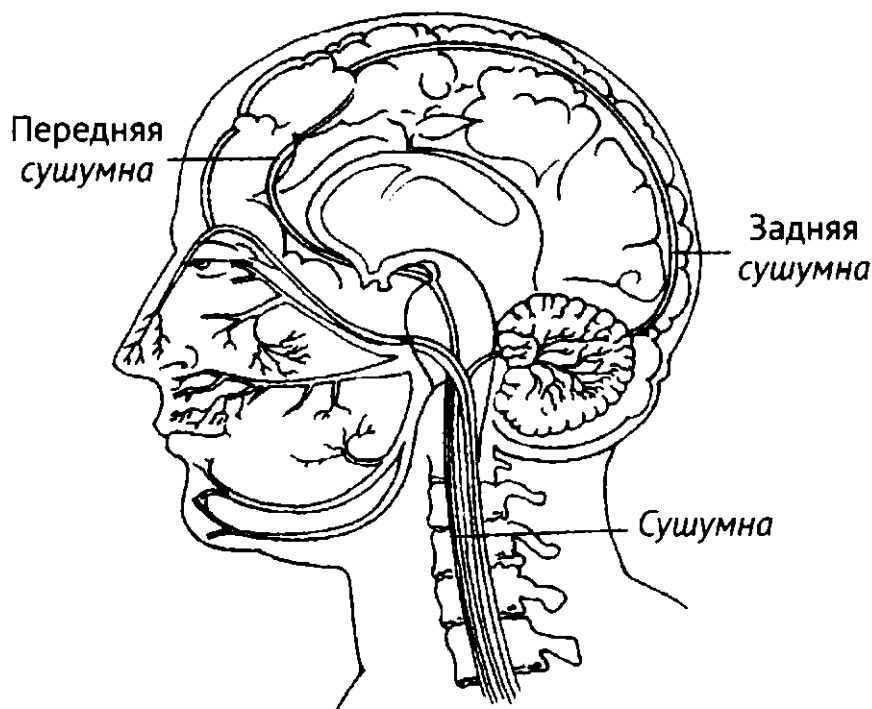
дать точную характеристику анатомического строения чакр достаточно трудно.



Начало и окончание сушумны

Согласно «Шива-самхите», «Йога-шикха-упанишаде» и многим другим тантрическим писаниям, сушумна начинается в муладхара-чакре, пронизывает талу (полость у основания черепа) и завершается в макушке головы — в сахасраре. Прежде чем пересечь аджню (чакру, расположенную на уровне бровей), эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь пролегает через аджню, а затем входит

в *брахмарандхру*, называемую также *бхрамара-гупхой* (*гупха* — пещера, *бхрамара* — шмель) или *андха-купой* (*андха* — слепой, *купа* — колодец), — обитель высшего сознания. Задняя ветвь проходит по затылочной части черепа, затем тоже впадает в *брахмарандхру*.



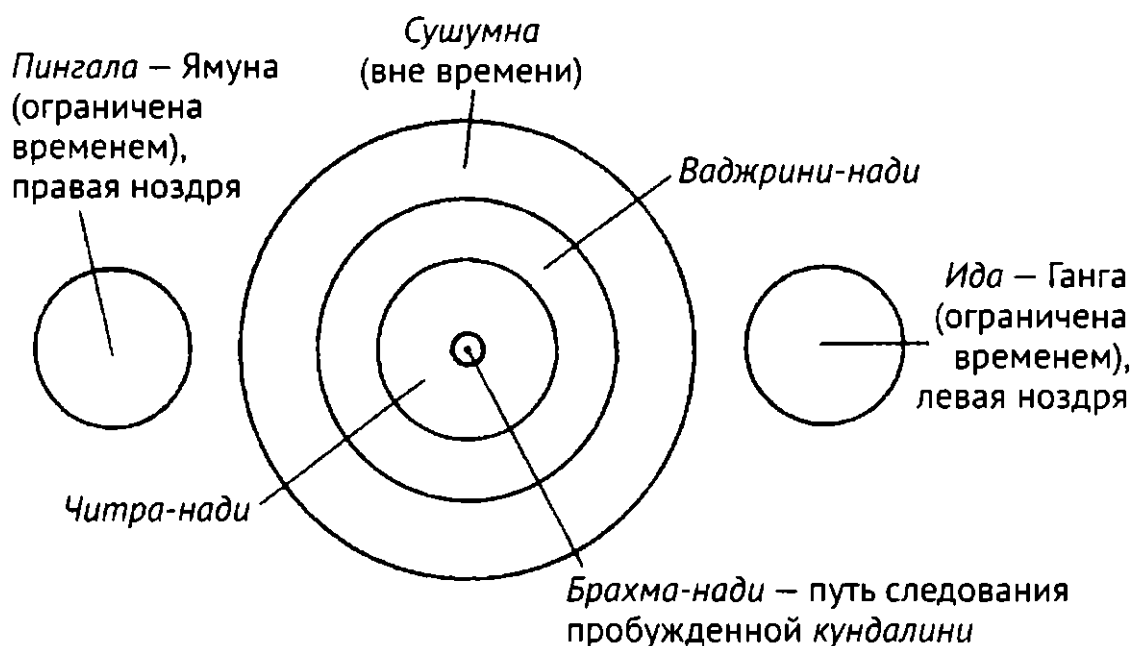
Разветвление сушумны

Как говорится в «*Лалита-сахасранаме*», тантрическом тексте, посвященном Божественной Матери, *сушумна* — это на самом деле комплекс из трех главных тончайших *йога-нади*.

- Внешний ее канал — собственно *сушумна*, огненно-красная, пребывающая вне времени.
- Внутри *сушумны* проходит лучезарная *ваджра-* или *ваджрини-нади*, имеющая природу Солнца и яда.
- Внутри *ваджра-нади* находится бледная *читра-* или *читрини-нади*, имеющая природу Луны и нектара.
- Этот внутренний канал заключает в себе пустоту, так называемую *брахма-нади*, которая соединяется с *брахмарандхрой*.

И *сушумна*, и пустота по природе инертны (относятся к *тамасу*), тогда как *ваджрини* по своей сущности

активна (относится к *раджасу*), а *читрини* есть чистое озарение (*саттва*). *Читрини* излучает энергию жизни, она являет собой в высшей степени тонкий, чистый разум и открывается людям через практику Йоги. С этой *нади* связаны сны, галлюцинации и видения, она автоматически активизируется у живописцев, поэтов и визионеров. (Санскритское слово *читра* означает «рисунок» или «картина».) Конечная точка *читрини-нади* называется *брахма-дварой*, то есть «дверью брахмана», сквозь которую *кундалини* проходит на пути восхождения к своей окончательной обители — *сома-чакре*, расположенной внутри *сахасрары*.



Сушумна в поперечном разрезе
(согласно «Лалита-сахасранаме»)

Сушумна обычно спит, когда прана усиленно циркулирует по другим *нади*, и активизируется, когда движение в них ограничено. Колебательная сила *праны* отвечает за дыхание, с ней связаны те вдохи, которые выполняются только одной ноздрей, левой или правой, в результате чего активизируется либо *ида*, либо *пингала*, а через них и другие *нади*. Сушумна-нади пробуждается лишь тогда, когда вдох производится сразу через обе ноздри, а это происходит в среднем около десяти раз

в час, при смене одной ноздри на другую. Сушумна активируется путем йогической практики *пранаямы* (сознательный контроль над дыханием), при этом она вызывает временную задержку вдоха и выдоха. Другие *нади* в этом случае прекращают свою работу, и *кундалини* возбуждается для восхождения по *брахма-нади*, каналу внутри *сушумны*. Когда духовная энергия *кундалини* поднимается по *сушумне*, гармонизируется энергия *иды* и *пингалы*, которыми опоясаны чакры.



Основные нади в голове

Сушумна — единственная *нади*, пребывающая вне времени. Йог, утвердившийся в медитации на *аджня-чакру* (точку между бровей) и поднявший духовную энергию *кундалини* в область *брахмарандхры*, познаёт прошлое, настоящее и будущее и становится *трикала-дарши*, или «видящим три времени». Такой йог выходит за пределы времени (*кала*), и смерть больше не может прикоснуться к нему («смерть» — второе значение санскритского слова *кала*). Когда в результате *пранаямы*

дыхание приостанавливается, функции физического тела замирают и прекращается процесс старения.

Помимо кратких включений *сушумны*, происходящих ежечасно при каждой смене носового цикла, эта *нади* автоматически задействуется на рассвете и на закате. При этом она успокаивающе влияет на систему организма, что делает медитацию более легкой. Это одна из главных причин, по которым медитации на рассвете и на закате включены в религиозные практики многих традиций. Кроме того, непосредственно перед смертью все человеческие существа дышат дыханием *сушумны*, то есть обеими ноздрями. Считается, что смерть — за исключением смерти от несчастного случая — невозможна, когда доминирует только *ида* или только *пингала*. Иными словами, смерть не наступает, если человек дышит преимущественно левой или правой ноздрей.

Акупунктурные меридианы в целом можно отождествить с *нади*, несущими праническую энергию. Акупунктурный меридиан, называемый «Управляющим сосудом»*, в определенном смысле соответствует *сушумне*. Поток энергии в этом меридиане поднимается от вершины копчика вверх по позвоночнику и достигает макушки головы, затем опускается вдоль линии меридиана к точке, расположенной чуть ниже пупка.

2. Ида

Ида-нади окрашена в белый цвет. Она начинается и заканчивается по левую сторону от *сушумны*, а потому ее считают частью левого канала** системы *нади*. По *иде* движутся потоки лунной энергии. Йоги рассматривают ее как носитель пранической энергии (*пранавахи*) и утверждают, что она является одной из важнейших мыслительных (*мановахи*) *нади*. Согласно

* Кит. *ду-май*. Другое распространенное русское название — задне-срединный канал (сосуд, меридиан). — Здесь и далее прим. ред.

** Наряду с *гандхари* и *хастаджихвой*, см. ниже.

«Грандхарва-тантре», *ида-нади* имеет форму Луны, поэтому консервирует энергию в теле и восстанавливает спокойствие ума. *Ида* по своей природе является женским каналом и служит хранилищем животворной материнской энергии. Поскольку она питает и очищает тело и ум, в тантрических текстах ее называют Гангой. В описаниях Высшего «Я» как космической личности *ида* предстает в качестве левого глаза. Как и *сушумна*, *ида-нади* берет начало в *канде*, области ниже *муладхара-чакры*, но у мужчин она соединяется также с левым яичком. Завершается этот канал в левой ноздре. В *свара-йоге* *ида* соответствует левому дыханию, то есть дыханию, при котором вдохи и выдохи осуществляются через левую ноздрю. В учении тантры левая сторона тела характеризуется как магнетическая, женская, визуальная и эмоциональная по своей сущности. Все йогические дыхательные техники *пранаямы* начинаются со вдоха через левую ноздрю, активирующего *ида-нади*, — за исключением лишь *сурья-бхедана-пранаямы* (дыхания для увеличения солнечной силы). Медитировать рекомендуется во время активности *сушумны*. Если *сушумна* не активна, практиковать медитацию следует в период действия *иды*, иначе говоря, когда дыхание осуществляется через левую ноздрю. В «*Шива-свародайе*» и «*Джняна-свародайе*» рекомендуется заниматься всеми важными видами деятельности, особенно теми, что придают жизни стабильность, при активной *ида-нади*.

В системе *свара-йоги* практикующие соблюдают обычай удерживать левую ноздрю открытой на протяжении всего дня, чтобы саттвическая лунная энергия уравновешивала раджасическую солнечную, получаемую в светлое время суток. Уравновесив в себе эти силы, человек делается более раскованным, а его ум — более быстрым. *Ида-нади* отвечает за восстановление энергии в головном мозге. Этот канал проходит слева от позвоночного столба (*меру-данда*) и поэтому прежде

ошибочно отождествлялся с цепью нервных ганглиев, соединенных друг с другом нервными волокнами, — так называемой симпатической нервной системой. Между ними действительно есть тесное сходство, поскольку симпатическая система регулирует дыхание и воздействует на него, а процесс дыхания связан с ноздрями. Тем не менее *ида* не является ни нервом, ни симпатической системой; она — мыслительный канал, *мановахи-нади*. По этой причине установить точное местонахождение *иды* при помощи современных технических средств до сих пор не представляется возможным, однако ее проявление как *пранавахи-нади* можно отчетливо ощутить, занимаясь наукой дыхания (*свара-садхана*) и *пранаямой*.

В фольклорных представлениях народов всего мира, а особенно Индии, луна связана с душой. В «*Пурушасукте*» сказано: «Луна родилась из *манаса* Вират-Пурushi (Высшего «Я»)». Во время двухнедельного цикла прибывания Луны (от новолуния до полнолуния) в течение девяти дней *ида* преобладает на восходе и на закате.

3. Пингала

Пингала-нади — часть правого канала*, носитель потоков солнечной энергии. Как и солнце, *пингала* имеет мужскую природу. Она служит хранилищем энергии, которая, согласно «*Вишвасара-тантре*», затрачивается при занятии мужскими видами деятельности, требующими физической силы и ловкости. Эта *нади* делает тело более подвижным и работоспособным, и именно она наделяет человека жизнеспособностью и мужской силой. В отличие от умиротворяющей, способствующей умственному сосредоточению саттвической лунной энергии *иды*, раджасическая солнечная энергия *пингалы* вызывает рассеянность ума, а следовательно,

* Наряду с *пушей* и *яшасвини*, см. ниже.

не пригодна для медитации. Как и *ида*, *пингала* очищает, но очищает подобно пламени. Концентрация на солнце в ходе выполнения йогического упражнения *сурья-намаскар*, практикуемого на восходе, помогает превратить необузданную мужскую энергию *пингалы* в созидательную силу. *Ида* отождествляется с Гангой, а *пингала* — с Ямуной.

Иногда *пингалу* представляют в качестве правого глаза. В *свара-йоге* эта *нади* соответствует правому дыханию, то есть дыханию, при котором вдохи и выдохи осуществляются через правую ноздрю. В Тантре правая сторона тела характеризуется как электрическая, мужская, вербальная и рациональная по своей сущности. Все йогические дыхательные техники *пранаямы* начинаются со вдоха через левую ноздрю, активирующего *ида-нади*, за исключением *сурья-бхедана-пранаямы* (дыхание для увеличения солнечной силы) — при ее выполнении дыхание осуществляется через правую ноздрю, что приводит к возбуждению *пингала-нади*. Данная *пранаяма* практикуется с целью развития ловкости и выносливости и повышения уровня солнечной энергии. *Свара-йога* признает, что *пингала-нади* делает мужчину «истинным мужчиной», а *ида* превращает женщину в «истинную женщину». Желательно, чтобы правая ноздря доминировала во время физической активности, кратковременной тяжелой работы, дискуссий, споров и, конечно, поединков.

В «*Пуруша-сукте*» говорится: «Из глаз вышло солнце». Это означает, что солнце было рождено из глаз Вират-Пуруши. Глаза — носители энергии солнца и способности различать. Глаза и солнце связаны с интеллектом и рациональным умом. Ночь — время фантазии, и господство рационального ума (преобладание правой ноздри) по ночам не позволяет человеку впустую растратить энергию на мечты. Великие мыслители посвящали ночь размышлению. Считается, что «ночь — для мирских людей, день — для йогов». Йоги-

ческая практика удержания правой ноздри открытой в ночное время, когда солнечная энергия ослабевает, позволяет сохранять равновесие здорового организма. Поддержание активности саттвической *ида-нади* днем и раджасической *пингала-нади* ночью повышает общую жизнестойкость и увеличивает продолжительность жизни.

Пингала, как и *ида*, — канал мыслительный (*мановахи*) и пранический (*пранавахи*). Она более активна во время двухнедельного цикла убывания Луны (от полнолуния до новолуния) и действует в течение девяти дней на восходе и на закате. Сознательный контроль над *идой* и *пингалой* обретается путем практики *свара-йоги* или дисциплины *пранаямы*. *Пингала-нади* несет энергию вниз из центра окисления в мозгу, где материя (кислород и глюкоза) претворяется в животворящую энергию (*прана*).

4. Гандхари

Гандхари-нади тянется от точки ниже уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Этот канал расположен по левую сторону от *ида-нади* и поддерживает ее работу. С его помощью психическая энергия из нижней части тела переносится в *аджня-чакру*. *Гандхари-нади* активизируется практикой *баддха-падмасаны*, особой разновидностью позы лотоса, при которой практикующий сидит в позе лотоса со скрещенными за спиной руками и из этого положения захватывает правой рукой большой палец левой ноги, а левой рукой — большой палец правой.

5. Хастаджихва

Хастаджихва-нади тянется от точки ниже уголка правого глаза до большого пальца левой ноги. Вместе с *гандхари* дополняет *иду*; в совокупности эти три *нади* образуют левый канал. Согласно описанию, данному в «*Шива-свародайе*», конечной точкой *хастаджихвы* яв-

ляется правый глаз, однако в «Джабала-упанишаде» утверждается, что эта *нади* заканчивается в левом глазу.

6. Яшасвини

Яшасвини-нади тянется от большого пальца правой ноги до левого уха и дополняет *пингалу*.

7. Пуша

Пуша-нади тянется от большого пальца левой ноги к правому уху и в совокупности с *яшасвини* и *пингалой* образует правый канал.

8. Аламбуша

Аламбуша-нади начинается в анусе и заканчивается во рту.

9. Куху

Куху-нади начинается в горле и заканчивается в гениталиях. Этот канал помогает *читрини-нади* переносить *бинду* (семя, эссенцию смененной жидкости); их совместная работа вызывает эякуляцию. Те, кто практикует особое упражнение *ваджраули*, могут научиться управлять этой *нади* и поднимать семенную жидкость из второй чакры в *сома-чакру*, расположенную внутри *сахасрары*. Данная техника предназначена для мужчин. На начальном этапе практики ученик втягивает через *лингам* (мужской половой орган) воду. Затем в воду добавляется молоко, и пропорция постепенно увеличивается. Как только практикующий научится втягивать чистое молоко, он может переходить на новую ступень, на которой ему предстоит выполнять это действие уже с маслом (оно плотнее молока). Следующий этап заключается в приобретении умения вбирать в себя чистую ртуть. В ходе этого процесса ученик развивает свою потенциальную способность работать с *праной*, и к тому времени, когда он научится втягивать *лингамом*

ртуть, он сможет делать то же самое уже с собственной семенной жидкостью, а также с влагалищной жидкостью партнерши. Практика завершается переходом в состояние *самадхи* (осуществленной недвойственности) через соединение противоположностей (двух жидкостей) внутри физического тела.

Упражнения такого рода следует выполнять исключительно под руководством опытного учителя!

10. Шанкхини

Шанкхини начинается в горле, пролегает между *сарасвати* и *гандхари-нади* по левую сторону от *сушумны* и заканчивается в анусе. Активируется путем очистительных практик *васти* (клизмы) и *ганеша-крийи* (промывания заднего прохода). Обе эти техники имеют большую медицинскую ценность; обучаться им следует у инструктора, владеющего ими в совершенстве.

11. Сарасвати

Наряду с *идой*, *пингалой* и *сушумной сарасвати-нади* берет начало в *канде** *муладхара-чакры* и заканчивается в языке. В Индии часто говорят, что *Сарасвати*, богиня речи, знания и изящных искусств, живет на языке и раз в день проявляет себя в каждом человеке, и тогда, что бы человек ни сказал, все будет правдой. *Сарасвати-нади* активируется соблюдением дисциплины и выполнением техник очищения, и все произнесенное в период ее активности со временем сбывается. Корень языка находится в горле, и поэтому иногда считается, что богиня *Сарасвати* обитает в горле, а именно в голосовых связках, физическом органе речи. *Сарасвати-нади* окрашена в камфорно-белый цвет и имеет лунную природу; она проходит параллельно *сушумне* и дополняет этот канал.

* См. с. 48.

12. Паясвини

Паясвини-нади проходит между каналами *пуша* и *сарасвати*. Ее завершающей точкой является правое ухо. В древней иконографии божества, мудрецы и воплощения Божественного «Я» (*аватары*) изображаются носящими в ушах большие серьги. Эти украшения выполняют особую функцию. Определенная часть мочки уха соединена с черепными нервами, и вдетая в нее серьга из чистого металла позволяет системе организма получать из окружающей среды статическое электричество. Таким образом, прокалывая уши и вставляя в них серьги, йоги активируют *паясвини-нади*. И по сей день тантристы, называемые *канпхата-йогами* (принадлежащие к йогическому течению *натхов*), носят крупные серьги-кольца.

13. Варуни

Варуни-нади расположена между каналами *яшасвини* и *куху*. Она относится к категории *пранавахи-нади* и способствует очищению нижней части туловища от токсинов. Как и *шанкхини-нади*, этот канал завершается в анусе и активируется практикой *васти* (клизмы) и *ганеша-крийи* (промывания заднего прохода). При неправильной работе *варуни-нади* может произойти возмущение *апаны* (ветра, или воздуха, пребывающего в нижней части туловища), что приводит к усилению *тамаса* (инертности). *Варуни-нади* заполняет собой всю нижнюю часть туловища и помогает *апане* оставаться свободной от токсинов. *Апана-* и *варуни-нади* поддерживают процесс выделения.

14. Вишводара

Вишводара-нади проходит между каналами *куху* и *хастаджихва* и расположена в области пупка. Эта *нади* связана с перевариванием всех видов пищи. Возбуждается *вишводара* йогическими упражнениями *наули-крийи* и *уддияна-бандха* (они подробно описаны далее

в этой главе), выполнение которых предполагает сокращение ректальных и брюшных мышц. Этот канал имеет отношение к работе надпочечников и поджелудочной железы, вместе с *варуни-нади* усиливает снабжение тела *праной* и облегчает ее течение — особенно той *праны*, что поднимается по *сушумне*.

В текстах, посвященных йоге, упоминается множество других, второстепенных *нади* — в частности, *рака-нади*, вызывающая жажду, чихание и образование слизи в ноздрях; *шура-нади*, которая оканчивается между бровей; *виламбини-нади*, исходящая из *канды* и ветвящаяся наискось вверх и вниз. Однако четырнадцать каналов, описанных выше, являются основными. Из них наибольшее значение имеют первые десять, поскольку они соотносятся с тем, что принято называть «десятью вратами», через которые *прана* покидает тело. Согласно индуистской традиции, тело представляет собой замок с десятью вратами. Сквозь одни из них в момент смерти выходит жизненная сила. В «*Шива-свародайе*» первые десять *нади* связываются с этими десятью вратами следующим образом:

1. *Сушумна* связана с *брахмарандхрой*, десятиными вратами («родничком» на голове).
2. *Ида* — девятые врата (левая ноздря).
3. *Пингала* — восьмые врата (правая ноздря).
4. *Гандхари* — седьмые врата (левый глаз).
5. *Хастаджихва* — шестые врата (правый глаз).
6. *Яшасвини* — пятые врата (левое ухо).
7. *Пуша* — четвертые врата (правое ухо).
8. *Аламбуша* — третьи врата (рот).
9. *Куху* — вторые врата (гениталии).
10. *Шанкхини* — первые врата (анус).

Животные выходят из тела, как правило, через первые и вторые врата: в момент смерти у них происходит мочеиспускание и дефекация. Большинство людей покидают свою плоть через одни из семи врат — от тре-

тых по девятые, — умирая с раскрытым ртом, носовым кровотечением, открытыми глазами, выступающими из ушей каплями крови. Одни лишь йоги уходят через десятые врата (*брахмарандхра*), врата освобождения (*мокша*). Эти врата остаются открытыми после рождения и представляют собой «родничок» на голове младенца. Через шесть месяцев это мягкое место начинает твердеть — *брахмарандхра* закрывается, и снова открыть ее можно только посредством особых йогических практик. Тот, кто выходит через *брахмарандхру*, больше не возвращается, освободившись из круговорота жизни и смерти.

КАК ПРОБУДИТЬ КУНДАЛИНИ

Основным требованием для пробуждения *кундалини* является очищение тела и ума. Очищение служит освобождению всей системы организма от скопившихся в ней токсинов. Поскольку тело и ум неизменно работают во взаимодействии друг с другом, очищение тела способствует очищению ума, и наоборот.

ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Существует множество способов глубокого очищения тела. Некоторые из них широко используются во многих культурах; свои методы есть и у различных направлений медицины. В *аюрведе*, традиционной индийской системе медицины, в качестве самого эффективного средства рассматривается пост. Трехдневное голодание, во время которого употребляется только теплая вода, освобождает тело от токсинов и исцеляет болезни без лекарств. *Хатха-йога* предлагает четко очерченную систему так называемых *шат-карм*, или шести очистительных упражнений (*шат* — шесть, *карма* — действие). Эти упражнения были разработаны

йогами с целью одновременного очищения и тела, и ума. При выполнении под надлежащим руководством и присмотром они показывают высокую эффективность. Лучше всего заниматься ими в чистом и тихом месте. Кроме того, настоятельно рекомендуется совершать практику под руководством мастера, владеющего *шат-кармами* в совершенстве. Также йоги советуют людям, прошедшим йогическое посвящение, не разглашать подробностей этих техник. Давайте бегло рассмотрим все *шат-кармы*.

1. Дхаути: очищение горла

Возьмите полоску ткани из натурального хлопка шириной в четыре пальца и длиной в пятнадцать пядей. (Одна пядь равна длине ладони от кончика указательного пальца до запястья. Эта величина у всех людей разная; поэтому в данном упражнении практикующему следует осуществлять измерения собственной ладонью.) Хорошо подойдет также длинная полоса из мягкого нового муслина. Смочите ее теплой водой и медленно заглотните, затем медленно и плавно вытяните из горла, следуя указаниям мастера. В первый день практики заглотните одну пядь полоски, в дальнейшем увеличивайте длину на пядь в день. Следите за тем, чтобы ткань была теплой.

Практика *дхаути* длится пятнадцать дней. Люди, которые страдают недугами, связанными со слизью, могут увеличить этот срок. *Дхаути* очищает пищевод, лечит астму, заболевания бронхов, селезенки, кожи, а также заболевания, связанные со слизью.

2. Васти: промывание ануса и нижней части кишечного тракта

Возьмите гладкую трубку из свежего бамбука длиной приблизительно в шесть пальцев и диаметром в полтора пальца. Смажьте ее маслом, чтобы она стала более гладкой. Сядьте в ванну с водой — воды должно

быть столько, чтобы она достигала уровня пупка. Примите *уткатасану* (сядьте на корточки, тело балансирует на пальцах ног), введите трубку в задний проход на глубину около четырех пальцев и, сокращая мышцы ануса, втяните воду в прямую кишку. Взболтайте воду в кишечнике, затем выпустите ее. Повторите это действие многократно.

3. *Нети*: очищение носа и носовых пазух

Возьмите нитку без узлов, смажьте ее *гхи* (очищенным топленым маслом). Поместите конец нитки в ноздрю, другую закройте пальцем; далее вдыхайте через открытую ноздрю, выдыхайте через рот. Повторяя эту процедуру, вы постепенно втянете нить в горло. Теперь плавно вытяните ее. Повторите то же самое с другой ноздрей. Затем поместите нить в одну ноздрю и вытяните через другую. На этом процедура завершается.

Нети очищает носовые ходы, пазухи, лобные доли мозга и переднюю часть черепа. Эта техника стимулирует всю нервную систему, улучшает зрение и наделяет практикующего способностью видеть глазами тонкие сущности. *Нети* также можно выполнять, втягивая ноздрями воду и выпуская ее через рот. Такая процедура называется *джала-нетти*.

4. *Тратака*: очищение глаз

Тратака — йогическая практика, которая заключается в удержании немигающего взгляда на каком-либо мелком предмете с полным сосредоточением на нем до тех пор, пока на глазах не выступят слезы. С появлением слез практикующий закрывает глаза и созерцает остаточный образ до его полного исчезновения.

Практикой *тратак* достигается однонаправленность ума. Эта процедура исцеляет заболевания глаз и способствует росту и развитию шишковидной железы. Кроме того, она позволяет выработать так называемое

«сознание стороннего наблюдателя» — состояние, при котором человек наблюдает за своими внешними и внутренними действиями без эмоциональной включенности.

5. Наули: упражнение для брюшных мышц

Это упражнение считается венцом *хатха-йоги*. Оно довольно трудное и требует большой практики. Поначалу *наули* может показаться вовсе невыполнимой, однако постоянное усилие воли позволяет овладеть этой техникой.

Ноги на ширине плеч. Слегка наклонившись вперед, положите руки на колени. Выдохните из легких весь воздух. Сокращая мышцы брюшной стенки, подтяните их вверх и внутрь настолько, насколько возможно. При этом станут отчетливо видны две *нади*. При помощи мышц брюшной стенки вращайте их вправо и влево со скоростью водоворота. Завершив вращение, сделайте вдох. Повторите это действие несколько раз.

Наули стимулирует желудочный огонь, способствует пищеварению, вселяет радость, улучшает цвет кожи, поддерживает нервную систему и облегчает симптомы расстройств, связанных с газами, желчью и слизью.

6. Капалабхати: дыхание кузнечных мехов

Дышите часто и равномерно, как мехи кузнеца. Завершите упражнение, как только почувствуете напряжение. *Капалабхати* устраняет все заболевания, связанные со слизью.

Существует еще одно самостоятельное очистительное упражнение *гаджа-карни*, которое не входит в *шат-кармы*, но тем не менее предписывается *хатха-йогой*. Оно заключается в подтягивании *апаны* к горлу и извержении из желудка содержащихся в нем веществ (пищи, воды и т. п.). Регулярная практика очищения желудка позволяет научиться управлять дыханием и всеми *нади*.

ОЧИЩЕНИЕ УМА

Ум существует не сам по себе, он всего лишь инструмент самоосознания. Внешний мир без труда воспринимается средствами, которыми располагает самоосознание, но для восприятия мира внутреннего самоосознанию необходимо освободиться от впечатлений о внешнем мире, что представляет нелегкую задачу. Это неосуществимо в состояниях бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна, а становится возможным лишь тогда, когда ум спокоен.

Для очищения ума все течения и школы йоги предписывают формулу, состоящую из восьми элементов, — *аштанга-йогу* (*ашта* означает «восемь», *анга* — «часть, член, раздел», а *йога* — это единство с истинным «Я»). Вот эти восемь частей:

1. *Яма* (этические ограничения).
2. *Нияма* (золотые правила поведения).
3. *Асана* (позы).
4. *Пранаяма* (управление дыханием).
5. *Пратьяхара* (отключение чувственного восприятия).
6. *Дхарана* (концентрация).
7. *Дхьяна* (непрерывная медитация).
8. *Самадхи* (непрерывная *дхьяна*, совершенное равновесие).

Практиковать *аштанга-йогу* необходимо, независимо от того, какой из путей йоги вы выбираете для себя. Следование этим восьми йогическим ступеням — единственная возможность пережить подлинное освобождение от скованного временем сознания.

Древние йоги-провидцы полагали конечной целью человеческой жизни самореализацию: жить так, чтобы бытие не было сосредоточено вокруг чувственных наслаждений, и правильно распоряжаться энергией во всех сферах существования. Они утверждали, что

жизнь человека должна быть дисциплинированной, а организованное и упорядоченное бытие считали началом всей йоги. Йога для них была не просто практикой, но образом жизни, достойным мудрого человека. Каждая из ступеней *аштанга-йоги* направлена на формирование неэгоистичной личности. Люди часто бывают себялюбивыми и, как следствие, плохо уживаются не только с теми, кто их окружает, но и с миром, где они обитают. Поэтому учителя йоги советуют искателям истины следовать определенным правилам дисциплинированной жизни, которые позволяют избежать ненужной траты энергии и тем самым помогают успешно пройти восьмиступенный путь очищения ума.

1. Ешьте меньше. Ешьте простую, питательную, свежую и легко усваиваемую пищу. Ешьте, чтобы утолить голод, но не допускайте сонливости; оставайтесь легкими, активными и жизнерадостными.
2. Пейте меньше. Но не меньше минимального количества воды, необходимого телу, с учетом возраста и сезонных условий.
3. Меньше говорите. Избегайте пустых разговоров, лжи и мечтаний.
4. Меньше спите. Избегайте растраты энергии на сновидения.
5. Оставайтесь наедине с собой. Выделяйте некоторое время на то, чтобы насладиться своим «я». Избегайте возбуждения, которое охватывает человека, окруженного людьми.
6. Не злоупотребляйте кислой и острой пищей.
7. Избегайте излишне близких или дружеских отношений, равно как и чрезмерной ненависти.
8. Избегайте суетных достижений и приобретений.
9. Будьте сильными — и умом, и телом. Не позволяйте успеху или неудаче вывести вас из равновесия.
10. Имейте воздержанный ум и не гонитесь за всем, что вас манит.

11. Не тратьте энергию на удовлетворение чувственных желаний.
12. Сторонитесь представителей противоположного пола. Не допускайте, чтобы они делали вам массаж. Делайте себе массаж сами, но не ради удовольствия от прикосновения.
13. Избегайте любых ароматов, духов и масел; пользуйтесь только естественными запахами цветов и благовоний.
14. Будьте независимы от других людей, делайте все сами.
15. Служите тому, у кого учитесь (своему гуру).
16. Откажитесь от желаний, которые доставляют удовольствие тебе одному.
17. Откажитесь от гнева. Гнев разрушает электрохимический баланс.
18. Откажитесь от гордости, самомнения и эгоизма.
19. Откажитесь от алчности. Жадность делает человека себялюбивым, подозрительным, ревнивым и хитрым.
20. Довольствуйтесь малым.
21. Никого не обманывайте. Обман порождает раздвоенную личность, и в результате вы теряете уверенность в себе и личное обаяние (*оджас*).
22. Не хвастайтесь. Хвастовство укрепляет эгоизм.
23. Не лгите. Ложь — лишь признак того, что вы не доверяете сами себе.
24. Не поклоняйтесь призракам и духам. Почитайте Бога в его чистом, сострадательном и живом проявлении.
25. Не принимайте лекарств, чтобы продлить жизнь. Они разрушают природную выносливость.
26. Избегайте конференций, массовых собраний, театров и мест, где ум охватывает волнение.
27. Будьте всем довольны. Это приносит удовлетворение.

28. Заботьтесь о других людях, но не ждите за это благодарности.

Соблюдение этих правил помогает ученикам преодолеть свою суетную природу, заставляющую забыть о сокровенной сущности человека. Когда люди всецело проникаются материалистическим и ориентированным вовне мировосприятием, они оказываются во власти таких качеств, как сладострастие, жадность, похоть, злоба, гордыня и гнев. Если же индивидуум следует этим практическим рекомендациям, то муки и страдания — закономерный результат суетной жизни — никогда его не постигнут. Кроме того, этот свод правил формирует у ученика определенный настрой, с которым следовать по пути *аштанга-йоги* становится значительно легче. Человек, освоивший эти двадцать восемь дисциплин, достаточно подготовлен для того, чтобы предпринять восьмой шаг, ведущий к окончательному единению самоосознания с высшим сознанием.

1. Яма: ограничения

Яма — это сознательное ограничение действий тела и работы ума. Она очищает слова, мысли и поступки, позволяя ученику достичь глубинных аспектов своего «я», которое в недисциплинированной жизни пребывает в дремлющем состоянии. Практика *ямы* дает возможность познать неведомую внутреннюю силу, поскольку тело становится неподвижным, а ум — безмятежным и начинает работать более эффективно.

Существует десять *ям*:

1. Ненасилие.
2. Правдивость.
3. Честность.
4. Половое воздержание.
5. Выдержка.

6. Стойкость.
7. Доброта.
8. Прямота.
9. Умеренность в пище.
10. Телесная чистота.

2. Нияма: золотые правила поведения

После того как практикующий научится следовать *ямам*, он без труда сможет соблюдать определенные правила поведения, таким образом способствуя совершенствованию своей духовной природы, которая делает его миролюбивым, бескорыстным, дружелюбным, великодушным и полным почтения ко всему мирозданию, от минерала до человека. Вот десять *ниям*:

1. Самоограничение.
2. Удовлетворенность.
3. Вера в Бога.
4. Благотворительность.
5. Поклонение Богу (в любой форме).
6. Непредубежденность и регулярное слушание учений и изучение писаний.
7. Скромность.
8. Проницательный ум.
9. Повторение молитв (*джана*).
10. Соблюдение обетов и выполнение жертвоприношений.

Непрерывное выполнение *ниям* создает определенный духовный настрой и пробуждает «сознание стороннего наблюдателя». Человек становится скромным и склонным к размышлению, в нем начинает действовать духовная энергия. В результате соблюдения этих правил ум автоматически отсекает излишние привязанности к объектам суетного мира, и практикующий обретает способность к сосредоточению.

3. Асана: позы (буквально «сидячие позы»)

Если человек не в состоянии управлять своим телом, невозможна беспрепятственная работа ума. Таким образом, тело для нас является величайшей помехой. Для успокоения ума необходимо выполнять ряд особых техник, которые позволяют обрести контроль над мускулатурой и конечностями, так чтобы они могли без труда удерживать неподвижное положение. Неподвижное тело умиротворяет ум. Техника целенаправленного развития способности тела без напряжения сохранять неподвижность называется *асаной*.

Асаны предназначены для придания мускулатуре большей эластичности, регуляции кровообращения, осознанного перемещения энергии в желаемом направлении и расслабления тела. Иногда мышцы оказываются препятствием, не позволяющим уму успокоиться. Однако те, кто ведет чистую, дисциплинированную жизнь, не будут потревожены этим телесным сознанием и смогут выбрать подходящее положение для сосредоточения. В *хатха-йоге* описаны восемьдесят четыре позы, но не все из них надлежит выполнять в любое время и при любых обстоятельствах. Есть позы для медитации, для управления дыханием и для занятия *мантра-джапой* (произнесение звуков). В этих положениях дыхание меняет свой ритм, становясь медленным и глубоким. Существуют и позы, развивающие телесную выносливость. В результате выполнения различных поз тело очищается от токсинов и превращается в действенный инструмент практики Йоги.

Самой важной особенностью *асан* является то, что спина удерживается прямо, голова и шея составляют одну линию с позвоночником, а тело находится в удобном неподвижном положении. Правильная позиция оказывает уравнивающее воздействие, успокаивает силы, присутствующие в теле, замедляет дыхание и кровообращение; она придает человеку твердость и

устойчивость, способствует медитации и освобождает от болезней и изменчивости ума. Некоторые *асаны* активируют различные нервные центры и помогают телу выделять гормоны роста и вырабатывать антитела. В «*Шандилья-упанишаде*» говорится, что практика поз (*асана*) уничтожает все телесные недуги и даже позволяет усваивать яды.

Поскольку освоить все восемьдесят четыре *асаны* невозможно, ученику следует выбрать одну (любую) из них и овладеть ею. В «*Мандала-брахмана-упанишаде*» сказано, что при надлежащем выполнении позы практикующий, находясь в ней, испытывает естественное чувство легкости и удобства, и таким образом возможно продлевать пребывание в этом положении, не ощущая дискомфорта. Патанджали в «*Йога-сутрах*» рекомендует практиковать любую позу, которую человек способен удерживать в течение длительного времени без усилий и неудобства. Особенно высоко ценятся две *асаны*: *падмасана* (поза лотоса) и *сиддхасана* («совершенная» поза).

Согласно учению Тантры, когда ученик сможет удерживать *асану* на протяжении шести часов, он приобретет силу, именуемую *асана-сиддхи*. Его личное обаяние усилится, и он будет без долгих поисков получать все, что ему нужно. В «*Тришикхи-брахмана-упанишаде*» сказано, что тот, кто овладел *асанами*, покоряет три мира.

Относительно овладения *асанами* Патанджали дает два совета:

- 1) удерживайте неподвижное положение на протяжении длительного времени, постепенно овладевая позой посредством силы воли;
- 2) медитируйте на бесконечное божество, которое в обличье великого змея *Шеши* поддерживает и уравнивает Землю.

Когда ученик приобретает способность долго сохранять удобную и устойчивую позу, в высших центрах его

тела возникает движение энергии. Устойчивость *асаны* приводит к устойчивости ума.

4. *Пранаяма: управление дыханием*

Тело функционирует как живой организм благодаря *пране*, жизненной силе. *Прана* соединяет живые существа с окружающим миром и обеспечивает их всеми видами энергии, необходимыми для выживания. Поскольку мы, люди, получаем эту жизненную силу за счет вдыхания воздуха, *пранаяма* заключается в управлении дыханием. Особенно тесно с *праной* связана нервная система: контроль над дыханием возможен исключительно при помощи нервов. Глубокое и медленное дыхание — не то же самое, что *пранаяма*, хотя в некоторой степени и укрепляет здоровье, что связано с увеличением поступления кислорода при ритме дыхания более медленном по сравнению с нормальной частотой 15 вдохов в минуту. Замедление дыхательного ритма приводит к замедлению ритма работы ума, в результате чего ум успокаивается. Однако это не *пранаяма*, а просто замедленное дыхание.

Пранаяма — это особый способ дыхания, при котором практикующий управляет *праной* и в состоянии приостанавливать дыхание на долгий срок. И вдох, и выдох выполняются через ноздри. Носовое дыхание оказывает определенное воздействие на лобные доли мозга, поскольку вдыхаемый воздух, холодный по своему характеру, охлаждает лобные пазухи, а следовательно, и лобные доли. Изменение температуры влияет на мозговую активность, и ум, использующий мозг в качестве инструмента, также становится спокойным. Дыхание через ноздри, активирующее *иду* и *пингалу*, порождает колеблющееся состояние ума. Задержка дыхания приводит ум в спокойное состояние. Когда носовое дыхание приостанавливается, *ида* и *пингала* работают намного меньше и *прана* начинает двигаться по *сушумне*. Остановка дыхания, достигаемая

при помощи нервов, приводит к снижению мышечной активности; и при выполнении в *асане*, делающей тело неподвижным, *пранаяма* порождает длительное и глубокое сосредоточение. Познание, волевое усилие и привязанность действуют до тех пор, пока человек дышит. При замедлении дыхания замедляется осуществление этих функций, а остановка дыхания ведет к их прекращению.

Задача *пранаямы* — достичь состояния *кевали-кумбхаки*, автоматической задержки дыхания. Для этого ученик должен следовать уже упоминавшимся двадцати восьми правилам поведения. Тому, кто спит меньше, но глубоко, ест меньше, но питательную пищу, не испытывает вожделения и не желает ничего мирского, но имеет сильное стремление достичь *турии*, надлежит практиковать *пранаяму* в уединенном месте под руководством сведущего и доброго гуру. Лучшее время для занятий — утро (рассвет) и вечер (сумерки). Выполнение *пранаямы* включает три этапа:

1. Вдох (*пурака*).
2. Задержка воздуха в легких или приостановка дыхания (*кумбхака*).
3. Выдох (*речака*).

Задержка дыхания происходит как после вдоха (*пурака*), так и после выдоха (*речака*). Задержка между *пуракой* и *речакой* называется *антах* (внутренней)-*кумбхакой*, так как воздух удерживается в легких. Задержка дыхания с освобожденными от воздуха легкими после выдоха и перед новым вдохом называется *вахья* (внешней)-*кумбхакой*. При *пураке* вдох осуществляется через одну из ноздрей (предпочтение отдается левой ноздре, за исключением особых *пранаям*) и напоминает всасывание воды через трубку. При *речаке* воздух выпускается через другую ноздрю до полного освобождения легких.

В ходе выполнения *пранаямы* следует освоить три вида «замков» (*бандха*). *Бандхи*, или замки, суть приемы запечатывания областей тела, в которых временно содержится энергия, для того чтобы йог мог перемещать эту силу в желаемом направлении. Эти три замка способствуют раскрытию канала *сушумны* и пробуждению *кундалини*.

а) Мула-бандха

При выполнении этой *бандхи* практикующий зажимает промежность левой пяткой, одновременно помещая правую стопу на левое бедро. После этого он сокращает мышцы ануса, подтягивая *апану* вверх. При сокращениях *муладхары апане*, обычное течение которой направлено вниз, приходится двигаться вверх по *сушумне*. Прижимая задний проход пяткой, практикующий намеренно наполняет нижнюю часть кишечника воздухом и продолжает это воздействие, пока *апана* не направится вверх. Благодаря такой практике *прана* и *апана* сливаются и двигаются по *сушумне*. Достигая на пути своего восхождения пупочной области, *апана* усиливает «желудочный огонь». Соединившись с пламенем *манипура-чакры* (третьей чакры), *апана* пронзает *анахата-чакру*, где сливается с *праной*, обителью которой является район сердца и легких. По своему характеру *прана* является горячей энергией, и этот жар становится еще более сильным благодаря слиянию отрицательных зарядов *праны* и положительных зарядов *апаны*. В результате такого процесса пробуждается *кундалини*.

Согласно тантрическим текстам, спящая *кундалини* просыпается именно от этого сильнейшего жара — подобно тому, как после удара палкой змея начинает шипеть и выпрямляться. Затем *кундалини* проникает в *сушумну*, словно вползающая в свое гнездо змея. По этой причине йоги регулярно занимаются *мула-бандхой*.

б) Уддияна-бандха

Буквальное значение санскритского слова *уддияна* — «взлет». Йог выполняет эту запечатывающую позу, чтобы великая птица *праны* могла без преград взлететь вверх по *сушумне*. При выполнении этой *бандхи* практикующий оттягивает мышцы брюшины в районе пупка вверх и назад, чтобы они прижимались к позвоночнику и подтягивались к области сердца. Это достигается полным выдохом воздуха из брюшной области, что способствует оттягиванию брюшных мышц. Согласно *шастрам*, эта *бандха* омолаживает организм. Ее называют «львом, убивающим слона смерти». Благодаря регулярной практике *уддияна-бандхи садхаки* старшего возраста могут вернуть себе молодость. Для овладения искусством выполнения этой *бандхи* требуется около полугода; после этого *прана* начинает подниматься по *сушумне* и достигать *сахасрара-чакры*. Эта процедура вызывает окончательное Единение в «лотосе с тысячей лепестков», и *садхак* автоматически достигает состояния *самадхи*.

в) Джаландхара-бандха

При выполнении этой *бандхи* сжимается горло, а подбородок плотно прижимается к ключичной впадине между грудной клеткой и шеей. Такое запечатывание останавливает отток жидкостей из головы и приводит в действие независимую цепь каналов. В этом месте проходит сеть тонких *нади*; при выполнении *джаландхара-бандхи* приостанавливается нисходящий поток жидкостей от нёбной полости.

Опускающуюся от нёбной полости жидкость называют *сомой* (нектаром, эликсиром). Эта спинномозговая жидкость состоит из различных питательных гормонов, усиливающих рост и развитие организма. Обычно эта жидкость течет вниз и сгорает в «желудочном огне», который стимулирует *прану*. Когда человек в совершенстве овладевает *джаландхара-бандхой*, нектар

не опускается, а активность лунного и солнечного потоков *ида-нади* и *пингала-нади* ослабевает.

В горле находится пятый центр, *вишуддха-чакра*, соединяющий шестнадцать опорных органов тела: пальцы ног, лодыжки, колени, бедра, промежность, органы воспроизводства, пупок, сердце, шею, горло и язык, нос, межбровье, лоб, голову, мозг и *сушумна-нади* (ту ее часть, которая расположена в черепе). Регулярное выполнение *джаландхара-бандхи* исцеляет любые заболевания горла. При этом проводится визуализация шестнадцати опорных органов, а *сома* используется повторно. Эта спинномозговая жидкость направляется по необычному пути. В нормальном состоянии животворные химические вещества *сома* растрачиваются, сгорая в «желудочном огне», что способствует старению и приближению смерти. Изменение направления потока этой жидкости с помощью *джаландхара-бандхи* обращает процесс старения вспять и обновляет жизненные силы всего организма. Сжатие горла при выполнении этой *бандхи* подавляет активность *иды* и *пингалы* и направляет *прану* по *сушумне*. Это замедляет темп дыхания вплоть до полной остановки. В результате увеличивается продолжительность жизни, исцеляются недуги, а практикующий чувствует себя помолодевшим.

Три *бандхи* — это великолепные средства пробуждения *кундалини*, раскрытия прохода *сушумны*, остановки деятельности *иды* и *пингалы*, слияния *праны* и *апаны* и совершенствования в практике *кундалини-йоги*.

Замки следует применять следующим образом:

- 1) анальный замок (*мула-бандха*) выполняется в самом начале занятия и удерживается на протяжении всей *пранаямы*;
- 2) при завершении вдоха (*пурака*) следует применять подбородочный замок (*джаландхара-бандха*);
- 3) при завершении выдоха (*речака*) выполняется втягивание живота (*уддияна-бандха*);

- 4) во время задержки дыхания (*кумбхака*) надлежит использовать все три замка.

Согласно «Тришикхи-брахмана-упанишаде», *пранаяма* выполняется в следующем порядке:

1. Выдох (*речака*).
2. Вдох (*пурака*).
3. Приостановка дыхания и удержание воздуха в легких (*кумбхака*).
4. Выдох (*речака*).
5. Задержка дыхания с легкими, освобожденными от воздуха (*кумбхака*).

Для выполнения *пранаямы* нужно принять положение, при котором тело выпрямлено, верхние и нижние зубы не соприкасаются, а взгляд зафиксирован на точке между бровей. Сначала практикующий применяет подбородочный замок (*джаландхара-бандха*), затем выдыхает из легких весь воздух через правую ноздрю, левую закрыв пальцами правой руки.

После завершения выдоха закрывается правая ноздря и выполняется вдох через левую ноздрю на счет до шестнадцати. Далее следует удерживать воздух в легких на счет до шестидесяти четырех. Затем практикующий делает выдох через правую ноздрю на счет до тридцати двух. Соотношение продолжительности фаз *пураки*, *кумбхаки* и *речаки* должно составлять 1:4:2. *Кумбхака*, о которой идет речь, называется *сахита-кумбхакой* (*сахит* означает «вместе»), поскольку выполняется вместе с *пуракой* и *речакой*.

Попеременное дыхание через ноздри воздействует на потоки *праны*, очищает тонкие пранические каналы (*нади*), раскрывает *сушумну*, охлаждает правое и левое полушария мозга, приостанавливает деятельность мозга и ума и временно прекращает внутренний диалог. Существует множество разновидностей *пранаямы* с разным соотношением *пураки*, *речаки* и *кумбхаки*.

Путем практики управления дыханием постепенно достигается бездыханное состояние, при котором происходит естественное прекращение дыхательного процесса (*кевали-кумбхака*). *Кевали-кумбхака* ведет к глубокому сосредоточению. Период задержки дыхания нужно продлевать осторожно и понемногу до тех пор, пока остановка дыхания не станет автоматической. После того как ученик овладеет техникой *пранаямы*, он сможет направлять потоки энергии по *сушумне*, чтобы способствовать подъему *кундалини-шакти* по каналу *брахма-нади*.

Пранаяма особенно эффективна в теле, очищенном практикой *шат-карм*. Нервно-мышечная функция дыхания связана с лимбической системой мозга, работа которой в свою очередь влияет на эмоциональное поведение. Вследствие этого изменение эмоционального состояния влечет за собой изменение характера дыхания. Иногда йогическое дыхание поднимает на поверхность переживания, сокрытые глубоко в подсознании, что приводит ученика в совершенно иное состояние сознания. На первой стадии *пранаямы* практикующий потеет, на втором его бьет дрожь, а на третьем тело становится легким и способным к левитации. Эти признаки проявляются только после длительной практики. Выполнение *пранаямы* приносит радость, удовлетворение, чистоту ума, спокойствие, улучшение цвета глаз и кожи, хорошее пищеварение, уверенность в себе и *сиддхи* (достижения).

5. *Пратьяхара*: отключение чувственного восприятия

Пратьяхара есть отстранение чувств от объектов, к которым оно естественным образом направлено, в результате чего рвутся все связи между практикующим и внешним миром. Может показаться, что *пратьяхара* — это контроль над чувствами, осуществляемый посредством ума, на самом же деле эта техника заключается в обращении ума к «Я». Она состоит из двух этапов:

- 1) задержки дыхания (*кумбхака*) и
- 2) остановки ума.

Обычно, когда мы полностью поглощены каким-либо занятием, наши органы чувств не воспринимают сигналы, поступающие извне. Таким образом, опыт повседневной жизни демонстрирует нам, что отстранение органов чувств и ума действительно возможно. Все, что для этого нужно, — глубокая концентрация в сочетании с полной погруженностью в себя.

Тантрическую *пратьяхару* выполняют, когда энергия *кундалини*, дремлющая в *муладхара-чакре*, находится в возбужденном состоянии. Ум поглощает *прану*, а *кундалини* поглощает ум. Когда *кундалини* движется вверх, проходя сквозь чакры, она впитывает энергии, обитающие в элементах (в первых пяти чакрах). Чувства действуют за счет *праны*, поэтому при удержании *праны* в *кумбхаке* работа органов восприятия автоматически приостанавливается. Органы чувств, связанные с чакрами, также отстраняются и поглощаются *кундалини*. Такое поэтапное поглощение и отстранение и есть *пратьяхара*. Задержка дыхания является неотъемлемой частью этой практики, поскольку *сушумна* в большинстве случаев пребывает в дремлющем состоянии. Дыхание активизирует каналы *ида* и *пингала*, тогда как именно приостановка дыхательного процесса (*кумбхака*) пробуждает *сушумну*, *ваджрини*- и *читра-нади*.

Постоянная практика *пратьяхары* приводит к самопоглощенности ума. Чувства успокаиваются и отвергают свое влечение к объектам. Эта практика наделяет ученика высшим господством над чувствами, облегчая совершение следующего шага — переход к *дхаране*, или глубокому сосредоточению.

6. Дхарана: концентрация

Согласно «*Рудраямала-тантре*», *дхарана* — это концентрация на шести тонких центрах чакр и свитой

кольцами силе кундалини. Концентрацию на чакрах следует выполнять последовательно, начиная с первой (*муладхара*) и постепенно поднимаясь к седьмой (*сахасрара*) — месту пребывания высшего сознания внутри сознания индивидуального. Практика *дхараны* порождает привычку к однонаправленности ума. При последовательной концентрации на чакрах и на кундалини, что восходит от первой чакры к седьмой, каждый из этих энергетических центров становится точкой фиксации ума. Когда сосредоточение сопровождается особыми звуками (*мантра*), соответствующими определенным чакрам, оно поднимает сознание над чувственным уровнем и приводит человека в состояние глубокой концентрации, в которой уже нет мыслительных колебаний (*вритти*).

Первый этап *дхараны* требует владения *асаной*, углубляющей концентрацию, неподвижности тела и безмятежности ума. За этим следует *пранаяма*. Когда *дхарана* становится прочной и устойчивой, автоматически увеличивается продолжительность задержек дыхания (*кумбхака*). Кроме того, вдохи и выдохи начинают осуществляться неосознанно, темп дыхания замедляется, в результате чего снижается нервно-мышечная активность и сокращается деятельность ума. После того как практикующий научится без труда выполнять *пранаяму* и без усилий задерживать дыхание, ему следует сосредоточиться на мысленном повторении «семенных звуков» (*биджа-мантра*) чакр во время фаз *пураки*, *речаки* и *кумбхаки*. Семенные звуки надлежит петь «про себя», без использования голосовых связок. Ум должен быть отвлечен на непрерывное мысленное воспроизведение этих звуков. Не следует допускать, чтобы повторение мантр прерывалось процессами *пураки*, *речаки* и *кумбхаки*. Удержание концентрации на семенных звуках, не прерываемой дыханием, есть *дхарана*. Однако фиксация ума или удержание концентрации (*дхарана*) не является конечной целью;

это всего лишь средство достижения глубокой, непрерывной, ненарушаемой медитации — *дхьяны*.

Каждая из ступеней *аштанга-йоги* опирается на предыдущую. *Яма* и *нияма* готовят ученика к *асане*, *асана* закладывает основу для *пранаямы*. *Пранаяма* ведет к *пратьяхаре*, *пратьяхара* — к *дхаране*, а та в свою очередь — к *дхьяне* и *самадхи*. Таким образом, все ступени взаимодействуют друг с другом. *Яма* и *нияма* пробуждают в человеке его духовную природу, а *пранаяма* будит свернувшуюся кольцами духовную энергию. Нельзя избежать ни одного из этих этапов, и когда один из них осваивается настолько, что входит в привычку, практикующий может легко овладеть следующим.

Для последователей *кундалини-йоги* концентрация на *биджа-мантрах* означает концентрацию на чакрах, которая фактически является концентрацией на *кундалини*. Этот процесс заключается в отведении мыслительной энергии из области восприятия и удержании ее в области духа. *Садхак* отключает ум от органов чувств путем концентрации на жизненно важных точках. Таких точек в священных текстах упоминается восемнадцать:

1. Ступня.
2. Большой палец ноги.
3. Лодыжка.
4. Голень.
5. Колено.
6. Бедро.
7. Анус.
8. Гениталии.
9. Пупок.
10. Сердце.
11. Шея.
12. Гортань.
13. Небо.

14. Ноздри.
15. Глаза.
16. Межбровье.
17. Лоб.
18. Макушка головы.

Четыре из них — самые важные:

1. Пупок.
2. Сердце.
3. Межбровье (*трикути*).
4. Макушка головы (*сахасрара*).

Пока ум взаимодействует с чувствами, он порождает двойственность, когда же он отстраняется от чувств, двойственность исчезает. Когда все мыслительные колебания (*вритти*) прекращаются, сознание, деятельность которого прежде была ими обусловлена, достигает своего естественного состояния недвойственности.

В Тантре *дхарана* (концентрация) выполняется не только на тонких центрах (чакрах) и духовной энергии *кундалини*, но и на духовном сердце, индивидуальном сознании (*джива*), на «Я» (в *трикути*) и *сахасраре*. Сердце традиционно рассматривается как важнейшая область сосредоточения ума, поскольку служит местом пребывания индивидуального сознания (*джива*). Духовное сердце, однако, не тождественно анатомическому; оно не является частью внешнего мира, так как чувства полностью отстранены в ходе *дхараны*. В *кундалини-йоге* считается, что духовное сердце (*анандаканда*) находится в центре восьмилепесткового лотоса в четвертой чакре (см. иллюстрацию *анахата-чакры*). Концентрация на нем во время выполнения практики отстранения (*пратьяхара*) приводит к самоотречению. Это способствует *дхаране* и ведет к *дхьяне*, непрерывной глубокой медитации.

7. Дхьяна: непрерывная медитация

Дхьяна — это медитация, при которой не существует ни того, кто медитирует, ни осознания медитации. Когда ученик достигает *дхьяны*, самоосознание, божество в форме высшего сознания и осознание *дхьяны* (медитация) полностью исчезают. Самоосознание, ум и интеллект растворяются в *кундалини*, а *кундалини* растворяется в высшем сознании. *Дхьяна*, таким образом, является чистым сознанием, которое невозможно описать словами и познать чувствами, умом или интеллектом. Ее можно сравнить с каплей, что сливается с океаном, сама превращаясь в океан. Чистое сознание подобно океану, а индивидуальное сознание, или самоосознание, — сливающейся с ним капле. Чистого сознания, высшей истины невозможно достичь посредством органов восприятия, познавательных способностей, аскезы и прочих средств. Его можно пережить лишь в *дхьяне*.

В это состояние можно войти только после того, как тело станет неподвижным, духовная энергия путем *пранаямы* (в особенности *кумбхаки*) будет приведена в движение, а сосредоточение (*дхарана*) начнет выполняться в сочетании с повторением *мантры*. В процессе *дхараны* практикующий концентрируется на чакрах, *кундалини* и высшей истине, однако с переходом в состояние *дхьяны* (глубокой медитации) осознание чакр исчезает. Ум успокаивается, самоосознание утрачивается, визуализация прекращается, ощущение непрерывного потока энергии внутри позвоночника пропадает и останавливается внутренний диалог. Наступает блаженство. Сознание входит в четвертое состояние (*турия*) — за гранью трех обычных состояний бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна.

Существует два типа *дхьяны*:

- *сагуна*, *дхьяна* с формой (*са* — с, *гуна* — качество), и
- *ниргуна*, *дхьяна* без формы (*нир* — без, *гуна* — качество).

В Тантре медитация с формой — созерцание чакр и их божеств — выполняется до тех пор, пока *кундалини* не пронзит шестую чакру. Далее начинается медитация на неоформленную высшую истину (*ниргуна-дхьяна*). Это заключительный этап *дхьяны*, который состоит в концентрации на высшей истине, лишенной формы, облика и имени. И хотя медитация на бесформенную и безымянную высшую истину является величайшим благом *дхьяны*, достигается она исключительно путем длительной практики концентрации на божествах, наделенных формой. Таким образом, самоосознание проходит путь от воспринимаемого образа к чистой идее. Считается, что образ без идеи пуст, а идея без образа слепа.

Процесс перехода от формы к бесформенному похож на изучение букв алфавита, изначально отвлеченных. Мы запоминаем букву А, ассоциируя ее с конкретной вещью, например с арбузом. Затем, когда алфавит уже выучен, связь между А и «арбузом», Б и «бабочкой», В и «велосипедом» исчезает. Теперь мы можем составлять слова и общаться, соединяя буквы алфавита в слова, предложения и абзацы. Точно так же как алфавит помогает овладеть языком, так и божества чакр помогают одухотворить познавательный, волевой и эмоциональный аспекты сознания. А далее, подобно тому как исчезают буквы, пропадут божества, наделенные формой, и будет достигнуто бесформенное божество.

Благодаря чистоте знания практикующий начинает видеть единство в разнообразии, а его самоосознание очищается и одухотворяется. В таком состоянии все существование есть высшее сознание (*сарва кхал идам брахман*). Сознание входит в то состояние, при котором *дхьяна* переходит в *самадхи* и высшее сознание открывается человеку.

Плодом *дхараны* является *дхьяна*, а плодом *дхьяны* — *самадхи*.

8. Самадхи: непрерывная дхьяна

Слово *самадхи* образовано из трех частей: *сам* (равный, уравновешенный, заверченный), *а* (вечный) и *дхи* (от *буддхи* — знание, познание). Когда человек достигает совершенного равновесия, тогда наступает *самадхи*. С точки зрения индивидуального сознания *самадхи* есть состояние, при котором самоосознание исчезает, превращаясь в чистое сознание, свободное от осознания времени, пространства и самого себя (что именуется также самореализацией). В этом состоянии исчезают и мир внешний, и мир внутренний; остается лишь *ананда*, высшее блаженство. Сознание бесконечно, но в результате действия ума (*манас*), интеллекта (*буддхи*) и эго (*ахамкара*) оно кажется ограниченным. Постигая через состояние *самадхи* бесконечную природу сознания, йог освобождается из плена *манаса*, *буддхи* и *ахамкары*.

Регулярная практика *аштанга-йоги* устраняет оболочку постоянно изменяющейся *майи* (иллюзорного существования).

- *Аннамайя-коша* (оболочка материи) уничтожается в процессе выполнения *асаны*.
- *Пранамайя-коша* (оболочка животворного воздуха) уничтожается в процессе выполнения *пранаямы*.
- *Маномайя-коша* (оболочка ума) уничтожается в процессе выполнения *дхараны*.
- *Виджнянамайя-коша* (оболочка знания) уничтожается в процессе выполнения *дхьяны*.
- Высшее «Я», пребывающее в вечно неизменной истине *анандамайя-коши* (оболочки блаженства), остается единственной реальностью, и воцаряется состояние покоя и блаженства. Индивидуальное «я» становится Высшим «Я».

В «*Саубхагьялакшими-упанишаде*» сказано: «Как соль, брошенная в воду, становится тем же, что и вода, полностью растворяясь, так и самоосознание растворяется

в высшем сознании, и это состояние называется *самадхи*. Как океан окружает каплю воды, так и Высшее «Я» окружает «я» практикующего.

Высшее «Я» есть высшая истина. Состояние *самадхи* приносит озарение и наделяет знанием. И хотя йог, погруженный в *самадхи*, со стороны напоминает неподвижный камень, на самом деле он исполнен знания (истины), чистого сознания (бытия) и пребывает в блаженстве (*ананда*). Такое состояние называется *самчит-анандой*. Бог не человек, а йог — человек, но он человек, тело которого чисто и обмен веществ настолько медленный, что один дыхательный цикл длится в течение долгого времени.

После выхода из продолжительного *самадхи*, когда практикующий возвращается в обыденное сознание, он остается в состоянии, именуемом *сахаджа-самадхи*. Ему больше не нужно заниматься *аштанга-йогой*. Теперь для отстранения зрения нет необходимости закрывать глаза, потому что йог видит уже не мир, но Бога в Его многообразных проявлениях. Каждое слово звучит для него как *мантра*, всякое дыхание становится *джапой*, а любой поступок превращается в богослужение. Если жизни суждено продолжаться, она продолжается, но отношение человека к миру явлений радикально изменяется. Больше нет иллюзии *майи* — есть *лила*, божественная игра. Практикующий становится воплощением любви и мира. Полностью преображается обстановка, в которой он обитает, помогая и другим людям стать спокойными и великодушными. Йог становится зеркалом, в котором каждый может увидеть себя. Теперь он всем лучший друг, философ и наставник.

Существует два типа *самадхи*: *сампраджнята* и *асампраджнята*. Во время *сампраджнята-самадхи* йог достигает состояния сверхсознания, при котором самоосознание растворяется в божественном, высшем сознании. В *асампраджнята-самадхи* не существует даже этого Богосознания, есть только блаженное оза-

рение. Такое состояние невозможно описать словами: блаженство превосходит все земные наслаждения, а знание несет просветление. Практикующий не просто переживает *сам-чит-ананду*, но сам является *сам-чит-анандой*.

Согласно учению *кундалини-йоги*, *самадхи* есть союз *кундалини-шакти* (женского начала) и Шивы (мужского начала). Страстное стремление к воссоединению заставляет дремлющую энергию (Шакти) пробудиться, подняться по каналу *сушумны* в обитель Божества (Шивы) и соединиться с Ним. Этот союз возможен лишь при надлежащем очищении *нади*, выполнении практики произнесения семенных звуков (*биджа-мантра*) и упражнений на визуализацию. Кроме того, ценной составляющей *кундалини-йоги* являются йогические *мудры*.

ЙОГИЧЕСКИЕ МУДРЫ

Мудра — это своеобразная процедура управления мышцами, способствующая сосредоточению, целенаправленному отстранению чувств, медитации, а также пробуждению и перемещению *кундалини-шакти*. *Мудры* можно назвать медитативными практиками; выполняются они в сочетании с *асанами* (позами) и *бандхами* (замками). Существует восемь *мудр*, и три из них считаются главными.

1. Шамбхави-мудра

Можно сказать, что *шамбхави-мудра* — это «смотрение внутрь». Эта *мудра* особенно полезна для установления контроля над органами чувств. В йоге эта техника обычно заключается в концентрации на *аджня-чакру*, или точку между бровями, со взглядом, направленным вверх, так что верхняя часть радужной оболочки скрыта под веками. Однако в *кундалини-йоге шамбхави-мудра* предполагает внутреннюю медитацию на чакрах как на тонких центрах, а не как физических органах

или областях тела. *Садхак* (практикующий) медитирует на схематичные изображения чакр, которые были открыты тантрическим провидцам. В этих образах запечатлены божественные энергии, присутствующие в каждой чакре: верховное божество, *шакти*, семенные звуки, носитель *биджа-мантры* и *янтры* (изображение элемента в геометрической форме).

Для лучшей подготовки к медитации на чакры *садхаку* следует в первую очередь раскрасить изображения чакр (см. главу 3), чтобы их зрительные образы прочно закрепились во внутреннем зрении. При раскрашивании этих изображений они сохраняются в уме, и *садхак* сможет без труда вызвать их в воображении.

Медитация на чакры и их визуализация выполняется последовательно: следует начать с первой чакры, затем переходить ко второй, третьей и так далее. Центром сосредоточения должны быть именно чакры, а не органы грубого тела. Те школы йоги, которые не предоставляют *садхаку* изображений чакр, могут только порекомендовать медитировать на сердце или точке между бровей. Но в этом случае практикующий будет концентрироваться на теле, тогда как целью *кундалини-йоги* является выход за пределы телесного сознания. При медитации на *кундалини* ум человека впитывает абстрактные *янтры*, *мантры* и божественные образы чакр, которые одухотворяют его сознание. Таким образом, тантрическая визуализация, подкрепленная раскрашиванием изображений чакр, является более эффективной практикой.

Когда ум и дыхание поглощены внутренним образом, а зрачки неподвижны (даже если глаза открыты, они не воспринимают объекты внешнего мира), *йог* входит в *шамбхави-мудру*.

2. Кхечари-мудра

Кхечари-мудра (*кхе* — то же, что *акаша*, *чари* — обитание) — это пребывание в *акаше* (пространстве). Имеется

в виду полость, расположенная между *идой* и *пингалой* в межбровном центре. Практикующий входит в *кхечари-мудру*, когда устойчивый поток *праны*, поднимаясь по *сушумне*, поступает в эту вспомогательную полость между бровями. При выполнении данной техники язык следует поднять к нёбу (эту *мудру* называют также «заглатыванием языка»). Язык при этом должен быть мягким и удлинённым. Существует два способа удлинить язык. Первый — обмотать язык мягкой влажной тканью и растягивать его «доющими» движениями. Второй — посредством специального упражнения, которое заключается в чередовании вытягивания и втягивания языка. Если надавить языком на нёбо, из *сома-чакры* начнет истекать *сома* («нектар») — прохладная живительная субстанция. *Сома* восстанавливает тело и исцеляет от недугов, увеличивая тем самым продолжительность жизни йога. Йог приобретает способность контролировать голод и жажду. Кроме того, практикуя *кхечари-мудру*, *садхак* получает власть над мыслительными колебаниями и достигает *турии*, состояния «бессознательного сознания». Данную технику следует выполнять до тех пор, пока не наступит *йога-нидра* (йогический сон).

Когда в результате выполнения этой *мудры* останавливается внешнее дыхание (при заглатывании языка перекрывается путь воздуха от ноздрей к легким), дыхание приостанавливается внутри тела. *Прана*, а с ней и ум замирают в *брахмарандхре*, полости между полушариями головного мозга. Концентрация на *кундалини* в этом состоянии приводит к окончательному слиянию *кундалини*, *праны* и ума. Происходит соединение Шивы и Шакти, а следовательно, достигается высшая цель подлинного ученика.

3. Йони-мудра

Йони-мудра — это техника контроля над областью гениталий и заднего прохода. Эта *мудра* очень важна, поскольку позволяет предотвратить нисходящее дви-

жение *апаны* (воздуха-вайю, действующего в области ниже пупка). *Йони-мудра* способствует выведению *апана-вайю* из тела, и особенно из нижнего отдела пищеварительного тракта, где его концентрация наиболее высока. В *свадхиштхане* (второй чакре) *апана* скапливается в форме *кандарпы* (сексуальной энергии). При ее высвобождении возникает сильное желание получить сексуальное удовольствие. Посредством *йони-мудры* осуществляется отведение *апаны*, затем поток энергии *кандарпы* можно направлять вверх при помощи внутренней *мантра-джапы* — повторения семенных звуков *муладхары* и *свадхиштханы*. После этого становится возможным выполнение техники «алмазного контроля» (*ваджроли*). Таким образом, *йони-мудра* есть первый шаг к *ваджроли*, практике восходящего движения сексуальной энергии.

При выполнении *йони-мудры* следует принять «совершенную» позу (*сиддхасану*). Левая пятка должна оказывать давление на промежность, а правая — на подчревную область живота (срединную часть брюшной стенки). Вначале практикующий концентрируется на *муладхара-чакре*. Далее он выполняет вдох через обе ноздри одновременно или через рот с губами, сложенными наподобие вороньего клюва. Во время вдоха требуется с усилием сократить мышцы области ануса и гениталий и осуществить втягивание живота. Затем, удерживая мышцы в сжатом состоянии, ученик применяет *джаландхара-бандху* (подбородочный замок), после чего, задержав дыхание (*кумбхака*), выполняет *уддияну-бандху* (брюшной замок). Дыхание следует удерживать как можно дольше, но без значительного напряжения. Далее *садхак* медленно выдыхает и расслабляет шею и мышцы брюшного пресса. После расслабления описанная процедура повторяется снова. На протяжении всего выполнения упражнения практикующий концентрируется на *кундалини-шакти* в ее светящейся форме.

Все эти техники способствуют пробуждению духовной энергии *кундалини* и ее восхождению по каналу *сушумны*.

Однако на этом пути встречаются препятствия — так называемые узлы (*грантхи*). Развязывая эти узлы, йог освобождается от физического, астрального и причинного тел.

УЗЛЫ (ГРАНТХИ)

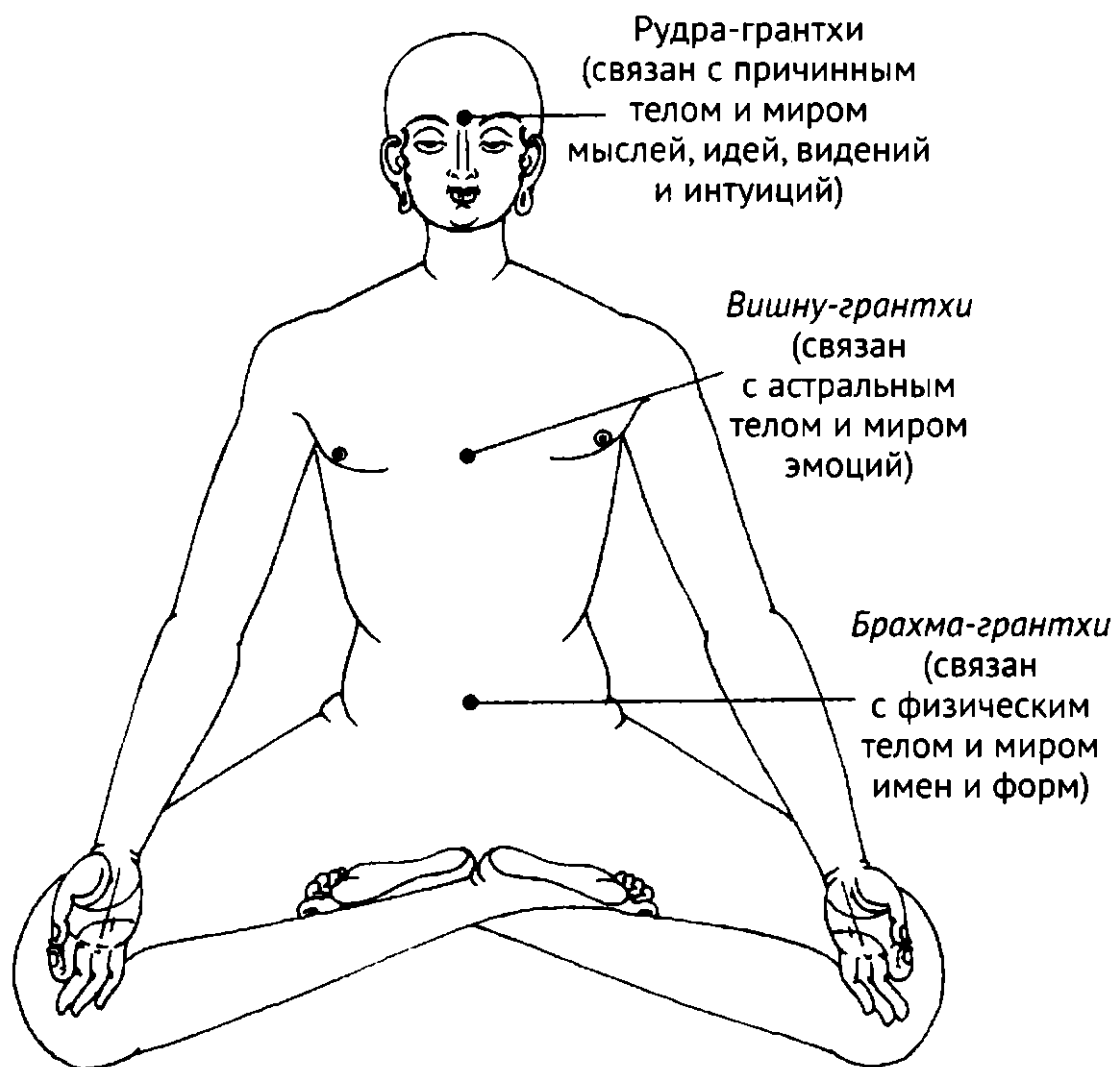
Слово *грантхи* означает «узел». В *сушумне* находятся три основных узла, которые представляют три аспекта сознания: познание, ощущение и действие. *Брахма-грантхи* (узел Брахмы) соответствует ощущению и уму; *вишну-грантхи* (узел Вишну) — действию и *пране*; *рудра-грантхи* (узел Рудры) — познанию и *джняне* (истинному знанию). Когда развязываются эти три узла, мир явлений заполняется божественной энергией и человеческое «я» утверждается в оболочке блаженства (*анандамайя-коша*).

1. Брахма-грантхи

Первым узлом является *брахма-грантхи*. В «*Джабала-упанишаде*» и «*Йогашикха-упанишаде*» утверждается, что этот *грантхи* находится в *муладхаре*, первой чакре, поскольку Брахма — верховное божество *муладхары*. Однако, согласно большинству других тантрических текстов, этот узел расположен в *манипуре*, третьей чакре, так как она является местонахождением элемента огня, который связан с принципом формы (*рупа*). *Брахма-грантхи* — это узел мира явлений (*самсара*), мира имен и форм (*нама-рупа*), первого препятствия на пути развития духовного аспекта индивидуального «я» (*джива*).

Мир сотворен Брахмой, но тот мир, что известен индивидуальному сознанию, создан умом. При помощи своих привязанностей ум в иллюзорном мире создает

значения, порождая взаимосвязь между индивидуальным «я» и *самсарой*. Таким образом, для индивидуума мир, сотворенный Брахмой, реален до тех пор, пока работает ум. Шанкарачарья в трактате «*Вивека чудамани*» ясно говорит, что ум есть *майя* (непрерывно изменяющееся иллюзорное бытие). В глубоком сне, когда ум не работает, мир явлений исчезает. В состоянии сна со сновидениями, когда ум снова начинает функционировать, мир воссоздается умом заново. Мир, сотворенный таким образом, так же истинен для «я», видящего сны, как и мир, воспринимаемый *дживой* в бодрствующем состоянии, однако оба этих мира нереальны (*майя*). Когда человек достигает отстраненности, эта взаимосвязь между умом и миром явлений перестает существовать.



Грантхи (узлы) в теле

До тех пор пока качества явленного мира и взаимоотношения внутри него имеют смысл, энергия *кундалини* не сможет раствориться в высшей истине. Она так и будет вращаться в нижних чакрах и занимать значительную часть сознания ученика. Желания и стремления загоняют энергию мышления в ловушку. Развязывая этот узел, человек освобождается от оков привязанности. Пока узел не развязан, невозможна эффективная медитация, поскольку он порождает беспокойство и не позволит добиться однонаправленности (*экагра*) ума.

Чтобы достичь отстраненности от мира явлений, нужно вести дисциплинированную жизнь. Когда телесная химия очищается практикой *шат-карм* и выполнением *мудр*, в человеке оживает дремлющая духовная природа. Но дисциплинированная жизнь предполагает также следование шагам *аштанга-йоги*, без чего соединение с высшей истиной (*асампраджнята-самадхи*) невозможно.

Даже выполнив все эти шаги, человек не достигнет высшего состояния без подходящего естественно-го окружения и доброго, великодушного и опытного гуру. Желательно, чтобы гуру был надлежащим образом посвящен в путь *кундалини-йоги*. Спокойствие, порождаемое его присутствием, будет умиротворяюще воздействовать на ум практикующего. Вера в гуру и в благодать *кундалини-шакти* способна творить чудеса и помогает развязать этот узел. Ученик становится уравновешенным и безмятежным, и никакие образы мира имен и форм уже не в силах прервать его медитацию. Многообразие превращается в единство, и все объекты становятся божественными.

2. Вишну-грантхи

Вишну-грантхи находится в области *анаката-чакры* (сердечного центра), которая является также местом пребывания *праны*. Вишну — это бог-хранитель, а *пра-*

на играет роль хранителя жизни в организме. *Прана* управляет умом и эмоциями. Сердечная чакра служит обителью верности, веры, любви и сострадания. Вишну — еще и бог сострадания, поскольку сохранение требует сострадания. Однако сострадание становится препятствием на пути восхождения *кундалини*, так как оно порождает привязанность, отклоняющую поток энергии во внешний мир. Это не привязанность к желаниям ума или объектам, приносящим чувственное наслаждение, но привязанность к вселенскому добру и искреннему стремлению помочь страдающему человечеству. Она превращает индивидуума в мечтателя, реформатора, спасителя, хранителя древнего знания — в человека высоких духовных качеств, но никак не йога. Ученик, оставаясь по-прежнему прикованным к миру, вступает в различные духовные ордена и организации, чтобы организовать помощь людям. Вместо того чтобы вернуться к источнику своего бытия через единение, он принимает обет *бодхисаттвы* с целью облегчить страдания мира и по собственной воле оказывается заключен в круговорот жизни и смерти.

Ученик должен развязать этот узел — узел, который порождает эмоциональную связь с традициями и идеалистическими взглядами и тем самым удерживает энергию в сердечной чакре. Путем истинного различения ему предстоит постичь смысл существования Вселенной, божественный замысел, лежащий в ее основе, и освободиться от привязанности к мирской деятельности и к стремлению оберегать. Мир — это иллюзия; следовательно, страдания и боль этого мира просто не могут быть реальными. Сострадательный человек знает о единстве в многообразии, но из-за узла Вишну остается пленником многообразия. Его ум управляем, уравновешен и однонаправлен (*экагра*), но тем не менее беспокоен (*вьягра*) и не способен войти в *нируддхи*, состояние отсутствия мыслей.

Развязать *вишну-грантхи* довольно трудно, что обусловлено его расположением в сердечной чакре, состоянием равновесия между материализмом и идеализмом и связью с генетическим кодом. Для этого необходимо практиковать *пранаяму*, при которой уничтожаются все мысли и идеи и ученик становится равнодушен к мирским наслаждениям и мукам. В этом состоянии не остается ни приязни, ни неприязни; сознание свободно от волн и абсолютно безмятежно. Йогическая работа с *праной* позволяет сбросить с себя даже застарелые оковы генетического кода. Целью жизни является освобождение от любых уз, но освобождение не будет полным до тех пор, пока ученик не избавится от самоосознания, а это происходит при развязывании последнего, третьего узла.

3. Рудра-грантхи

Рудра-грантхи находится в области *аджня-чакры*, «третьего глаза». Рудра — это бог-разрушитель, а потому и бог истинного знания (*джняна*), ибо ему нечего разрушать, кроме иллюзии эго. При развязывании *брахма-грантхи* иллюзорный мир имен и форм уничтожается, а при устранении *вишну-грантхи* исчезает привязанность к плодам земной деятельности. Наконец, человеку остается преодолеть привязанность к самоосознанию, преграждающему путь восхождения *кундалини* к *сома-чакре* — месту, где познается высшая истина и достигается состояние недвойственности. Самоосознание подобно капле сознания, тогда как истина — это океан чистого сознания. Капля и океан едины, но самоосознание капли не позволяет им воссоединиться. До тех пор пока сохраняется самоосознание, человек обречен проходить через циклы жизни и смерти. Самоосознание делает бесконечное конечным и ограниченным временными рамками. Эту иллюзию необходимо разрушить.

Когда кундалини достигает *аджня-чакры*, ученик, который в этот момент становится йогом, поднимается над миром явлений. Согласно тантрическим текстам, йоги, достигшие *аджня-чакры*, обретают такие *сиддхи*, как способность видеть события, происходящие в любом месте и в любое время в прошлом, настоящем и будущем; возможность присутствовать в любом месте и в любое время или в разных местах одновременно; умение исчезать и снова появляться. Элементы в их грубом проявлении больше не приковывают йога к определенной форме. Процесс старения останавливается. Ум и *прана* уже не являются препятствием, однако теперь препятствием становится *рудра-грантхи*, если практикующий сохраняет самоосознание. Также на данном этапе может возникнуть привязанность к *сиддхи* (чудотворным способностям). Но если йог избавился от самоосознания, значит, у него уже нет «самости», приобретающей привязанности. Таким образом, самоосознание должно быть уничтожено.

Ученик, достигший *аджня-чакры*, выходит за пределы элементов, непрерывно изменяющих вид физического тела и порождающих в индивидуальном сознании эмоциональные колебания и привязанности. Поэтому, пребывая в *аджня-чакре*, йог способен утвердиться в бесконечности, и тогда *рудра-грантхи* развязывается сам собой. Канал *сушумны* очищается, и кундалини входит в *сома-чакру*. Йог преодолевает *гуны* (*саттву*, *раджас* и *тамас*), чтобы стать *гунатитом* (тем, кто вне трех *гун*) и утвердить сознание в вечном блаженстве, полном единении с недвойственным сознанием.

ДЕСЯТЬ ЗВУКОВ

В процессе преодоления этих узлов йог вслушивается в десять типов звуков, помогающих ему достичь состояния глубокой медитации:

- 1) птичий щебет,
- 2) стрекот сверчков,
- 3) звон колокольчиков,
- 4) гул морской раковины,
- 5) звучание лютни-*вiны*,
- 6) бой барабана-*мриданги*,
- 7) звучание флейты,
- 8) бой барабана-*накхаваджа*,
- 9) звучание трубы,
- 10) львиный рык.

ДВИЖЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Во время восхождения *кундалини* все мыслительные (*мановахи*) *нади* переходят в активное состояние. Когда происходит сгорание *праны* и *апаны* и *кундалини-шак-ти* с огромной силой поднимается по каналу *брахма-нади*, пронизывая чакры, она может двигаться в разной манере, и манера ее перемещения зависит от того, какой элемент преобладает в конкретном человеке.

- **Движение муравья.** При преобладании элемента земли (*притхиви*) в основании позвоночника возникает ощущение «мурашек».
- **Движение лягушки.** При преобладании элемента воды (*апас*), в позвоночнике возникает ощущается пульсация; ощущение не сильное, но и не слабое. Эта пульсация также напоминает чувство, словно внутри позвоночного столба прыгает лягушка, останавливается и прыгает снова.
- **Движение змеи.** При преобладании элемента огня (*агни*) в области пупка возникает ощущение сильного жара или огня, а также чувство, будто по позвоночнику поднимается пылающий поток. Именно под влиянием элемента огня *кундалини* иногда проявляет себя как устрашающая огненная энергия.
- **Движение птицы.** При преобладании элемента воздуха (*вайю*) в позвоночнике возникает чувство

- легкости, левитации, невесомости или ощущение стремительного, скользящего движения. Это движение носит размеренный характер и часто ощущается в области сердца. Также возможно ощущение света в области сердца или холода в позвоночнике.
- **Движение обезьяны.** При преобладании *акаши* (пространство-эфир) возникает ощущение прыжков. В этом состоянии *кундалини* движется с такой силой, что преодолевает одним скачком по несколько чакр. Когда преобладает *акаша*, движение не такое устойчивое, как при преобладании земли, не такое текучее, как при преобладании воды, и не такое огненное, как при преобладании огня. Энергия налетает, подобно буре, и моментально достигает самых высоких центров.

Благодаря регулярной практики восьми этапов *аштанга-йоги* ученик приобретает духовный настрой. Выполнение *асан* прекращает все телесные функции, и в организме остаются активными только органы чувств и *прана*. В результате задержки дыхания, вызванной *пранаямой*, движение *праны* и работа органов чувств прекращаются, сохраняется только мыслительная деятельность. *Пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *сампраджнята-самадхи* останавливают мыслительную активность, и теперь действует один лишь *буддхи*, высший интеллект. Освобождаясь от привязанностей и долго и регулярно занимаясь *сампраджнятой*, практикующий достигает естественного состояния бытия — неизменности, конечной цели Йоги. И тогда йог навсегда остается в единстве с высшим сознанием (*асампраджнята-самадхи*) в состоянии блаженного просветления.

СВЕДЕНИЯ О ЧАКРАХ



Элементы чакр

В «*Шива-самхите*» (2:1–5) Шива четко формулирует известный йогический принцип: «Как в макрокосме, так и в микрокосме». Он говорит:

Практикующий должен видеть в своем позвоночнике (меру) семь островов (чакры), реки, океаны, горы, хранителей восьми направлений, провидцев (риши), мудрецов (муни), звезды, планеты и все созвездия, все священные места (тиртхи), места силы (сиддха-питхи) и их божеств, солнце и луну, а также

первоисточник творения, сохранения и разрушения. Он должен видеть в микрокосме собственно-го тела пять основных элементов (*акашу*, воздух, огонь, воду и землю), а также все остальное, что есть в трех мирах (*лока*) макрокосмоса. Знающий этот секрет является йогином — в этом нет никаких сомнений.

Здесь недвусмысленно указывается, что чакры — это тонкие центры, располагающиеся в позвоночнике, а не в больших нервных сплетениях, находящихся вне позвоночного столба. В то же время чакры являются игровой площадкой для элементов, строительными кирпичами любого психофизического бытия. Пять элементов происходят из пяти *танматр* — звука (*шабда*), запаха (*гандха*), вкуса (*раса*), формы (*рупа*) и тактильного ощущения (*спарша*). Слово *танматра* буквально означает «только то» (*тан* — то, *матра* — только). *Танматры* — это чистейшие частоты, эссенции элементов. Сказано: «Звук порождает пустоту (*акаша*), подобным же образом запах порождает землю, вкус порождает воду, форма порождает огонь, а прикосновение порождает воздух». Из *танматр* развиваются все элементы (*махабхута*), а из *махабхут* — все органы чувств и органы действия (*индрия*). Хотя чакры тонки, они определенным образом связаны с плотным материальным полем тела и его функциями. Каждая из первых пяти чакр ассоциируется с одним из элементов:

- *муладхара-чакра* — с землей,
- *свадхиштхана-чакра* — с водой,
- *манипура-чакра* — с огнем,
- *анахата-чакра* — с воздухом,
- *вишуддха-чакра* — с акашей.

Каждая из *танматр* связана с первоосновой того или иного чувства, поэтому и каждая чакра связана с определенным органом чувств.

В живом теле материальное и нематериальное поля проникают друг в друга. Дыхание — это нейромоторная деятельность, активирующая все системы тела. Оно обеспечивает приток *праны* — жизненной силы, воздействующей как на материальные, так и на нематериальные аспекты организма. *Свара-йога* (йога носового дыхания) отчетливо демонстрирует, что чакры являются полигоном для тонких сил *танматра-махабхута*. 900 вдохов-выдохов, совершаемых каждый час, составляют цикл носового дыхания, в рамках которого каждый из элементов преобладает в течение определенного времени. Каждая чакра наполняется жизнью, когда энергия протекает через элемент, связанный с данной чакрой. Во время каждого цикла носового дыхания через одну ноздрю (левую или правую)

- в течение 8 минут доминирует элемент воздуха (воздействующий на четвертую чакру),
- затем в течение 12 минут — элемент огня (третья чакра),
- затем в течение 20 минут — элемент земли (первая чакра),
- затем в течение 16 минут — элемент воды (вторая чакра),
- и наконец, в течение 4 минут — *акаша* (пятая чакра).

Параллельно с этой нормальной активностью чакр, определяемой описанными выше волнами дыхания, активируются и все *нади*, кроме *сушумны*. В течение последней минуты — на краткий период в 10 вдохов-выдохов — обе ноздри работают вместе, активируя *сушумна-нади*, которая все остальное время дремлет. Затем весь цикл повторяется заново через другую ноздрю.

Однако важно понимать, что эта проработка чакр и краткая активация *сушумны* очень отличается от ситуации, когда возбужденная энергия *кундалини*, двига-

ясь вверх, пронизывает все чакры. Чакры — это центры трансформации психической (ментальной) энергии в энергию духовную. Каждая чакра служит вместилищем психофизической энергии различного типа, которая активизируется дыханием, когда энергия проходит от одной чакры к другой с потоком элементов. *Прана* входит в тело через носовое дыхание, действуя как на грубом материальном уровне, так и на уровне тонком. Тонкие энергии — это сочетания сил *танматр* и *махабхут*. Каждая танматрическая сила представлена в форме семенного звука (*биджа-мантра*), состоящего из звуковых частот (*дхвани*), звуковой энергии (*спхота*) и *бинду*, являющего собой форму сознания. Звуковые частоты и присущие им энергии проявляются как божества. Энергия *бинду*, которая есть сознание, управляет силами, действующими внутри чакры.

В описания чакр на следующих страницах включены психофизические, танматрические и элементарные энергии, действующие в каждой из чакр. Для каждой чакры указываются:

- элемент, его форма (*янтра*) и цвет;
- преобладающий вид чувств;
- аспекты;
- семенной звук (*биджа-мантра*), его носитель (*вахана*) и цвет;
- покровительствующее божество;
- *шакти* (форма *кундалини*);
- орган чувств;
- орган действия;
- воздух (*вайю*, вид *праны*);
- космологический план (*лока*);
- управляющая планета.

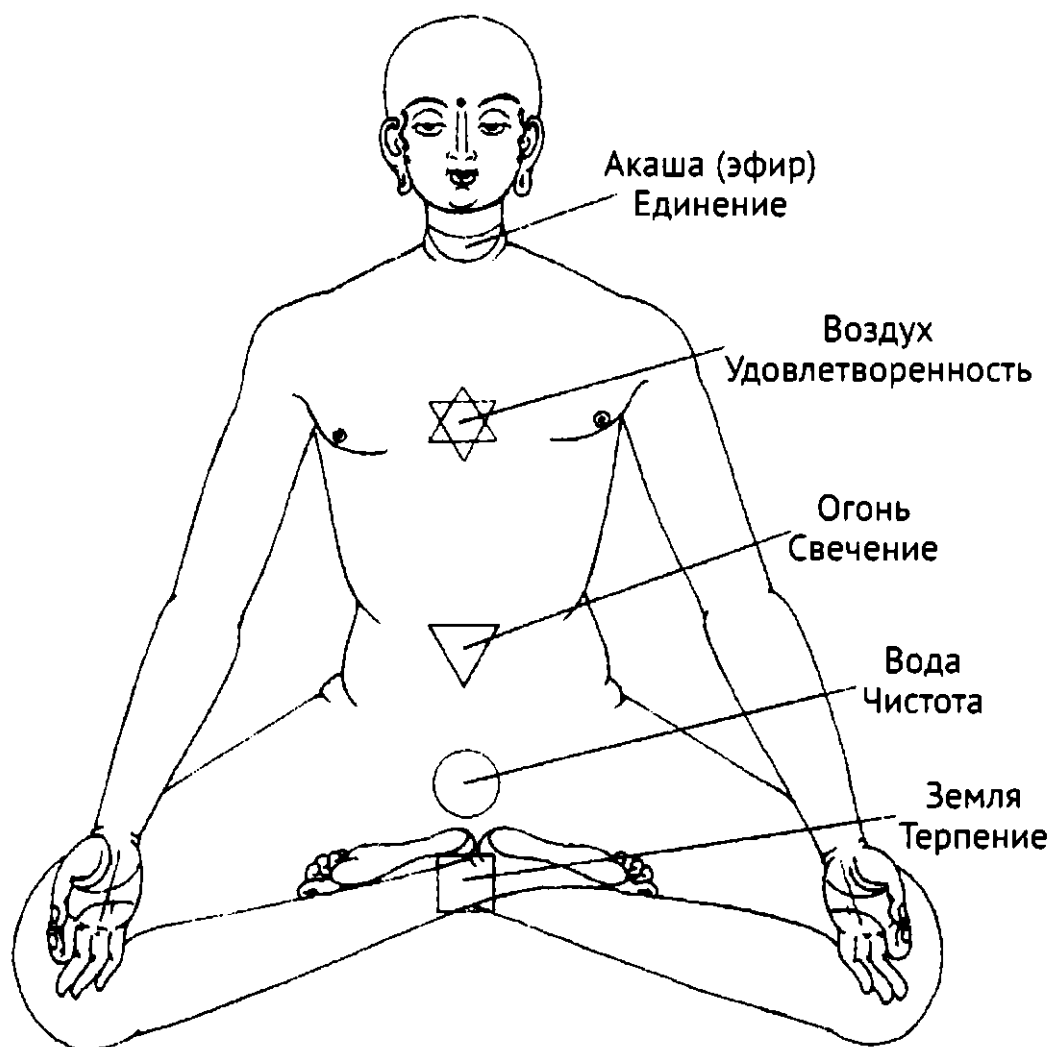
Согласно «*Рудраямала-тантре*», чакры расположены в самом центре *сушумна-нади* — в полости, которая называется *брахма-нади* и является носителем духовной энергии. Когда при помощи йогической практики

пробуждается свернувшаяся кольцом духовная энергия (*кундалини*), эта дремлющая *кундалини* покидает свою обитель в *муладхара-чакре* и начинает восходящее движение по *брахма-нади* внутри *сушумна-нади*. Сила *праны* удаляется из всех других *нади* и сосредоточивается в *сушумне*, что ведет к задержке дыхания. В этот момент нормальное функционирование чакр как физических центров прекращается и они начинают функционировать как центры трансформации психофизической энергии в духовную энергию. Когда духовная энергия вступает в работу, *кундалини* вбирает в себя все остальные энергии чакр — элементов, *мантр*, органов чувств и органов действия, *праны*, покровительствующих божеств и *шакти* — и движется вверх через *брахма-нади*. Прохождение пробужденной *кундалини* через разные чакры сопровождается различными духовными переживаниями. Нормальное функционирование чакр восстанавливается в своем исходном состоянии, как только *кундалини* возвращается в *муладхару* и снова сворачивается там кольцами.

Чакра-медитация очень полезна для йогов, равно как и для людей, живущих в мире и не отрекшихся от него. Когда йог работает с чакрами, его задача — деактивировать поочередно каждую чакру, возбудив восходящее движение энергии *кундалини* через нее.

Традиционно каждую чакру изображают в виде лотоса с определенным числом лепестков. В центре лотоса находится геометрическая фигура (*янтра*), символизирующая элемент, связанный с чакрой. Лепестки же представляют различные «мыслительные колебания» (*вритти*) и связанные с ними желания. Мыслительные колебания образуют наш способ бытия, а сами поддерживаются функционированием чувств. Не все *вритти* действуют постоянно, но некоторые из них всегда занимают наш ум. Считается, что лепестки каждого лотоса в нормальном состоянии направлены вниз, побуждая энергию к нисходящему движению, но

когда кундалини-шакти устремляется вверх, лепестки тоже поднимаются, и тогда лотос как бы расцветает. Такое направленное вверх движение лепестков блокирует нисходящий ток энергии, то есть они действуют в качестве своего рода клапана.



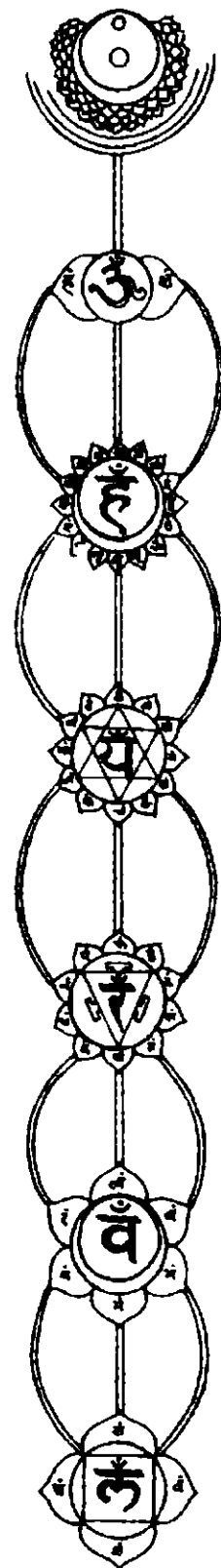
Геометрические формы (янтры) пяти элементов

С каждым лепестком в чакре связан свой особый «семенной звук» (*биджа-мантра*). *Биджа-мантры* — это звуковые частоты, пробуждающие в теле божественную энергию. Семенной звук является хранилищем божественности в наиболее концентрированной форме. Эта непроявленная форма божественности пробуждается, когда мы особым образом издаем данный звук. Процесс правильного воспроизведения звука можно получить только напрямую от гуру. После того как ученик освоил искусство воспроизведения звука,

биджа-мантра начинает быстро приносить желаемый результат: пробуждение божественной энергии. Звуковой аспект мантры обретает форму соответствующего божества, в результате чего ученик входит в состояние глубокой непрерывной концентрации. Призванные при помощи семенных звуков божества поглощаются энергией *кундалини* по мере того, как она разворачивает свои кольца и движется вверх. При подъеме *кундалини* чакры прекращают свою работу и происходит задержка дыхания. А когда дыхание возобновляется, чакры опять активируются и снова начинается игра праны, ума, эго и интеллекта.

Если говорить о мирской составляющей процесса, то здесь мы пытаемся облагородить индивидуальную единицу сознания через освоение контрольных механизмов и гармонизацию влияний чакр. Энергия протекает через чакры и подвергается трансформации с их стороны. Элементы, энергия *праны*, ум, интеллект и эго — все это влияет на поведение. Хотя энергия и изменяется от элемента к элементу, наваждения ума и эго постоянно побуждают интеллект думать о желаниях, занимающих ум. Так ум создает мир индивидуума. Эго решает, что важно, а что нет. Интеллект находит способы действия и методы достижения желаемой цели. Таким образом, наш мир — это не внешний мир, но тот мир, с которым человек ассоциирует себя в уме.

Обычный человек всю жизнь проводит в лесу желаний — мощнейших мотивирующих сил. Человек живет



Звуки чакр*

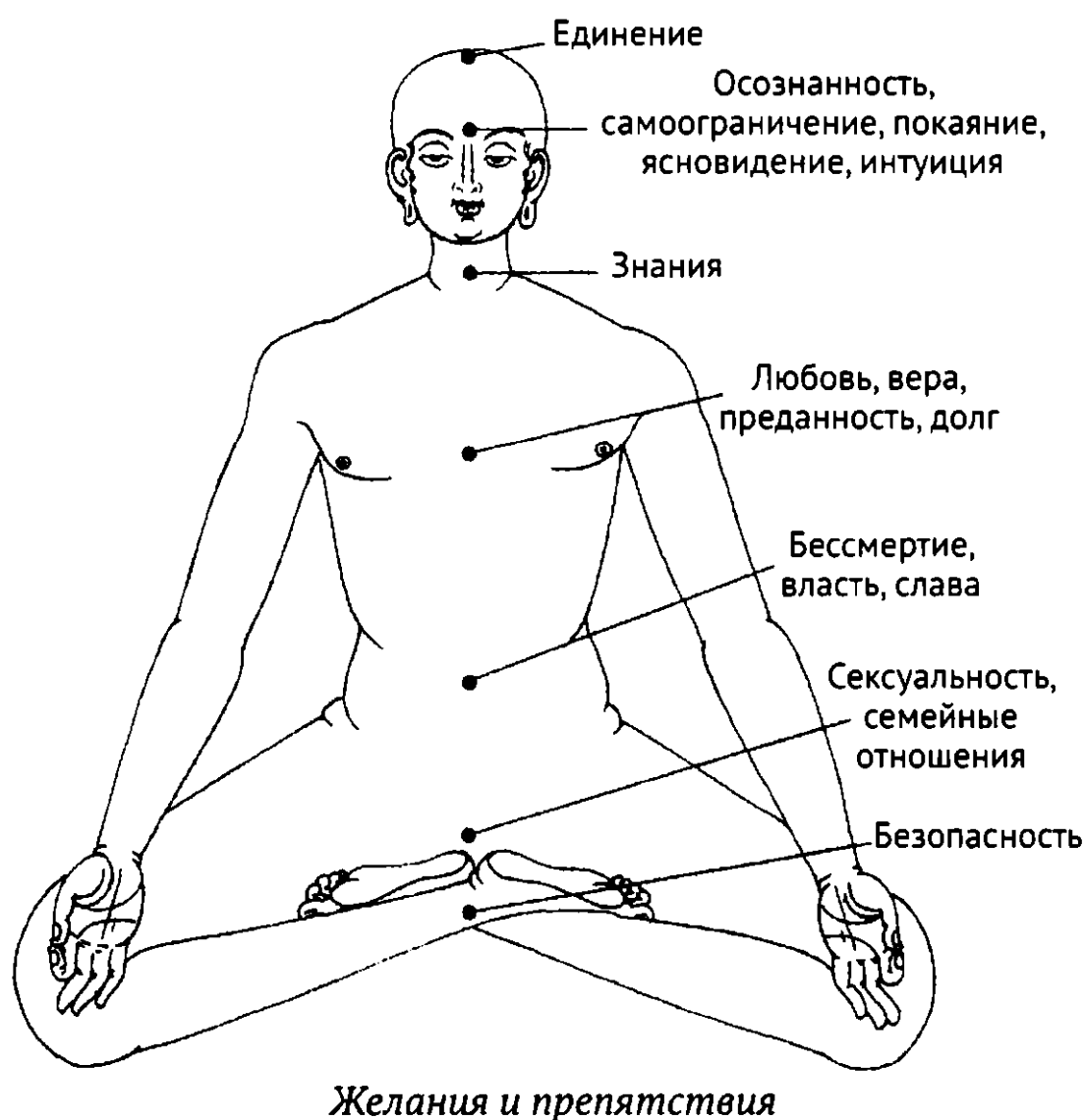
* См. также Приложение 2.

в этом лесу, обдумывая и понимая жизненные ситуации с позиции чакр, с которыми ему обычно бывает наиболее комфортно. Каждая чакра становится новой стадией психодрамы электрохимической энергии, проявляющейся в поведении человека. Так возникают различные поведенческие характеристики, связываемые с каждой из чакр.

Будучи инструментами элементов, первые пять чакр создают в человеке внутреннюю среду, изменяющуюся в зависимости от того, энергия какого элемента излучается в данный момент. Эти изменения ведут к сменам желаний и настроений, в результате чего один и тот же человек может в разные моменты вести себя совершенно по-разному. Например, в результате влияния пяти элементов в каждой из пяти первых чакр существует своя особая концепция безопасности. В первой чакре безопасность означает наличие работы и крыши над головой; во второй чакре — красоту и молодость; в третьей — власть и статус; в четвертой — веру; в пятой — знание.

Для йогов чакры являются важными инструментами трансформации ментальной энергии в духовную. Не менее интересны могут быть они и для психологов — своим влиянием на игру ментальной энергии, которая создает моменты радости и отвращения. Желания порождают удовольствие и боль, причем те, кому не хватает выдержки терпеть боль, заболевают. Знание о чакрах может помочь этим слабым людям, давая им уверенность в возможности перемен и развития, а также помещая зеркало перед их лицом, чтобы они увидели собственные поведенческие модели и смогли работать над собой. Медитация на подходящую чакру может очень помочь человеку в преодолении мыслительных и эмоциональных колебаний. Психотерапевты и психологи вполне могут использовать в своей работе энергетическую трансформацию через медитацию на чакрах, но для того, чтобы понять, медитация на ка-

кую именно чакру сможет помочь конкретному пациенту, им нужно знать поведенческие характеристики разных чакр. Поэтому в описания чакр, которые приводятся далее в этой главе, включены поведенческие характеристики, ассоциирующиеся с каждой чакрой. В большинстве книг по йоге вы их не найдете, потому что конечный результат йогических практик включает в себя освобождение человека от любых влияний со стороны чакр.



Медитация на чакры, практикуемая в *тантра-йоге*, включает в себя все аспекты *аштанга-йоги*, которые мы подробно обсуждали в главе 2. После того как ученик, следуя *яме* и *нияме*, осваивает устойчивость поз (*асана*) и обучается управлению дыханием (*пранаяма*), он

прочно утверждается на йогическом пути. За этим следуют отключение органов чувств (*пратьяхара*) и концентрация (*дхарана*). Все эти шаги необходимы, чтобы получить силу для медитации (*дхьяна*), которая и есть настоящая Йога. Первый шаг в медитации — очищение пяти элементов (*таттва*), их источника (пяти *танматр*) и *индрий* (пяти органов чувств и пяти органов действия). Этот процесс очищения, называемый *бхута-шуддхи*, совершается их растворением в *кундалини-шакти*. Таким образом, главной заботой практикующего является пробуждение *кундалини*.

В процесс *бхута-шуддхи* (очищения элементов) земля растворяется в воде, вода испаряется огнем, огонь сливается с воздухом, а воздух рассеивается в *акаше* (пустоте). Все явления, ассоциирующиеся с элементом земли, поглощаются элементом воды. Элемент воды (и ассоциирующиеся с ним явления) поглощается элементом огня, и так далее. Элементы (*таттва*, или *бхута*) не чисты, как *танмантры*; они представляют собой смеси:

- Элемент земли — это сочетание всех пяти *бхут*: *акаши*, воздуха, огня, воды и земли.
- Вода — сочетание *акаши*, воздуха, огня и воды.
- Огонь — сочетание *акаши*, воздуха и огня.
- Воздух — сочетание *акаши* и воздуха.
- *Акаша*, по существу, содержит в себе все остальные элементы, но не является ничем (то есть является пустотой). Поэтому *акаша* — самый чистый и легкий из элементов.

Воздух тяжелее *акаши*, огонь тяжелее воздуха, вода тяжелее огня, а земля — самая плотная из всех. Процесс растворения элементов и их первоначал осуществляется во время *пранаямы* — в частности, в тот момент, когда мы выполняем приостановку дыхания (*кумбхака*) в сочетании с повторением звука АУМ, или во время концентрации на *аджня-чакре* в сочетании с повторением мантры СОХАМ. Это лишь два примера методов,

используемых для очищения элементов и ума. *Бхута-шуддхи* происходит автоматически, когда мы следуем пути преданного служения (*бхакти*).

В любом случае процесс *бхута-шуддхи* необходим для пробуждения *кундалини*. Лишь после того, как *акаша* поглотит все элементы и ассоциирующиеся с ними явления, энергия *кундалини* направляется в *аджня-чакру*, где самоосознание поглощается сверхсознанием (*сампраджнята-самадхи*). В конечном счете *кундалини* поглощается Парамашивой, высшим сознанием и источником всего духовного сознания (*асампраджнята-самадхи*). После того как поток энергии *кундалини* достигает высших центров, отношение практикующего к миру полностью изменяется. Об этой перемене обычно говорят как о новом рождении. Главной заботой такого «дважды рожденного» йога становится поддержание восходящего течения энергии.

Постоянная практика визуализации и повторения семенных звуков (*мантра-джана*) помогает йогу поддерживать поток энергии в высших центрах и за счет этого выйти из-под влияния элементов. Медитацию на любую чакру надлежит выполнять с использованием картины чакры, на которой изображены символы соответствующего элемента и фигуры божеств. Не нужно сосредоточиваться на конкретной области физического тела (например, копчике или анальном отверстии). Физические области, ассоциируемые с чакрами, — это всего лишь месторасположение соответствующих органов чувств или органов действия. Сами же чакры связаны с источником энергии, вселяющей жизнь в клеточное тело (то есть с *праной* и элементами). Поэтому, например, желания первой чакры — это не желания анального отверстия.

Следует помнить, что энергия протекает через чакры, прежде чем достигнет чувствующего ума, где она преобразуется в форму диалога или желания. Каждый вдох-выдох работает с одним из элементов и с соответ-

ствующей чакрой. Чакры не работают одновременно, как одно целое; каждая работает со своим элементом. Медитация, выполняемая без присутствия соответствующего элемента, требует больших затрат энергии, поскольку лишена помощи с его стороны, однако такая медитация все равно окажет свое воздействие на ритм дыхания и успокоит ум.

- Медитация на *муладхара-чакру* в присутствии элемента земли развивает наше природное здоровье, укрепляет тело и усиливает интеллект. Она продлевает жизнь.
- Медитация на *свадхиштхана-чакру* в присутствии элемента воды освобождает тело от болезней, укрепляет жизненную силу, чувственность, интеллект и артистические способности. Она делает нас более привлекательными для противоположного пола.
- Медитация на *манипура-чакру* в присутствии элемента огня развивает природный иммунитет тела, ведет к долголетию и высвобождает некоторые необычные силы, связанные с управлением, властью, организаторскими способностями, лидерством и авторитетом.
- Медитация на *анахата-чакру* в присутствии элемента воздуха развивает внутреннюю красоту и личную притягательность (*оджас*), делая тело очень привлекательным (не только для противоположного пола). Она усиливает наш интеллект и способствует умственному развитию выше обычных стандартов. Еще она помогает обрести экстрасенсорные способности, поэтический или писательский талант.
- Медитация на *вишуддха-чакру* в присутствии элемента *акаши* порождает в нас несокрушимую стойкость и силу, способность погружаться в глубокую медитацию, дарует откровения в виде знаний за пределами писаного слова, а также способность всё объяснять.

- Медитация на *аджня-чакру* в присутствии *сушумны* дает недвойственное сознание и целительские способности. Она развивает интуицию и способность видеть прошлое, настоящее и будущее.

Медитация на чакры начинается с принятия удобной позы (*асана*). Мы садимся на сиденье из какого-нибудь природного материала (желательно *не* из хлопка), положив руки на бедра ладонями вверх. Нужно выполнить пять упражнений по управлению дыханием (*пранаяма*), после чего начать визуализацию. Между *пранаямой* и визуализацией нужна небольшая пауза. Визуализацию можно выполнять лишь тогда, когда ваше дыхание не мешает концентрации.

Для визуализации требуются правильные картины чакр. Следует использовать картины, созданные художниками-визионерами прошлого. Цветные иллюстрации на вклейке в настоящей книге отображают важнейшие компоненты каждой чакры. Они помогут уму визуализировать и удерживать образы чакр. Рекомендуется самостоятельно раскрасить черно-белые изображения чакр, которые вы найдете на следующих страницах. После этого вам будет проще визуализировать нужные цвета.

При раскрашивании чакр следуйте такому порядку:

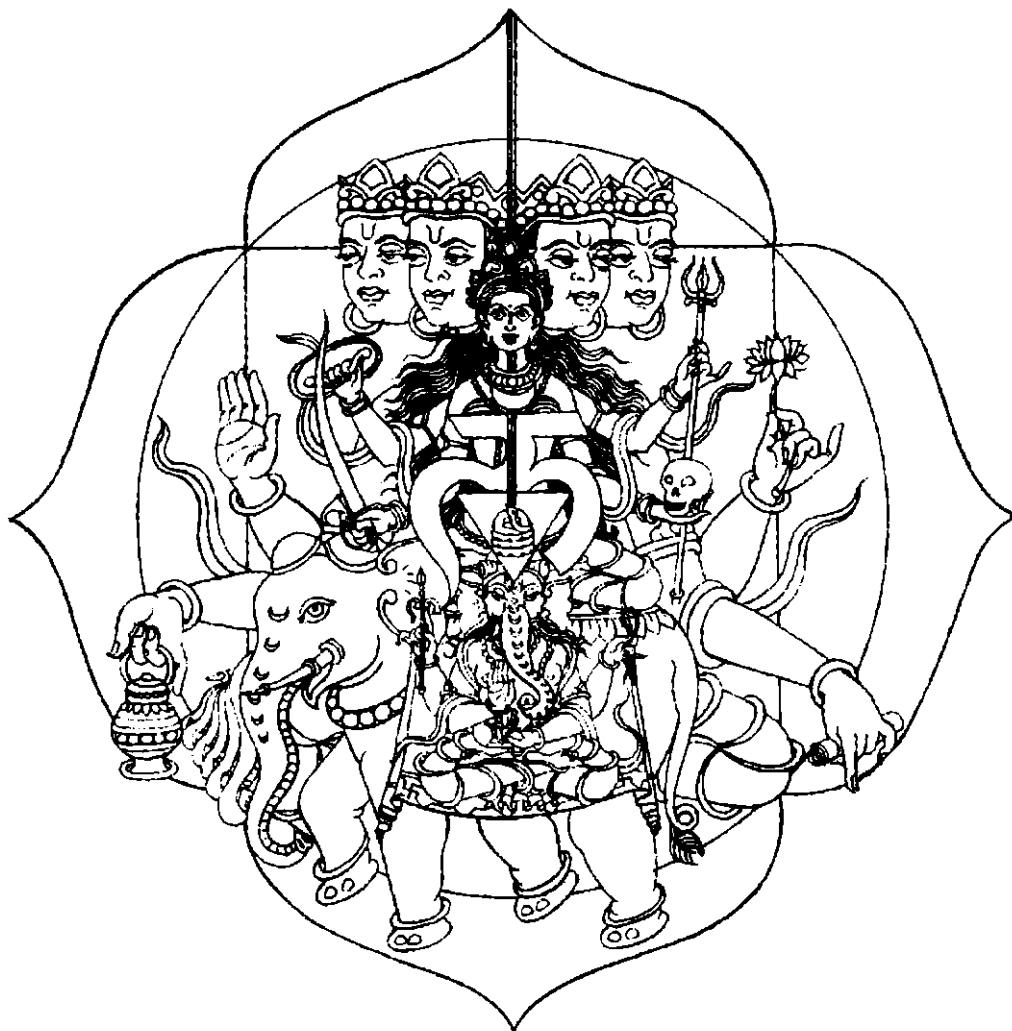
1. Лепестки.
2. *Янтра*.
3. Животное, несущее семенной звук (*биджа-мантра*).
4. Семенной звук.
5. Шакти.
6. Божество.

Такого же порядка надлежит придерживаться и в процессе визуализации. Мысленно воссоздавая картину чакры, можно со временем прийти к очень глубокой медитации.

Однако этот инструмент не имеет смысла, если вы не следуете предписаниям. Точно так же и предписания без использования надлежащих инструментов не приводят к настоящему росту. Рисунок раскрашивается для активации правого полушария мозга, текст же нужно изучать для углубления понимания и активизации левого полушария. Это создаст равновесие между «думающим умом» и «художественным умом». В результате изменится структура вашего ума и душевная организация. Повторение семенных звуков и следование законам *дхармы* (праведности, порядка) поможет искателю достичь высших состояний сознания.

МУЛАДХАРА-ЧАКРА (первая чакра)

Названия:	<i>муладхара, адхара</i>
Значения названий:	«основание», «основа» (мул — корень, <i>адхара</i> — поддержка)
Расположение:	промежность, ниже гениталий и выше ануса, внутри копчика, тазовое сплетение, основание позвоночника, первые три позвонка
Элемент (<i>таттва</i>):	земля
Цвет элемента:	желтый
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	квадрат
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	ЛАНГ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	слон Айравата
Число лепестков:	4
Цвет лепестков:	киноварь, кроваво-красный
Семенные звуки лепестков:	ВАНГ, ШАНГ, ЦАНГ, САНГ
Аспекты:	безопасность
Основное чувство:	обоняние
Орган чувств:	нос
Орган действия:	анус
Воздух (<i>вайю, прана</i>):	<i>апана</i> — воздух, выталкивающий семенную жидкость из половых органов (у мужчин), мочу из мочевого пузыря (у представителей обоих полов) и рождающегося ребенка из утробы матери
План бытия (<i>лока</i>):	<i>бху-лока</i> (физический мир)
Управляющая планета:	Марс (солнечный тип, мужское начало)



Муладхара-чакра

स्वाधिष्ठान चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

बं भं मं यं रं लं

Форма янтры

Янтрой муладхара-чакры служит квадрат цвета «желтый крон». Квадрат — символ элемента земли. Он представляет землю как сушу (которая древним виделась четырехугольной), четыре измерения и четыре стороны света. Эта янтра — обитель семенного звука (биджа-мантра) ЛАНГ, который распространяется из нее в восьми направлениях. Часто это изображается в виде восьми стрел, расходящихся от квадрата. Все божества, важнейшие нади (ида, пингала, сушумна), сва-

ямбху-лингам и богиня Кундалини пребывают в треугольнике, изображаемом в центре этой янтры.

Круг с четырьмя лепестками

Квадрат вписан в круг, обрамленный, в свою очередь, четырьмя лепестками лотоса. Последние, согласно «Маханирвана-тантре», обозначают четыре важных мыслительных колебания (*вритти*):

- 1) состояние величайшей радости (*парамананда*),
- 2) состояние естественного удовольствия (*сахаджананда*),
- 3) восторг контроля над страстями (*вирананда*),
- 4) блаженство полноты концентрации (*йогананда*).

Окрашены лепестки в цвет киновари со слабым желтоватым оттенком и добавлением малинового. Получающийся цвет называется «кровавым» (*шонита*).

Треугольник

Ярко-красный треугольник, обращенный одной из вершин вниз и находящийся в центре лотоса, очень важен, поскольку в нем пребывает дремлющая жизненная сила *кундалини-шакти*, изображаемая в виде змеи, свернувшейся кольцами вокруг *сваямбху-лингама* (см. ниже). Этот треугольник — *трипура* («тройной город»: *три* — три, *пура* — город). Он символизирует:

- три аспекта сознания — познание, волевое усилие и привязанность;
- три аспекта опыта — знание, действие и чувство;
- трех божеств — Брахму, Вишну и Шиву.

В этом треугольнике берут начало многие *нади*, в том числе *ида*, *пингала*, *сушумна*, *сарасвати*, *читра* и *ваджрини*. Кроме того, обращенный вниз треугольник означает *йони* (женский половой орган); другие его названия — *камакхья* и *камакша*. В качестве *йони* он является обителью сил, а в качестве *камакхьи* — обите-

лью желания. Кама и Кандарпа — два имени индийского божества эротической любви. В этом треугольнике представлена жизненная сила в форме *кандарпа-вайю*, энергии чувственных желаний. Являясь одним из аспектов *апана-вайю*, этот воздух имеет огненную природу и управляет желаниями воплощенного сознания.

Сваямбху-лингам и кундалини

Сваямбху означает «самопорожденный». *Лингам* обычно переводят как «фаллос», но в санскрите это слово также означает «символ» (и в этом смысле употребляется в афоризме «*сарва бхут атмакам лингам*» — «все, что существует, есть лингам»). *Линг* также означает «пол», «род», и *лингам* является символом мужской формы энергии. В этом качестве он также воспринимается как ипостась Шивы, мужского начала.

Кундалини же символизирует женское начало. На картине *муладхара-чакры* она изображена в виде змеи, три с половиной раза обернувшейся вокруг *сваямбху-лингама*. Ее рот открыт в *сушумну* (обращен вверх) и соединен с *брахма-нади*.

Кундалини олицетворяет вечное сознание (*видья-таттва* или *брахма-видья*) и наделена высшей йогической силой. Она предельно тонка и испытывает глубочайшее желание объединиться со своим возлюбленным Господом, Всевышним.

Мужское и женское начала — Шива и Шакти (*кундалини*) — в обращенном вниз треугольнике (*трипура*) находятся вместе, но не пребывают в полном союзе. Союз происходит лишь в *камешвара-чакре* (которая описана в разделе, посвященном *сома-чакре*). *Лингам* сияет, подобно молнии, а излучаемая им энергия холодна, как полная луна, тогда как энергия *кундалини-шакти* горяча и подобна огню. Таким образом, они представляют собой вечную пару противоположностей. *Лингам* черен, но эта чернота переходит в сияющую серость из-за излучающейся из него энергии. Этот

цвет называется *шьямала* (серовато- или зеленовато-черный). Согласно некоторым писаниям, *лингам* имеет цвет свежераспустившейся зеленой листвы, а свернувшаяся вокруг него *кундалини-шакти* — темно-зеленая. Практикующий должен медитировать на Шиву и Шакти в образе *лингама* и свернувшейся кольцами змеи, которые сияют, словно солнце и луна.

«*Рудраямала-тантра*» утверждает, что *сваямбху-лингам* сияет, как десять миллионов солнц. Он является источником всего знания и непостижим разумом, но может быть явлен лишь через истинное знание (*таттва-джняна*) и глубокую концентрацию (*дхьяна*). Йог может узреть этот *лингам* лишь тогда, когда осознаёт истинную природу своего «Я», пребывающую за пределами физического и психологического существования. Тогда внутри него рождается духовное «Я» (*сваямбху*).

Элемент (*таттва*)

Земля — самый плотный из всех элементов, поскольку являет собой смесь других четырех: воды, огня, воздуха и *акаши*. Она обеспечивает нам стабильность и безопасность, а также создает условия для самореализации на всех уровнях. С элементом земли связано чувство обоняния, а орган чувств *муладхара-чакры* — нос. Земля доминирует над химией тела в течение 20 минут, когда дыхание протекает через правую или левую ноздрю. Элемент земли является основой тела, костей, плоти, кожи, *нади* и волос на теле. Их рост стимулируется элементом земли, когда он начинает преобладать во время дыхания носом через одну из ноздрей. Этот элемент больше всего подходит для стабильной деятельности, ибо он наделяет стойкостью. Сладкий на вкус элемент земли в сочетании с водой формирует *капха-дошу* — «слизь», одну из трех телесных субстанций, с которыми работает индийская медицина — *аюр-*

веда. Поклонение, осуществляемое в присутствии этого элемента, дает человеку *сиддхи* (сверхъестественные силы).

Семенной звук (*биджа-мантра*)

Для произнесения семенного звука ЛАНГ нужно сложить губы квадратом и прижать язык к нёбу, чтобы он тоже принял квадратную форму*. Звук заставляет вибрировать нёбо, мозг и верхушку черепа.

При правильном воспроизведении звук ЛАНГ возбуждает *нади* в первой чакре и создает замок, препятствующий нисходящему движению энергии. Восходящее движение энергии начинается в тот момент, когда окончание звука — АНГ — вибрирует в верхней части головы. ЛА — это земля, а НГ — *нада-бинду*, первозданный космический звук, из которого родилась вся Вселенная. Повторение *биджа-мантры* углубляет концентрацию, придавая осознанию внутреннюю силу. Вибрации этой *мантры* помогают создать проход внутри *брахма-нади*. Они впитываются в *кундалини-шакти*, которая при активации протекает через *брахма-нади* в канал *сушумны*. *Мантра* превращается в жизненную энергию, которая устраняет любые опасения и страхи, связанные с первой чакрой.

Звук ЛАНГ связан с элементом земли и управляющим им божеством Индрой. Поэтому его называют *айндра-биджей* («*биджей* Индры»). ЛАНГ также называют *притхиви-биджей* и *кшити-биджей* (слова *притхиви* и *кшити* означают «земля»). Этот звук пробуждает силу Индры и принимает форму божества с четырьмя руками верхом на слоне Айравате.

* В соответствии с тантрическим ходом рассуждений, если *янтрой муладхары* является квадрат, то и *мантра* должна произноситься «квадратно». Более функционально можно описать санскритский звук *Л* как похожий на русский мягкий *Ль* или английский *L* (как в слове *light*).

Носитель (вахана) семенного звука

Слон Айравата — одна из четырнадцати драгоценностей, явленных при пахтании океана. Индра выбрал его в качестве своего средства передвижения. Традиционно Айравату изображают в виде белого слона с семью хоботами, окрашенными в цвета радуги (фиолетовый, синий, голубой, зеленый, желтый, оранжевый и красный). Эти семь световых частот символизируют семь аспектов индивидуального сознания, которые нам надлежит распознать и которые эволюционировали в гармонии с природными законами. Радуга естественным образом ассоциируется с Индрой, который, будучи владыкой небесной тверди, также является богом дождя и громовержцем. Индра — главный из полубогов, а данный статус подразумевает владение своими чувственными органами и органами действия (*индрия*). Семь хоботов и семь цветов также напоминают нам о семи желаниях (безопасности, секса, долголетия, участия, знания, самореализации и единения). Еще они ассоциируются с семью чакрами, семью нотами октавы и семью основными планетами.

Слон — символ силы. Физическая сила зависит от семи составляющих физического тела (*дхату*), которые питаются на клеточном уровне элементом земли. Семь *дхату* — это:

- *раджа* — земля, глина*;
- *раса* — жидкости;
- *ракта* — кровь;
- *манса* — плоть, нервы, волокна, ткани;
- *медха* — жир;
- *астхи* — кости;
- *маджджа* — костный мозг.

* Более распространенное название — *шукра* («семя», репродуктивные ткани).

Слон символизирует изначальное стремление к выживанию, пожизненный поиск пищи для тела, ума и сердца. Поскольку слон способен таскать тяжелые грузы, он является символом физической силы. Но при этом слон смиренно выполняет приказы хозяина, а это значит, что физическая сила не обязательно мешает духовному росту, но может пребывать в гармонии с духовными качествами. Белый слон Айравата символизирует одухотворенное физическое развитие. Такая процедура, как *кунджара*, или *ганеша-крийя* (омовение области анального отверстия водой при помощи пальца), возникла в подражание слонам. Она используется в йоге для очищения и стимуляции тела (нижнего отдела кишечника), а также готовит *садхака* к практике «алмазного контроля» (*ваджроли*). На психофизическом уровне хорошо проработанная первая чакра дает нам самоконтроль, физическую силу, терпение, способность к тяжелой работе или несению бремени, а также организованность.

Божество

Божество *муладхара-чакры* — Брахма, Творец. Он управляет севером и относится к *саттва-гуне* (гуне чистоты). Саттвическая энергия Брахмы проявляется в сумеречные часы рассвета и заката. Визуализируя это божество, мы призываем в свой ум неподвижность и покой. Все страсти и тревоги разрешаются с помощью Господа Брахмы, неизменно бдительного Творца. Основной аспект Брахма-формы — принцип запаха (*гандха-танматра*). В своем непроявленном состоянии он пребывает внутри *бинду*, высшей истины, которая является семенем всех проявленных феноменов. В «*Шарада-тилака-тантре*» сказано, что перед проявлением творческая сила приобретает тройственный характер — в ней выделяются три особенные энергетические точки *бинду*, *биджа* и *нада*. Взрыв *бинду* есть

начало дифференциации. Брахма, творец физического мира (*бху-лока*), появляется из *бинду*. Когда начинается творение, *бинду* превращается в *биджу*, а затем в *наду*. Из *биджи* рождается Вишну, а из *нады* — Рудра.

Когда семенной звук ЛАНГ повторяется при потоке дыхания через элемент земли в первой чакре, Брахма проявляет себя как ребенок Бал-Брахма (*бал* означает «ребенок»), сияющий в утреннем солнце. У этого сияющего ребенка Брахмы четыре головы и четыре руки. Его кожа — цвета пшеницы. На нем желтое *дхоти* (традиционная индийская одежда), зеленая накидка и священный шнур.

Каждая из четырех рук Брахмы дает благословение *садхаку*. Одной рукой Брахма наделяет бесстрашием (выполняя жест *абхайя-мудра*). В другой руке он держит кувшин-*камандалу*, наполненный священным эликсиром. В третьей руке у Брахмы цветок лотоса или четки (*мала*) для *джапы*. В четвертой руке он держит свиток, содержащий божественное знание. Четырьмя головами он видит во всех четырех направлениях одновременно. Каждая голова представляет один из четырех аспектов человеческого сознания. Вот эти аспекты:

- Физическое «я» — тело, состоящее из клеток, которое требует пищи, сна и секса, а также нуждается в росте и развитии. Физическое «я» проявляется через землю, материю и материнскую энергию.
- Рациональное «я» — интеллектуальная, ограниченная логика, связанная с мыслительным процессом индивидуума.
- Эмоциональное «я» — настроения и чувства, которые постоянно меняются в человеке. Верность и любовь подвержены влиянию эмоционального «я» через электрохимическую энергию.
- Интуитивное «я» — внутренний голос сознания человека.

Через эти четыре головы Брахма передал людям космическую мудрость в форме четырех *Вед* (священных писаний). Когда Брахма призывается звуком ЛАНГ, все четыре вышеупомянутых аспекта сознания йога ярко озаряются сиянием Брахмы.

Шакти

Шакти *муладхара-чакры* — Дакини. Слово *дакини* происходит от *дхату*, что означает «наблюдательница». Дакини — это и верховное божество, и привратница, и носительница силы-*шакти* в *муладхара-чакре*. Не угодив этой привратнице, невозможно войти в коридор *сушумны*. Дакини нужно поклоняться как Шакти (то есть энергии) Брахмы. Цвет ее тела — ярко-розовый, а глаза светятся красным. В «*Гандхарва-тантре*» сказано, что ее цвет белый, а в «*Шат-чакра-нирупане*» — что она великолепна, как сияние многих солнц, встающих одновременно. В «*Канкалмалини-тантре*» сказано, что ее лик прекрасен, как луна. Хотя в «*Каулавали-тантре*» Дакини описывается как красная, яростная богиня со страшными зубами, визуализировать ее рекомендуется в ее благодушном, медитативном настроении.

Дакини — носительница света божественного знания, которым она делится с йогами. Ее единственная голова символизирует концентрацию, в которой растворяется самоосознание. У нее четыре руки. В нижней правой руке Дакини держит меч, которым изгоняет страх, разрушает невежество и помогает *садхаку* преодолеть все трудности. В верхней правой руке она держит щит, чтобы оборонять себя. В нижней левой руке у нее череп (иногда увенчанный черепом посох), указывающий на преодоление страха перед смертью и основных психологических блоков первой чакры. В верхней левой руке Дакини держит трезубец, символизирующий совокупную энергию Творца, Хранителя и Разрушителя.

Правитель

Правитель *муладхара-чакры* — Ганеша, бог с головой слона. Его принято призывать в начале любого предприятия, чтобы обеспечить себе защиту и устранить препятствия. Ганешу создала Божественная Мать Шакти, супруга Шивы, из «глины» (*раджа*^{*}) собственного тела. История рождения Ганеши демонстрирует его отчетливую связь с элементом земли («глиной») первой чакры. Вот почему в начале всех индуистских обрядов, совершаемых над человеком от его рождения до смерти, а также в начале медитации на *кундалини*, оказывается почтение куску глины. Это символическое напоминание о том, что Ганешу нужно почитать в первую очередь. (Подробнее о Ганеше рассказывается в моей книге «Инструменты Тантры».)

У Ганеши оранжево-коралловая кожа. Он носит *дхоти* лимонно-желтого цвета. Зеленая шелковая накидка покрывает его плечи. У него четыре руки, которые верно служат ему, когда он выполняет свою функцию уничтожителя препятствий. В верхней правой руке он держит топор, символизирующий власть над «слоном желаний», и разрубает этим топором узы желаний. Топор также помогает человеку отделить себя от склонности ошибочно отождествлять свое подлинное «Я» с физическим телом. Нижней правой рукой Ганеша наделяет бесстрашием. Его левая верхняя рука держит аркан (*пуша*), символизирующий узы мирских привязанностей. В нижней левой руке у него *ладду*, сладкий ароматный шарик из нутовой муки; этот шарик символизирует *саттву* — самое утонченное состояние чистого сознания. *Ладду* также дарует здоровье и достаток дому.

Рациональный ум создает препятствия поклонению. Поклоняться Ганеше означает принимать его как

* Имеется в виду *раджа-дхату*, или *шукра-дхату* (репродуктивная ткань).

уничтожителя препятствий. Это приводит к подчинению рационального ума, или ума левого полушария, аналитического и критического, и высвобождению ума правого полушария, эмоционального и духовного. Визуализация Ганеши помогает нам остановить внутренний диалог. Тот, кого отвлекают внешние формы, не может любоваться внутренней красотой и мощью Ганеши; тот же, кто видит сквозь физическую реальность, способен видеть в Ганеше союз любви и мудрости.

Техники и результаты медитации

Медитация на кончик носа (органа чувств, связанного с муладхара-чакрой) дает йогу повышенное осознание, свободу от заболеваний, вдохновение, жизненную силу, бодрость, стойкость, выносливость, уверенность и легкость (способность к левитации). Йог обретает понимание внутренней чистоты, мягкость голоса и способность слышать внутреннюю мелодию (*нада*).

Тот, кто познал эту чакру, выходит из тьмы. Из муладхара-чакры исходит знание о мире, и ею же оно поглощается. Когда возбуждается духовная энергия кундалини-шакти, она сияет, словно сгусток света. Когда мы выполняем специальную кумбхаку (задержку дыхания) в муладхара-чакре (эту технику можно получить только непосредственно от гуру), тело начинает дрожать и обращается в свет. Йог начинает танцевать (левитировать) и наблюдает Вселенную в самой тонкой ее форме.

Когда *ида-* и *пингала-нади* оказываются под контролем кумбхаки и кундалини начинает подниматься по *брахма-нади*, открываются врата Брахмана (*брахма-двара*). Согласно «Йога-шикха-упанишаде», когда кундалини достигает своей наивысшей позиции, йог освобождается от мирских влияний и обретает истинное знание о трех мирах.

Поведенческие характеристики муладхара-чакры

Эта чакра охватывает уровни бытия, иллюзии, гнева, жадности, заблуждения, алчности и чувственности.

Энергия первой чакры пребывает под влиянием элемента земли, а земля ассоциируется со стремлением к безопасности как обладанию работой и крышей над головой. Человек, пребывающий под властью *муладхара-чакры*, озабочен желанием найти безопасность и стабильность.

Обычно поведение людей первой чакры сравнивают с поведением муравьев, которые верно и беззаветно трудятся на свою царицу. Их эго прочно связано стремлением доставить удовольствие хозяину. Они богобоязненны и следуют законам учреждения, на которое работают. Они — твердыня своего учреждения, его *мула* («коренная») *дхара* («поддержка»). Они трудятся прилежно, преимущественно за еду и кров. Еда для них — средство утолить голод, а не потешить вкусовые рецепторы.

Подобно самой земле, эти люди тверды и сильны, способны переносить любые трудности и продуктивны. Они полагаются главным образом на свои мышцы, кости и нервы, принадлежащие элементу земли. Эти люди предпочитают тамасическую пищу — несвежую, фасованную, черствую и тяжелую, что делает их медлительными и вялыми. Они нуждаются в помощи при принятии решений. Им легко подчиняться приказам, но сами они не способны эффективно командовать. Люди первой чакры склонны поклоняться грозным, величественным божествам и духам. Они любят награды и боятся наказаний. Они со смирением и уважением относятся к своему начальнику и высшим должностным лицам, но суровы к подчиненным и жестко ведут себя в отношениях с коллегами. Когда человек первой чакры вступает в состязание, его преимуществом становится физическая сила, выносливость и энергичность. А его основная проблема — жадность.

Обычно ребенок в возрасте от года до семи лет движим мотивами первой чакры. Он хватается за землю как за новый опыт. Малышу необходимо заземлиться. Отец и мать символизируют безопасность. Ребенок сосредоточен на себе и очень озабочен своим физическим выживанием. Игры с землей и глиной, строительство игрушечных домиков, поедание сладостей (сладкий вкус — это вкус земного элемента) — все это очень привлекательно для детей до семи лет.

Как это ни сложно, но ребенку совершенно необходимо регулировать режим питания, питья и сна. Ребенок усвоит нормы хорошего поведения — например, уважение к окружающим, — если родители будут проявлять одновременно строгость и любовь. Однако ребенок обижается, если его только и просят не делать то или это. Малыш лучше всего учится путем подражания, поэтому лучший способ научить его чему-то — подавать хороший пример.

Когда что-то грозит его безопасности, ребенок или человек первой чакры может прийти в неистовство, причиняя много проблем окружающим. Человек в состоянии страха способен нанести слепой и необдуманный удар, словно загнанный в угол зверь, ибо он ощущает угрозу для своих базовых (мула) условий безопасности. Сжатые челюсти и кулаки — обычный вид такого человека, когда он находится в окружении людей. Сила — его лучший друг, а любая слабость — злейший враг.

Люди, живущие под властью первой чакры, обычно спят по десять-двенадцать часов в сутки, преимущественно на животе, больше едят, меньше разговаривают, часто ведут себя бездумно или рассеянно и не живут в согласии с природными законами (в частности, не думают о здоровом питании). Их следует знакомить с правильным образом жизни и питания, и это поможет им побороть страх. Они нуждаются в руководстве — в точности как дети.

Муладхара-чакра — место расположения свернутой кольцами *кундалини* и корень любого роста и осознания человеческого божества. Однако, если эта чакра превращается в препятствие, мешающее энергии течь в более высокие центры, она делает человека очень эгоистичным, жестоким и безжалостным. В результате он может стать преступником либо же выбрать профессию солдата или полицейского, чтобы иметь возможность реализовать свою склонность к жестокости и насилию, не нарушая законов. Единственное спасение для такого человека — следовать *яме* и *нияме* (этическим ограничениям и предписаниям) и жить по природным законам, соблюдая умеренность в пище, сне и сексе. Такому человеку надлежит практиковать *пранаяму* (управление *праной*) и следить за тем, чтобы его физическое тело было свободно от отталкивающих запахов, которые отравляют *апану*.

Иллюстрация 1

МУЛАДХАРА-ЧАКРА



Иллюстрация 2

СВАДХИШТХАНА-ЧАКРА



Иллюстрация 3

МАНИПУРА-ЧАКРА

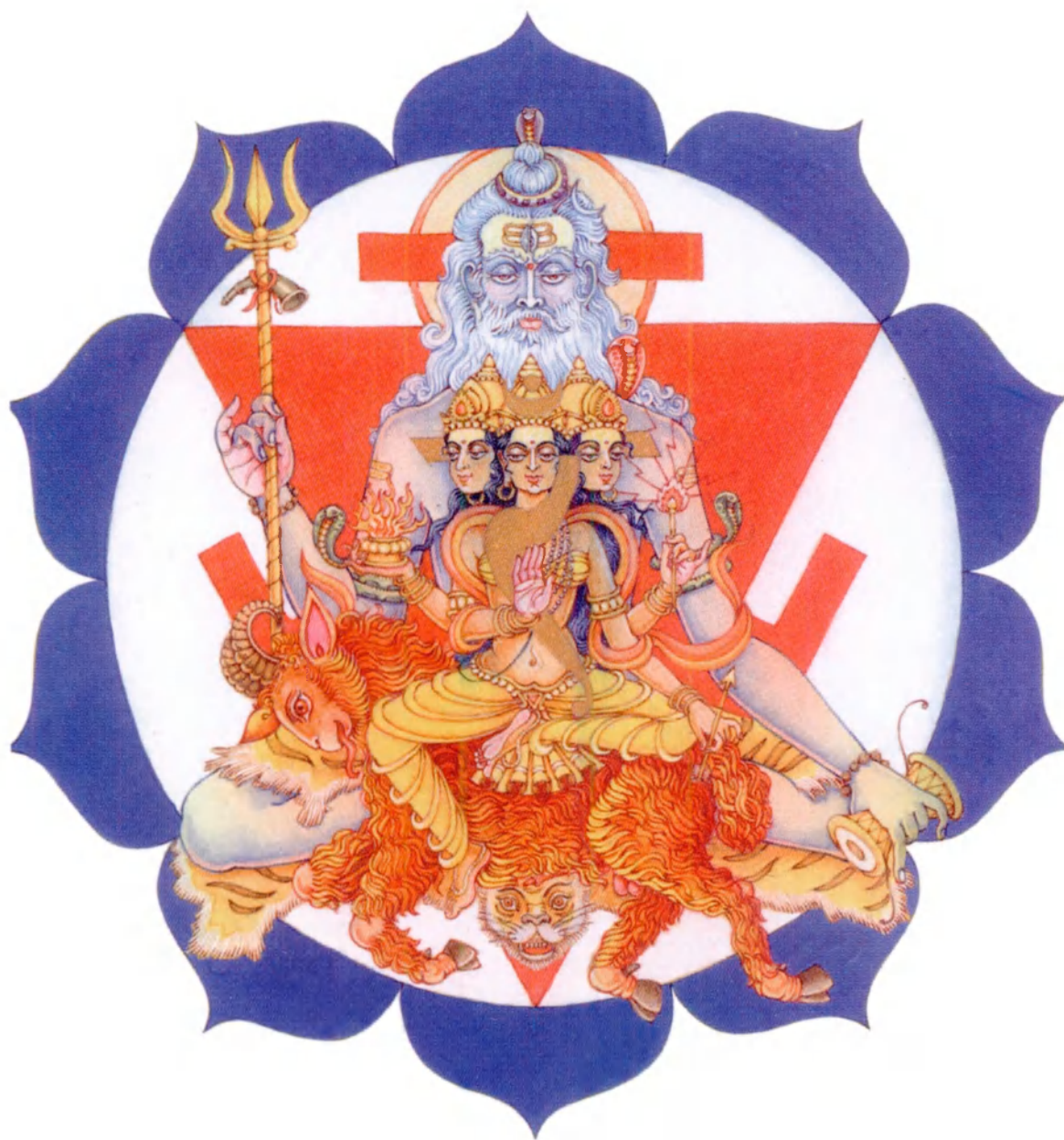


Иллюстрация 4

АНАХАТА-ЧАКРА



Иллюстрация 5

ВИШУДДХА-ЧАКРА



Иллюстрация 6

АДЖНЯ-ЧАКРА



Иллюстрация 7

СОМА-ЧАКРА



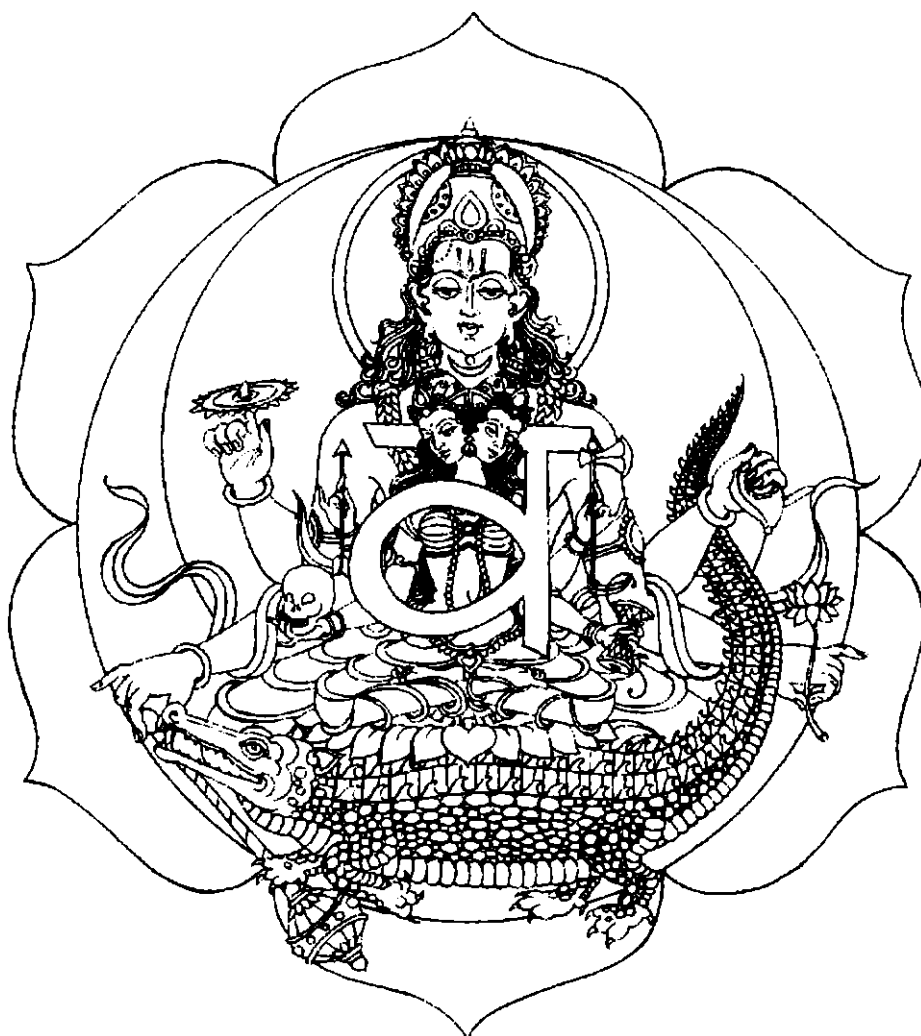
Иллюстрация 8

САХАСРАРА-ЧАКРА



СВАДХИШТХАНА-ЧАКРА (вторая чакра)

Названия:	<i>свадхиштхана, адхиштхана, шаддала</i>
Значения названий:	«обитель “Я”» (<i>сва</i> — Я, <i>адхиштхана</i> — обитель), «шестилепестковая»
Расположение:	район гениталий, подчеревное сплетение
Элемент (<i>таттва</i>):	вода
Цвет элемента:	«цвет воды» — прозрачно-белоголубой
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	круг (капля воды)
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	БАНГ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	крокодил (<i>макара</i>)
Число лепестков:	6
Цвет лепестков:	киноварь, кармин
Семенные звуки лепестков:	БАНГ, БХАНГ, МАНГ, ЙАНГ, РАНГ, ЛАНГ
Аспекты:	размножение, семья, фантазия, креативность, чувственность
Основное чувство:	вкус
Орган чувств:	язык
Орган действия:	гениталии
Воздух (<i>вайю, прана</i>):	<i>апана</i> (см. описание первой чакры)
План бытия (<i>лока</i>):	астральный план (<i>бхувар-лока</i>)
Управляющая планета:	Меркурий (лунный тип, женское начало)



Свадхиштхана-чакра

स्वाधिष्ठान् चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

वं भं मं यं रं लं

Форма янтры

Янтрой свадхиштхана-чакры служит круг с вписанным в него полумесяцем. Круг, символизирующий элемент воды, — белый. Полумесяц внутри круга ассоциируется с Луной, а поэтому он серебристый.

Сочетание полумесяца Луны с кругом в янтре свадхиштхана-чакры ясно указывает на взаимоотношения, существующие между водой и Луной. Луна сама по себе связана с сома-чакрой и не является управляющей пла-

нетой *свадхиштхана-чакры*. Однако Луна играет очень важную роль в жизни человека, сориентированного на вторую чакру, ибо он при смене фаз Луны проходит через сильные эмоциональные колебания. Поскольку *свадхиштхана-чакра* ассоциируется с гениталиями, она связана с продолжением рода, что имеет непосредственное отношение к луне. Менструальный цикл у женщины отражает месячные циклы Луны.

Круг с шестью лепестками: Белый круг, обозначающий данный элемент, окружен шестью лепестками. Красный цвет этих лепестков более глубок, чем у лепестков *муладхара-чакры*. Это смесь киновари с темно-красным (кармином). Согласно «*Маханирвана-тантре*», шесть лепестков отображают шесть важных мыслительных колебаний (*вритти*):

- 1) привязанность,
- 2) подозрение,
- 3) пренебрежение,
- 4) заблуждение,
- 5) разрушительность и
- 6) безжалостность.

Эти мыслительные колебания суть энергии божеств, связанных с данными лепестками.

Элемент (таттва)

Вода — животворящее вещество, и ее называют сущностью жизни. Три четверти поверхности Земли покрыты водой, и человеческое тело по весу почти на три четверти состоит из той же воды, которая особенно отчетливо присутствует в крови, слизи, урине, слюне, лимфе и других телесных жидкостях. Элемент воды развивается из *раса-танматры* (вкусового начала), а поэтому ее чувственный орган — язык. Вода в конечном счете связана с Луной, что проявляется через влияние лунных циклов на морские приливы. Фазы Луны также влияют на химические процессы в нашем теле и на наши эмоции. Элемент воды связан и с водой в

нашем дыхательном цикле. Лунная энергия пробуждается, когда элемент воды (дремлющий в течение 16 минут во время каждого часового цикла носового дыхания) сочетается с носовым дыханием через левую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активирует *ида-нади*, которая по своей природе является лунной. Когда *ида-нади* активирована, она стимулирует правое полушарие мозга, которое отвечает за эмоциональное поведение. Таким образом, в данной чакре мы прослеживаем взаимоотношения между водой, Луной, эмоциями и душой.

Семенной звук (биджа-мантра)

ВАНГ. Чтобы произнести этот звук, нужно сложить губы кружочком и протолкнуть через них воздух со звуком, резонирующим так, как будто бы он выходит из трубы. Сконцентрироваться нужно на образе второй чакры (не на гениталиях), повторяя звук ВАНГ. При правильном произнесении звук данной *биджа-мантры* будет воздействовать на протекание *праны* в *свадхиштхана-чакре*. Любые водные шумы усилят влияние этого звука — когда вы повторяете *биджа-мантру* в присутствии элемента воды, это способствует производству и циркуляции жидкостей в теле. В *биджа-мантре* ВАНГ присутствует энергия бога Варуны, являющегося аспектом Вишну. Если произносить ее в сцеплении с семенными звуками шести лепестков (ВАНГ, БХАНГ, МАНГ, ЙАНГ, РАНГ и ЛАНГ), энергия чакры очищается и может прочистить множество блоков в нижних отделах тела.

Носитель (вахана) семенного звука

Крокодил (*макара*). Он символизирует сексуальную энергию, а также чувственную природу человека второй чакры. Жир крокодила некогда использовали для увеличения жизненной силы у мужчин. Крокодил использует множество хитростей, заманивая свою до-

бычу. Он любит плавать на поверхности воды и нырять далеко в глубину. Его привычка к охоте, его хитрость, его склонность греться на бережку, плескаться и много фантазировать — все эти качества свойственны человеку, у которого преобладает ум второй чакры. Западная поговорка «лить крокодиловы слезы» известна также и в языках Индии — она означает ложное проявление эмоций. Крокодил — ездовое животное Варуны, господ над водами океанов, рек, озер и прудов. Варуна связан с Индрой — богом воды дождя и облаков, который ассоциируется с первой чакрой. Подобным образом сексуальная энергия второй чакры связана с энергией первой чакры — стремлением к обретению пищи для тела, ума и сердца. Воздух (*вайю*) обеих чакр — *апана*. Поэтому сильная первая чakra повышает сексуальность второй чакры.

Божество

Вишну, господь сохранения. Брахма творит, но за творением следует сохранение. Сохранению способствует необходимая жизненная сила (*праны*) и несколько энергий, которые действуют вместе, помогая организму расти и процветать. Эти животворящие энергии суть различные божества, обитающие в теле. Все эти боги и низшие боги суть проявления энергии Вишну. Вишну — источник высшей духовной силы и знания, присутствующий в каждом атоме и каждой клетке. Само слово *вишну* происходит от корня *виш*, означающего «сохранение». Он сохраняет все на свете. Его силой поддерживается Вселенная. Когда все разрушается в результате разложения (*пралая*), остается только Вишну. Он — бог, ответственный за поддержание равновесия между животворящими силами Брахмы и разрушительными силами Шивы. Когда нарушается равновесие между силами творения и разрушения, Вишну должен воплотиться, чтобы снова восстановить равновесие. Он — вечный покровитель *свадхистхана-чакры*.

Кожа Вишну — небесно-голубого цвета (иногда говорят, что темно-синего или черного), и он носит золотистое *дхоти*. Его четыре руки прикрыты зеленым шарфом. Вишну ездит верхом на собственной сконцентрированной силе *вайю* в форме Гаруды (орла, царя птиц). Когда же описывают его саттвический аспект, то говорят, что кожа Вишну — кристально-белого цвета. В этом облике его зовут Сатья Нараян, и олицетворяет он неизменную истину (*сатья*), пребывающую внутри всего — внутри вечного бесформенного. Вишну, вечная высшая истина, носит гирлянду из диких цветов (*вана-мала*), которые символизируют постоянно меняющуюся иллюзию (*майя*). Присутствующая при этом *ана-на-вайю* является по качеству своему раджасической. Таким образом, темно-синий цвет Вишну под влиянием желтого цвета *раджаса* переходит в сине-зеленый или бирюзово-синий.

В своих четырех руках Вишну держит четыре предмета, необходимые для полного наслаждения жизнью через обретение четырех *падартх* (объектов достижения) — богатства (*артха*), кодекса поведения, или закона (*дхарма*), наслаждения красотой (*кама*) и освобождения (*мокша*).

- **Гада** — булава или жезл, символизирующий способность управлять. Этот жезл является инструментом, позволяющим пробиваться через препятствия. Он сделан из металла, цвет его — серебристый. Если Вишну на изображении держит его в нижней правой руке, это означает, что он в данный момент осуществляет власть над землей и ее несметными богатствами. Именно *гада* дает Вишну способность поддерживать наш мир. Этот же предмет означает, что земная стабильность в форме денежного богатства (*артха*) является важнейшей предпосылкой для удовлетворения половых страстей (*кама*).
- **Чакра** — золотой диск из света (сознание), вращающийся на указательном пальце верхней правой руки

Вишну. В своем непрерывном движении вокруг оси, храня твердость и верность своему вращению, *чакра* символизирует *дхарму*, естественный закон. Это колесо *дхармы* (*дхарма-чакра*) вращается на своей оси, движимое сохраняющей энергией. Его устойчивое вращение порождает цикл времени, космический ритм, танец сохранения (*раса-лила*). Все, что не согласуется с этим космическим ритмом, должно самопроизвольно завершиться. *Чакра* рассекает препятствия, такие как невежество и неуважение, а также разрушает дисгармонию и дисбаланс.

- **Падма** — лотос розового цвета в левой руке Вишну символизирует чистоту. Лотос растет в грязи, однако остается светлым, сияющим и изящным — окружающая среда абсолютно на него не влияет. Лотос также является символом красоты и наслаждения красотой (*кама*).
- **Шанкха** — раковина моллюска несет в себе звук океанских волн и символизирует чистый звук (*мантра*), дающий людям освобождение (*мокша*). Раковина несет в себе идею пустоты (*акаша*). Она белого цвета.

Вишну олицетворяет принципы праведной жизни. У него природа *лилы* (игра, божественное развлечение). Кроме того, он является героем космической драмы. Обо всем этом следует помнить, когда мы медитируем на Вишну.

Шакти

Ракини. Двухголовая Ракини является привратницей *свадхиштхана-чакры*. Две головы Ракини символизируют расщепление энергии второй чакры. Они указывают на двойственность между «Я» и другими. Усилия и энергия человека, сосредоточенного на второй чакре, направлены на обретение равновесия между внутренним миром и внешним. Подобно Да-

кини из муладхара-чакры, Ракини является одним из аспектов кундалини-шакти. Ее кожа бледно-розовая или красная (согласно «Канкалмалини-тантре»). Однако другие тантрические писания — например, «Куларнава-тантра» и «Шат-чакра-нирупана» — говорят, что у нее цвет темно-синего лотоса, она черная, блестящая и ужасная, с сияющими зубами. Одета она в красное сари, у нее четыре руки, а на шее драгоценные ожерелья. Она носит легкий темно-синий шарф. Лицо ее прекрасно и чарующе, оно несет вдохновение тем, кто соблюдает умеренность в удовлетворении собственных желаний. А тем, кто стал рабом своих желаний, она внушает трепет и страх. Первое вдохновение в художественном творчестве и музыке приходит от Ракини-Шакти. В своих четырех руках Ракини держит следующие принадлежности:

- **Стрела.** Выпущенная из лука Камы, бога эротической любви, эта стрела символизирует сосредоточенность желания на объекте. Желание может дать человеку целенаправленность, не позволяя энергии растекаться в разные стороны. Такая односторонняя направленность не является постоянным качеством характера у человека второй чакры. Он проявляет упорство лишь до тех пор, пока стрела не поразит намеченную цель. Сама стрела символизирует стремление к восходящему движению, присутствующее в этой чакре. Стрела Ракини есть стрела чувств и эмоций — она может нести как удовольствие, так и боль; так возникает двойственность.
- **Череп.** Череп символизирует природу романтика, который носит собственную голову в руках, а его поведением управляют эмоции. Он также указывает на свободу от страха перед смертью, которая свойственна романтической натуре человека второй чакры.
- **Барабан (дамару).** Барабан символизирует звук (мантра) и ритм. Считается, что во времена творе-

ния Шива, пребывая в радостном настроении, играл на барабане, из которого прозвучали 16 гласных и 34 согласных звука санскрита, получившие название *матрика* (материнская энергия, проявленная через звук). Таким образом, звук *дамару* символизирует *наду* или *мантру*. Биение барабана также отмечает движение времени и ритмического цикла. Ритм заставляет тело двигаться в танце, а танец — это мощный инструмент выражения для человека второй чакры.

- **Топор (*парашу*).** Топор символизирует устранение глубоко укорененных недуховных качеств. Топор — один из самых древних инструментов (а возможно и самый). С его помощью Ракини-Шакти прорубается через любые препятствия второй чакры, которые загораживают путь дальнейшего роста личности.

Техники и результаты медитации

Медитация на *свадхиштхана-чакру* помогает уму отражать мир, как луна отражает солнце. Человек обретает способность использовать творческую и поддерживающую энергию, чтобы поднять себя до уровня утонченных искусств и чистых взаимоотношений с другими людьми, освободившись от страсти, гнева, жадности, неуспокоенности и ревности. Она сочетает в себе медитацию на элемент воды как сущность всей жизни, на *апана-вайю* как наиболее существенную жизненную силу, на лепестки, на Вишну и на Ракини. Практикующий должен медитировать на шесть лепестков и повторять их *биджа-мантры*. При раскрашивании лепестков можно выполнять громкую мелодичную *джапу*, а при выполнении упражнения визуализации можно выполнять повторение про себя. При пении корневых звуков следует сосредоточиваться на *уддияна-бандхе* (см. главу 2). Если практиковать *уддияна-бандху* регулярно, она способствует восстановлению сексуальной функции и установлению контроля над

брюшными мышцами и над мочевым пузырем при выполнении *кумбхаки* (задержки дыхания). Это создает возможность для беспрепятственного течения энергии *апана-вайю*. Если медитация на вторую чакру выполняется в присутствии элемента воды, это приводит нас к *бхакти*, эмоциональной сопричастности к любым формам божества, особенно к Вишну, который пронизывает собой все формы. Это позволяет прочистить проход для духовной энергии за пределы *брахма-грантхи* — узла, ограничивающего мир имен и форм.

Когда мы визуализируем Господа Вишну — который милостив и лик его чист, — нами овладевает чувство умиротворенности, безмятежное, словно воды тихого озера. Медитация на Ракини позволяет ее стреле пробиться через такие мыслительные колебания, как подозрение, пренебрежение, заблуждение, безжалостность и разрушительность, которые блокируют лепестки данной чакры. Медитация на вторую чакру также усиливает личную притягательность, очищает поведение, дает свободу от телесных болезней и обеспечивает долголетие. Вы отказываетесь от мирских удовольствий и сокровищ ради своего возлюбленного. Возлюбленный становится единственным миром, а внешний мир исчезает. Эта отстраненность от мира помогает *садхаку* следовать за восходящим движением энергии. Истина становится любовью, а любовь есть Бог.

Поведенческие характеристики свадхиштхана-чакры

Свадхиштхана-чакра охватывает астральный план, пространство между небесами и землей, а также планы развлечения, фантазии, ничтожности, ревности, милосердия и радости (лишь в компании противоположного пола). Энергия в *свадхиштхана-чакре* подвержена влиянию элемента воды. Вода — это жизнь, что отражено в санскритском слове «жизнь» (*дживан*), которое также означает «вода». Эта чакра ассоциируется с воспроизводством жизни, а также с семьей и семей-

ными обязанностями. Орган действия, соотносящийся с данной чакрой, — гениталии, поэтому она связана с сексуальностью и соответствующими фантазиями.

Развитие личности начинается с этой чакры. В первой чакре личность вращается вокруг работодателя, работы и сотрудников. Во второй чакре круг друзей расширяется. Человек пытается утвердиться, чтобы привлекать к себе представителей противоположного пола. Здесь начинается самовосхваление, человеку нужны поклонники. Высокие идеалы привлекательны. Человек начинает приносить жертвы другим (особенно представителям противоположного пола). Это очень красиво реализуется в браке и в семейной жизни. Пока человек остается верен идеалам семейной жизни, проблем со второй чакрой не возникает, но когда человек начинает слишком много значения уделять удовлетворению чувственных нужд и ведет себя эгоистично, эта чakra создает психологические проблемы.

В первой чакре основные цели состояли в обретении финансовой стабильности и мышечной силы. Внимание было линейно и сосредоточено в одном направлении. Во второй чакре внимание разделено на желания, фантазии сексуального характера и творчество.

Искусство, музыка и поэзия влекут нас и обретают смысл. Здесь земля становится драгоценностью, а до неба можно достать рукой. Развивается чувство вкуса, и пища теперь не только утоляет голод, но также несет наслаждение. Человек второй чакры ищет развлечений, ходит по клубам и вечеринкам, участвует в состязаниях и старается привлечь внимание представителей противоположного пола. Он спит по восемьдесят часов в сутки в позе зародыша.

Воображение, фантазии и настроения ведут к постоянным переменам в поведении человека второй чакры. Желание — изначально являющееся желанием творить — преобразуется в желание любви, при котором органы чувств функционируют с ориентацией

на приятные объекты, а конативные органы (ум, интеллект, эго и чувствующее «я») обостряют ощущение удовольствия. В этой чакре желание наивысшего наслаждения, блаженства, обретаемого в *самадхи*, приобретает форму тяги к брачным удовольствиям. Мы ищем возбуждения в физической красоте, в ритмичных движениях, в чарующей музыке, в обнаженном теле, в рассказах и стихах о героях и героинях царских кровей, которые побеждают зло. Средства массовой информации дают уйму материала, обеспечивающего возбуждение и наслаждение людям второй чакры. Подобно тому как люди первой чакры верят в призраков и злых духов, так люди второй чакры верят в предрассудки, знамения и силу снов.

Человек второй чакры нередко претендует на то, что он является принцем или принцессой, героем или героиней, меняет роли, поддерживает высокую самооценку, ведет себя по-рыцарски. Поведение такого человека можно назвать путем бабочки — он наслаждается каждым прекрасным цветком, флиртует, порхает, забывает. Ожидание доставляет больше радости, чем, собственно, брак. Лить крокодиловы слезы — весьма типичное поведение второй чакры.

Обычно мотивация второй чакры свойственна детям в возрасте от восьми до четырнадцати лет. Подобно тому как земля растворяется в воде, ребенок в этом возрасте начинает тянуться к друзьям и родным в поисках физического контакта, вместо того чтобы оставаться в одиночестве и защищаться — как он делал это на этапе первой чакры. Воображение развивается. Когда потребности в пище и крове удовлетворены, человек свободен воображать любую среду и обстоятельства, какие ему нравятся. Развивается новое осознание физического тела, и в игру вступает сексуальность. Правила и нормы, навязываемые семьей и обществом, становятся невыносимыми, и человек превращается в бунтаря.

Вторая чакра подразумевает также чувство ничтожности, ощущение пустоты и бесцельности. Когда мир воспринимается как препятствие, социальные нормы — как ограничения, дисциплина — как навязчивый контроль, ум начинает работать в негативном режиме. Ничто не радует, ничто не доставляет удовольствия, вами овладевает уныние, возникает тяга к самоубийству. Желание завладеть временем и качествами других людей приводит к зарождению зависти и ревности. Это порождает необузданность, тревожность и разрушительные склонности. Страсть к чувственным ощущениям и умственным фантазиям может превратиться в проблему для человека этого уровня. Порой он вдруг начинает выдумывать разные истории, чтобы привлечь к себе внимание, вообще много врет, воображает о себе невесть что, заводит плохих друзей — и все это не идет ему на пользу. Подобно тому как вода течет с верхних уровней на нижние, так и вторая чакра может действовать на психику, словно направленный вниз водоворот. Если человек стремится к здоровью и равновесию, ему надлежит понимать и уважать естественные ограничения тела и ума. Ему следует должным образом регулировать пищу, сон и секс, чтобы прийти к гармоничному спокойному состоянию.

В первой чакре половое удовольствие направлено на удовлетворение физических порывов, а также на должное заземление. Во второй чакре оно доставляет наслаждение само по себе, и если у человека нет духовных ориентиров, то он склоняется к половым излишествам. В третьей чакре секс дает освобождение от напряжения и чувство власти и контроля. В четвертой чакре секс превращается в приятельское общение, соприкосновение. В пятой чакре половое удовлетворение приходит через звук. Мы наслаждаемся сексом в каждой чакре, но во второй ему требуются все перечисленные ниже аспекты: удовлетворение физической тяги, флирт, игры с различными позами тела

(асана), контроль, прикосновение и звук. Если человек духовно ориентирован, секс ограничен одним партнером, но ум озабочен физическим телом больше, чем личностью, живущей внутри этого тела.

ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Тантра Левой Руки предлагает способ поднять сознание до высшего уровня *самадхи* при помощи сексуальных ритуалов. Это называется «йога через *бхогу* (наслаждение)». Используя сексуальную энергию для возбуждения духовной энергии, практика Тантры Левой Руки подчиняет неугомонный ум и делает его однонаправленным. Половой акт (*майтхуна*) используется в качестве инструмента для поднятия свернувшейся кольцом *кундалини-шакти*. Техники контроля *апаны* применяются для ограничения *кандарпа-вайю* и предотвращения эякуляции. Вместо этого семенная жидкость и вагинальная жидкость направляются вверх, в *сома-чакру*.

МАНИПУРА-ЧАКРА

(третья чакра)

Названия:	<i>манипура, набхи-чакра</i>
Значения названий:	«город драгоценностей» (<i>мани</i> — драгоценный камень, <i>пура</i> — город), «пупочная чакра» (<i>набхи</i> — пупок)
Расположение:	часть позвоночного столба, соответствующая области пупка
Элемент (<i>таттва</i>):	огонь
Цвет элемента:	красный, как восходящее солнце
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	треугольник (вершиной вниз)
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	РАНГ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	баран (<i>меша</i>)
Число лепестков:	10
Цвет лепестков:	синий
Семенные звуки лепестков:	ДАНГ, ДХАНГ, НАНГ (переднеязычные звуки); ТАНГ, ТХАНГ, ДАНГ, ДХАНГ, НАНГ (зубные звуки); ПАНГ, ПХАНГ (губные звуки)
Аспекты:	видение, форма, цвет, эго
Основное чувство:	зрение
Орган чувств:	глаза
Орган действия:	ноги
Воздух (<i>вайю, прана</i>):	<i>самана</i> — воздух, пребывающий в верхней части живота и в районе пупка и помогающий пищеварительной системе усваивать сущность пищи и распространять ее по всему телу
План бытия (<i>лока</i>):	<i>свар-лока</i> , или <i>сварга-лока</i> (небесный мир)
Управляющая планета:	Солнце (солнечный тип, мужское начало)



Манипура-чакра

मणिप् चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

डंढं रांतं यंदं धं नं पं फं

Форма янтры

Обращенный острием вниз треугольник огненно-красного цвета. Треугольник символизирует элемент огня. Через данный элемент проявленная энергия обретает форму (*рупа*). Треугольник — самая простая из геометрических фигур, ограниченных прямыми линиями. Треугольник, обращенный острием вниз, подразумевает нисходящее движение энергии. Он

станет препятствовать восходящему движению *кундалини*, пока не будет пронзен. Визуализация треугольника ярко-красного цвета помогает йогу в его личной духовной эволюции. Первый узел — *брахма-грантхи* — тоже находится в *манипура-чакре*.

Круг с десятью лепестками: красный треугольник расположен внутри круга, обрамленного десятью лепестками лотоса. Каждый лепесток представляет один аспект Брахмы-Рудры (Шивы-Старика), божества этой чакры. Лепестки суть средоточия следующих мыслительных колебаний (*вритти*):

- 1) духовное невежество (*авидья*),
- 2) жажда (*тришна*),
- 3) ревность (*двеша*),
- 4) вероломство (*крурта*),
- 5) стыд (*ладжджа*),
- 6) страх (*бхайя*),
- 7) отвращение (*нираша*),
- 8) заблуждение (*бхрама*),
- 9) глупость (*муркхта*),
- 10) печаль (*удасинта, дукха*).

Эти же десять лепестков соответствуют десяти *пра-нам* (*пра-на, апана, самана, व्याна, удана, курма, крикила, нага, дхананджая и дэвадатта*).

Цвет лепестков — синий (как самый яркий участок пламени). В «*Шат-чакра-нирупане*» сказано, что у них глубокий черный цвет густых дождевых облаков, но в «*Канкалмалини-тантре*» и многих других тантрических текстах утверждается, что лепестки — синего цвета.

Элемент (таттва)

Огонь дает нам жар и свет, но жар преобладает. Он связан с солнцем — руководящим небесным телом данной чакры. Солнце является источником жизни в Солнечной системе, а пупок символизирует источник

жизни в нашем теле. Ребенок в утробе связан с организмом матери именно через пуповину, в результате разрезания которой у нас и остается пупок. Мать является источником питания и энергии для растущего плода. Огонь — это форма, в которой пребывает в теле энергия *кундалини*. Огонь в области пупка способствует пищеварению и усвоению питательных веществ, которые снабжают все тело жизненной энергией, необходимой нам для выживания. Он связан с голодом, жаждой, сном, апатией и великолепием (*оджас*). Огонь очищает и питает, однако он может быть и разрушительным, если выйдет из-под контроля.

Сушумна-нади имеет огненную природу. Правая ноздря (*пингала-нади*) — это Солнце, а левая ноздря (*ида-нади*) — Луна. Когда обе ноздри работают вместе, активизируется *сушумна*. Энергия находится под влиянием элемента огня в течение двенадцати минут каждого цикла носового дыхания*.

Семенной звук (биджа-мантра): РАНГ

Чтобы издать этот звук, нужно сложить губы треугольником и прижать язык к нёбу**. Главная тема концентрации при произнесении этого семенного звука — третья чакра. При должном произнесении звук рождается из пупка. Звук РАНГ усиливает пищеварительный огонь, обеспечивающий ассимиляцию и усвоение. Он способствует долголетию — главной цели человека, движимого третьей чакрой. Природа огня — движение вверх; повторение (*джана*) мантры РАНГ при правильном выполнении тоже способствует восходящему движению *кундалини*. Эту *биджа-мантру* следует визуализировать всегда расположенной в треугольнике, один из углов которого направлен вниз.

* См. с. 102.

** Санскритский переднеязычный звук *Р* близок к русскому.

Носитель (вахана) семенного звука

Носителем семенного звука РАНГ является баран (*меша*). Овен — ездовое животное огненного бога Агни, а еще он ассоциируется с планетой Марс. Овен очень хорошо отображает натуру человека третьей чакры. Тогда как овцы известны своим групповым мышлением и миролюбивым невинным нравом, овен знаменит своей физической силой и стойкостью в бою. Боец, он встречает противника лоб в лоб и никогда не сдается без боя. Воины перед боем дуют в рог овна, издавая звук, придающий бойцам отваги и силы.

Божество

Браддха-Рудра (Шива-Старик). Рудра, гневная ипостась Шивы, правит южным направлением и символизирует силу разрушения. Разрушение одного из циклов творения одновременно является началом следующего цикла. В конце каждого цикла все сущее возвращается к нему. Рудра также связан с плачем и причитаниями, ибо само слово *рудра* происходит от санскритского корня *руд*, означающего «плач».

Рудра красен от гнева, но со стороны он кажется белым или бело-серым, поскольку тело его измазано пеплом. Хотя в других воплощениях Шивы его кожа камфорно-синяя или красная, медитируя на Браддха-Рудру, нужно представлять себе его тело пепельным. У него сияющая белая борода, как у *риши*. Он сидит на тигровой шкуре, вымазанной пеплом, и одет тоже в тигровую шкуру. Тигр символизирует ум (*манас*). В правой руке он держит трезубец, а в левой — *дамару* (барабан). Он не дарует нам бесстрашие или покровительство, как другие божества, но медитация на него рассеивает страх и успокаивает гнев. Он украшен змеями и часто *рудракша-малой* (*рудракша* — род ягод, *мала* — четки). Медитируя на Рудру, нужно представлять его себе сидящим внутри семенного звука РАНГ.

Шакти

Лакини Дэви, еще одна форма кундалини-шакти, является привратницей *манипура-чакры*. Еще она известна как Бхадра Кали, то есть сострадательная форма Кали. У нее три лика, и это означает, что взгляд в третью чакру позволяет охватить три плана: физический, астральный и небесный. Ее три головы также символизируют ум (*манас*), интеллект (*буддхи*) и самоосознание (*ахамкара*).

Согласно «*Канкалмалини-тантре*», ее цвет оранжево-красный, персиковый или розовый, хотя в «*Шат-чакра-нирупане*» сказано, что она темнокожая, с большими зубами и внушает благоговейный трепет своим видом. В «*Канкалмалини-тантре*» говорится, что она прекрасна, как Луна, украшена орнаментами, а ее большие сияющие глаза подведены сурьмой (*каджал*). Говорят, что у нее сари сияющего синего цвета, хотя автор комментария к «*Шат-чакра-нирупане*» утверждает, что она носит желтое сари.

У Лакини четыре руки. В верхней правой она держит огонь очищения в специальном глиняном светильнике (*хаван кунд*). Он указывает на энергию огня, а также на физический жар, излучающийся из середины тела (*вайшванара агни* — температура тела). Ее нижняя правая рука выполняет жест, дарующий отвагу и покровительство, — *абхани-мудру*.

В верхней левой руке она держит громовую стрелу (*ваджра*), из которой всегда излучается энергия. В левой нижней руке у нее стрела, которая символизирует импульс к восходящему движению энергии. У стрелы есть цель, мишень, куда нужно попасть. Стрела второй чакры выстреливается из лука Камы, господы сексуальности и чувственности. Стрела третьей чакры выстреливается стремлением к достижениям, свободе, независимости и власти.

Техники и результаты медитации

Медитация на *манипура-чакру* начинается с концентрации на десяти лепестках. При визуализации каждого из лепестков мы поем соответствующую мантру от ДАНГ до ПХАНГ. Затем следует концентрация на направленный вниз красный треугольник элемента огня, сопровождающаяся произнесением семенного звука данного элемента, РАНГ. В данной медитации используются как форма (*рупа*), так и огненная *сушумна*. Вслед за этим идет концентрация на баране как носителе семенного звука. После овна нам нужно сконцентрироваться на Лакини Дэви, привратнице *манипура-чакры*, которая сияет, подобно драгоценному камню. Она ведет йога к медитации на Браддха-Рудру, гуру всего духовного знания, в его максимально спокойной и чистой форме. Браддха-Рудра вбирает в себя все космические начала, которыми йог привязан к мирской жизни, и они обретают форму *брахма-грантхи* (узла Брахмы). Практика концентрации в описанном выше порядке дает человеку возможность получить доступ к йоге, поскольку способствует восхождению *кундалини* в четвертую чакру — *анахата-чакру*.

Коренная причина всех мирских устремлений, эго, не очень активно в первых двух чакрах. Эго развивается в третьей чакре, с ростом желания получить признание других людей, чтобы они называли тебя особенным. Тут возникает желание обрести авторитет, стать царем в своем собственном уделе. Слово *манипура* переводится как «город (*пура*) драгоценностей (*мани*)», и властелин этого города является царем с неоспоримой властью над телом. Рудра разрушает эту ложную сущность — эго, разрушая сам мир. Эго умирать не хочет, но истинное знание показывает, что смерти нет. Смерть — это только перемена. Перемены вечны и происходят в теле постоянно.

Йог, практикующий медитацию на третью чакру в присутствии элемента огня, может обрести йогическую

сиддхи вхождения в другое тело (*пар-кайя-правеш*). Санскритское слово, обозначающее интенсивную духовную дисциплину, *тапасья*, происходит от корня *тап*, который означает «жар» или «согреваться огнем». Огонь — великий очиститель, и *тапасья* очищает человека: он преодолевает эгоизм и обретает силу, чтобы творить и разрушать мир. *Биджа-мантра* РАНГ усиливает йогический огонь (*йога-агни*) и наделяет йога способностью ходить по воде и играть с огнем.

Медитация на третью чакру помогает преодолеть несварение, запоры и любые проблемы с пищеварительной системой. Жар разжижает кровь, отчего она может циркулировать лучше. Эта медитация на *манипура-чакру* обеспечивает нам долгую здоровую жизнь.

Текучесть, которую дает нам вторая чакра, подразумевает особого рода практичность. Третья чакра управляется Солнцем, которое правит интеллектом, подобно тому, как Луна правит душой. Организующая сила данной чакры приводит к тому, что фантазии трансформируются в практические способы их реализации. Посредством интеллектуального развития человек обретает контроль над речью и получает возможность формулировать свои идеи исключительно эффективно, что дает ему власть командовать людьми.

Поведенческие характеристики манипура-чакры

Эта чакра охватывает планы *кармы*, благотворительности, расплаты за свои ошибки, хорошей компании, плохой компании, беззаветного служения, сожаления, *дхармы* и небесный план. Это вместилище элемента огня, что проявляется через яростные взгляды, пламенный темперамент и стремительный нрав. Кроме того, она является гравитационным центром тела. Поведение человека, сориентированного на третью чакру, обусловлено стремлением быть признанным и признанным, стремлением к власти и более высокому уровню жизни. Такой человек спит от шести до восьми

часов в сутки на спине. Самоотверженная лояльность, свойственная первым двум чакрам (своему нанимателю, своей семье, своим друзьям), исчезает, и человек действует только ради себя. Его огонь питается неудовлетворенностью, и вырабатываемая энергия идет на эгоистическую погоню за именем и славой. Значительная часть сознания людей третьей чакры занята амбициями и гордостью за свои свершения. Репутация, власть, статус — главные заботы этого человека. Люди второй чакры отравлены жаждой молодости, а люди третьей чакры отравлены жаждой власти. Когда с возрастом к ним приходит осознание, что тело не вечно, они присоединяются к организациям или создают институты, призванные увековечить их имя.

Поскольку *манипура-чакра* находится под управлением Солнца, интеллектуальная сила играет важную роль в поведении человека третьей чакры. Подобно овнам, они ступают по земле с гордостью, словно опьяненные тщеславием, и движутся к намеченной цели, не думая о последствиях. Они обладают выдающимися организаторскими способностями и, используя свой интеллект и ораторский талант, могут собрать вокруг себя группу помощников. Они управляют людьми при помощи гнева и ведут себя отстраненно, как старики.

Молодые люди в возрасте между четырнадцатью и двадцатью одним годом нередко оказываются под властью третьей чакры. Они очень следят за модой и стараются идти в ногу со временем, какими бы ни были его последние веяния. Они требуют от окружающих уважения, при этом внутри у них кипит высокомерие, а снаружи они проявляют смирение, чтобы привлечь к себе внимание и одобрение.

Главная проблема этой чакры — эго. Хотя оно присутствует в каждой чакре, влияние его отнюдь не одинаково. В первой чакре им управляет работодатель, во второй — представители противоположного пола. В третьей же чакре оно всецело сосредоточено на

самом себе и стремится к личной власти, к узнаваемости и внешнему признанию — пусть даже в ущерб родственникам и друзьям. В первой чакре эго гордится своей мышечной силой; во второй чакре эго гордится физической красотой, молодостью и личной привлекательностью; в третьей чакре эго гордится своей способностью управлять.

Равновесие в *манипура-чакре* может быть достигнуто посредством беззаветного служения без стремления к награде. Каждому человеку нужно осознавать свои действия, чтобы обрести равновесие в жизни. Милосердие может прояснить направление действий человека, или его карму. *Дхарма* — это извечный закон природы (внутренний и внешний), который объединяет все феноменальное существование. Следуя йогическому пути (*аштанга-йога*), человек может оставаться верным своей *дхарме* и при этом следить за тем, чтобы отношения с другими людьми оставались более устойчивыми и ясными. Достигнув такого равновесия, человек может взойти на небесный план, план просветления.

АНАХАТА-ЧАКРА (четвертая чакра)

Названия:	<i>анахата, хритпанкаджа</i> (в «Шат-чакра-нирупане»), <i>двадашадала</i> (в «Рудраямала-тантре»)
Значения названий:	«не подвергавшаяся удару», «сердечный лотос» (<i>хрит</i> — сердце, <i>панкаджа</i> — лотос), «двенадцатилепестковая» (<i>двадаша</i> — 12, <i>дала</i> — лепесток)
Расположение:	сердечная область позвоночного столба, сердечное сплетение
Элемент (<i>таттва</i>):	воздух
Цвет элемента:	серый или дымчато-зеленый
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	шестиконечная звезда
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	ЙАНГ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	черная антилопа или кабарга
Число лепестков:	12
Цвет лепестков:	темно-красный, киноварь
Семенные звуки лепестков:	КАНГ, КХАНГ, ГАНГ, ГХАНГ, ЁАНГ, ЧАНГ, ЧХАНГ, ДЖАНГ, ДЖХАНГ, ЁАНГ, ТАНГ, ТХАНГ
Аспекты:	равновесие
Основное чувство:	осознание
Орган чувств:	кожа
Орган действия:	руки
Воздух (<i>вайю, прана</i>):	<i>прана</i> — воздух, которым мы дышим, богатый жизнетворными отрицательными ионами, пребывающий в области груди
План бытия (<i>лока</i>):	<i>маха-лока</i> (план равновесия)
Управляющая планета:	Венера (лунный тип, женское начало)



Анахата-чакра

अनाहत चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

कं स गं घं ङं चं ढं जं मं नं तं ठं

Форма янтры

Гексаграмма (или шестиконечная звезда) символизирует элемент воздуха, который движется во все четыре стороны, а также вверх и вниз. Воздух — важнейшая жизненная сила (*прана*). Он способствует функционированию легких и сердца, принимает непосредственное участие в циркуляции свежего кислорода и жизненной энергии. Звезда состоит из двух наложенных друг на друга треугольников.

Треугольник, направленный острием вверх, символизирует Шиву, или мужское начало. Второй треугольник направлен острием вниз, и он символизирует Шакти, женское начало. Звезда указывает на то, что в сердечной чакре наступает равновесие между тремя верхними и тремя нижними чакрами. Мотивируемая любовью, стремлением делиться и симпатией, энергия может двигаться либо вниз, либо вверх.

Круг с двенадцатью лепестками

Звезда *анахата-чакры* заключена в круг. От этого круга расходятся двенадцать ярко-красных (киноварных) лотосовых лепестков, символизируя движение энергии в двенадцати направлениях. Энергия входит в лепестки и выходит из них с каждым вдохом и выдохом, активируя, согласно «*Маханирвана-тантре*», следующие двенадцать мыслительных колебаний (*вритти*):

- 1) надежду (*аша*),
- 2) тревогу (*чинта*),
- 3) усилие (*чешта*),
- 4) собственничество (*мамата*),
- 5) высокомерие (*дамбха*),
- 6) апатию (*викалата*),
- 7) различие (*вивека*),
- 8) эгоизм (*ахамкара*),
- 9) сладострастие (*лолата*),
- 10) двуличие (*капатата*),
- 11) нерешительность (*витарка*),
- 12) сожаление (*анутана*).

На этих же лепестках изображены двенадцать *биджа-мантр*, являющих собой божества в звуковой форме.

Круг из восьми лепестков

Внутри *янтры* есть еще один лотос — восьмилепестковый. Он сияюще-красный, как расплавленное

золото, и расположен правее физического сердца. Его стебель соединен с богиней Читрини. В его центре изображено духовное, или эфирное, сердце, известное как *ананда-канда* (пространство блаженства), или *хрит-пундарика* (сердечный лотос). Незапятнанное и свободное от любых физических загрязнений, это сердце является средоточием «Я» в бодрствующем сознании и в сновидении. Медитация на это сердце предписана многими духовными традициями, ибо считается, что оно — храм Божий. Достичь его можно лишь тогда, когда начинает работать *сушумна*.

В состоянии бодрствования физическое сердце работает, но духовное сердце дремлет. Во время сновидения энергия духовного сердца течет к восьми лепесткам лотоса, порождая желания и эмоциональные состояния, переживаемые в состоянии бодрствования. Желания и эмоции состояния бодрствования изменяются, когда энергия протекает в направлении различных лепестков, активируя связанные с ними мыслительные колебания (*вритти*) — см. рисунок на с. 157.

Говорят, что на лепестках этого лотоса представлены восемь божеств, включая Индру. Внутри околоплодника изображено солнце (*ваджрини-нади*), внутри солнца — луна (*читрини-нади*), а внутри луны — огонь (*сушумна-нади*). Внутри огня — сияние (*брахма-нади*), где у основания исполняющего желания дерева (*кальпа тарн*) стоит престол, украшенный драгоценными камнями. На этом сияющем троне сидит бог Нараяна в человеческом облике.

Шива в бана-лингаме: *бана-лингам* лучится золотым светом. Он состоит из массы тканей в нервном сплетении *анахата-чакры*. Рудра-Шива является как Садашива (*сада* — вечный, *шива* — покровитель). Он — Шабда-Брахма, или вечный Логос. В этом качестве он есть *Омкара*, сочетание трех *гун* (качеств), представ-

ленных звуками А, У и М, которые составляют священный слог АУМ, или ОМ. Он стоит с трезубцем, который тоже символизирует три гуны: *саттву* (самообладание, легкость), *раджас* (мобильность, страсть) и *тамас* (инертность, тьма). Его кожа камфорно-синяя, и часто его изображают одетым в золотую тигриную шкуру. Барабан-дамару, который он держит в другой руке, следует ритму сердца.



Этот *шивалингам*, известный под названием *бана-*(стрела) *лингам*, является вторым *лингамом* среди чакр. В первой чакре присутствует *сваямбху-лингам*, вокруг которого обвилась змея *кундалини*, что символизирует мужскую и женскую энергии. А *лингам* в этой чакре

обозначает сознание. Сила сердечного *лингама* действует как *гуру*, дарующий на каждом шагу предостережение или вдохновение, ведя нас по пути направленного вверх движения энергии. Чтобы следовать его руководству, человеку надлежит следить за биением сердца, ибо ускорение или замедление сердечного ритма служит предупреждением, что в практику закралась ошибка.

Элемент (таттва)

Воздух бесцветен и бесформен, не имеет ни запаха, ни вкуса. *Янтра* воздуха тоже делается либо серой, либо дымчато-зеленой. Эта информация отчасти основана на знаниях из писаний, а отчасти на данных, полученных практикующими во время периодов носового дыхания, когда преобладает именно этот элемент. Это происходит вскоре после того, как дыхание переходит из одной ноздри в другую, и длится восемь минут. Медитация на четвертую чакру приносит более хорошие результаты, если выполнять ее при доминировании элемента воздуха и если дыхание осуществляется через левую ноздрю, активируя канал *ида*.

Семенной звук (биджа-мантра)

ЙАНГ. Семенной звук элемента воздуха произносится языком, пребывающем в воздухе в полости рта после того, как он прикоснулся к нёбу. Если произносить этот звук должным образом, духовное сердце вибрирует и все блокировки в области сердца физического снимаются. В сознание спускается подлинное знание, и второй узел — *вишну-грантхи* — развязывается, позволяя энергии беспрепятственно течь вверх по каналу *сушумна*. Эта *биджа-мантра* дает человеку власть над воздухом, *праной* и дыханием. Она помогает осуществлять автоматическую задержку дыхания на продолжительные периоды (*кевали-кумбхака*). ЙАНГ — сияющего золотого цвета; это звук четырех-

рукого божества Вайю, которое является господом воздуха.

Носитель (вахана) семенного звука

Черная антилопа или кабарга символизируют само сердце. Антилопа неутомима, она прыгает радостно, ее манят миражи и отражения. Особенность кабарги в том, что ее манит запах мускуса. Не понимая, что запах этот идет из его собственного пупка, этот олень бежит по миру в поисках источника, пока не выбьется из сил. Подобным же образом высшая истина (космическое сознание) пребывает в нас, однако мы мечемся повсюду в ее поисках.

Изящная и благородная, кабарга отображает природу человека четвертой чакры. Глаза ее символизируют чистоту и невинность. Глаза человека четвертой чакры столь же привлекательны, невинны и чисты. О кабарге говорят, что она готова погибнуть за чистый звук. В давние времена охотники играли на флейте специальную мелодию, чтобы приманить ее. Человеку четвертой чакры тоже свойственна любовь к внутренним звукам (*анахата-нада*).

Божество

Господь северо-востока Ишана Рудра Шива полностью отстранен от мира. Он вечно юн; старый гневливый аспект Рудры, который мы наблюдали в третьей чакре, исчез. Ишана умиротворен и благосклонен, он олицетворяет природу человека четвертой чакры, которая есть нескончаемое счастье. С его волос стекает священная Ганга — освежающий и очищающий поток самопознания, поток знания о том, что «Я есть То» (*Ахам Брахмасми*, «Я есть Брахман»). Он камфорно-синий, одет в тигровую шкуру, которая символизирует тигра ума, живущего в лесу страстей. Он держит в правой руке трезубец, а в левой — барабан. Вокруг его тела обвились змеи — укрощенные страсти.

Ишана Рудра Шива символически указывает на то, что человек четвертой чакры уже больше не привязан к мирским удовольствиям, почестям или унижениям. Желания больше не доставляют ему проблем, ибо энергия четвертой чакры уравновешена во всех шести направлениях. Человек с осознанием четвертой чакры живет в согласии с внутренним и внешним мирами.

Шакти

Привратница *анахата-чакры* Какини — розового цвета, хотя в «*Маханирвана-тантре*» сказано, что она золотисто-желтая, а «*Канкалмалини-мантра*» утверждает, что белая. В различных состояниях ее цвет может меняться, но медитация на розовую Какини способствует более глубокой концентрации. У нее прекрасные ясные глаза, и одета она в светло-голубое сари. Сияющая и украшенная золотыми орнаментами, она символизирует энергию четвертой чакры, которая сама себя порождает и сама себя излучает.

Какини-Шакти наполняет собой всю четвертую чакру. Подобно воздуху, она пронизывает все пространство и дает энергию всему телу, наполняя его эмоциональными волнами служения (*бхакти*). В этой чакре *бхакти* олицетворена в форме *кундалини-шакти*, которая помогает Какини-Шакти направлять восходящее течение энергии.

В своих четырех руках Какини-Шакти держит принадлежности, необходимые для обретения равновесия:

- меч, помогающий пробиться через препятствия, мешающие восходящему течению энергии;
- щит, защищающий *садхака* от внешних мирских условий;
- череп, означающий отстраненность от ложного самоотождествления с телом;
- трезубец, символизирующий равновесие между тремя силами: сохранение, творение и разрушение.

У Какини-Шакти четыре лица, и каждое из них прекрасно, как луна. На нее медитируют как на «луноликую» (*чандмукхи*) четырехглавую богиню. Энергия протекает равномерно через ее четыре головы в четыре аспекта индивидуального «я»: физическое «я», рациональное «я», чувственное «я» и эмоциональное «я». Какини также считается силой Бхуванешвари, Божественной Матери, одной из важнейших богинь из десяти *махавидий**.

Какини-Шакти добра, весела и благосклонна ко всем. Она милостива, дарует *сиддхи* (силы) и полностью погружена в концентрацию. Она — богиня, ответственная за создание религиозной поэзии, религиозной музыки и визионерского искусства. Мирское искусство, поэзия и музыка, источником вдохновения для которых является Шакти второй чакры, не могут поднять человеческий ум в высшие сферы сознания, а служат только для развлечения, отвлечения и стимуляции ума. В отличие от этого, творчество, вдохновленное Какини Дэви, синхронизировано с ритмом сердца, а значит, и с ритмом космоса. Это творчество универсально и выходит за пределы прошлого, настоящего и будущего, давая форму бесформенному, имя безымянному и звук беззвучному. Искусство, поэзия и музыка, созданные под влиянием Какини, несут уму покой, а эго и интеллекту умиротворение. Временами это творчество настолько поглощает нас, что чувство самоосознания просто растворяется и исчезает.

Кундалини-шакти

В *анахата-чакре* кундалини-шакти впервые является в облике прекрасной богини. Она сидит в позе лотоса (*падмасана*) в треугольнике. Треугольник направлен острием вверх, указывая на склонность кундалини-шакти двигаться вверх и переносить йога на выс-

* Более подробно о махавидьях см. в книге «Инструменты Тантры».

шие уровни мироздания. Она сияет, подобно десяти миллиону солнц, и холодна, как десять миллионов лун. *Кундалини-шакти* одета в белое сари, она безмятежна и сосредоточена на своем внутреннем мире. Она — Адья (первеница), Бала Шодаши (шестнадцатилетняя девственница), Трипура Сундари (самая красивая в трех мирах) и Махавидья или Шри-Видья (духовное знание). Она — олицетворение беззаветного духовного служения (*бхакти*), поглощенная в медитацию на своего Господа и идущая по пути единения с ним. Она уже больше не олицетворяет разрушительную змеиную силу, как делала это, пребывая в первой чакре. Теперь она уже не свернута кольцами вокруг *лингама*, но сидит независимо в йогической позе. Она обрела облик юной девушки, сияющей, божественной и очаровательной. Идущий путем Йоги может вступить с ней в общение, завоевать ее благорасположение и быть втянутым в ее текущую вверх энергию, таким образом преодолев *вишну-грантхи* (эмоциональный узел, который привязывает человека к определенному духовному порядку). Когда чувственный и интеллектуальный ум оказывается полностью поглощен ею, божественная любовь пропитывает тело *садхака*.

Сидящая в позе лотоса *кундалини-шакти* воплощает собой *ананда-наду*, космический звук, присутствующий повсюду и известный под названием «белый шум». Этот звук берет начало в сердечной чакре как АУМ, семя всех звуков (*шабда-брахма*). Этот звук называется *пранавой*, он представляет собой концентрированную энергию *праны*, сложную организацию сил в непроявленной форме. Когда потенциал звука (*шабда-танматра*) начинает свое действие, он проявляется в качестве *матрик* (звуковых единиц, основных фонем санскрита). В «*Гайятри-тантре*» сказано, что *кундалини* состоит из пятидесяти *матрик*; в этом своем аспекте она — Матрика-Шакти, сила речи и вообще звука. У нее есть две формы. Одна — тонкая,

за пределами звука. В другой форме, называющейся Мантрамайи, она воплощает *анахата-наду*, все *матрики* и все *мантры*. Звуковые единицы происходят из нее, запечатлеваются в ней и, наконец, растворяются в ней. Даже после растворения *матрик* она сохраняется в своей тонкой форме, состоящей из субстанции сознания и служащей воплощением высшего духовного знания.

Техники и результаты медитации

Во многих духовных традициях сердечную чакру почитают как центр религиозного чувства и трансформации. Она сияет, подобно драгоценности, в центре позвоночника; в гирлянде из чакр (*чакра-мала*) три чакры расположены над ней и три чакры под ней. В тантрических, пуранических и ведических писаниях она упоминается под несколькими разными названиями. Суфии и мистики других традиций учат своих последователей визуализировать в сердце яркий свет, когда они начинают практику поднятия *кундалини* и вхождения в высшие состояния сознания. Именно здесь производится *анахата-нада*, или *шабда-брахма*, — нерушимый космический звук. Духовное сердце человека активизируется медитацией на Бога (в той Его форме, какая привлекает данного человека) в образе света, воцаренного в духовном сердце посередине лотоса о восьми лепестках.

Этот сияющий свет является объектом медитации нашего истинного «Я», проводимой в данном центре при помощи *пратьяхары* (отключения чувств) и *кумбхаки* (приостановки дыхания); такая медитация пробуждает в нас стремление к отречению (*санньяса*), отказу от имущества (*тьяга*) и избавлению от привязанностей (*вайрагья*). Это ведет к недвойственному состоянию сознания (*турия*). В результате практикующий обретает духовное знание и восемь сверхспособностей (*сиддхи*):

- *анима* — «атомарность», способность становиться очень маленьким, почти невидимым;
- *лагима* — способность становиться очень легким или невесомым, способность к левитации;
- *махима* — способность становиться большим или могучим;
- *прапти* — способность исполнять желания, достигать желаемого;
- *пракамайя* — способность приобретать желаемую форму;
- *вашитва* — способность привлекать и поработать людей при помощи чар;
- *истхапитва* или *айсватва* — способность покорять или подчинять;
- *бхукти* — способность наслаждаться любыми удовольствиями без потакания себе.

Кундалини пробуждается через беззаветное служение и двойственную энергию звука (*матрика*) и жизненную силу (*прана*) в *пранаве*. Силой *бхакти* (божественной любви) йог достигает состояния, когда есть только любовь и возлюбленный, а все остальное исчезает. Пространство святости внутри этой чакры дает ощущение присутствия божества (возлюбленного) во всем мироздании. Возбужденная *кундалини* постепенно вбирает в себя *прану*, и постепенно человек прочно утверждается в *асане*. Весь метаболизм замедляется и происходит продолжительная задержка дыхания. Все чувства вбираются в *кундалини*. Чувственные функции приостанавливаются, и сознание полностью обращается внутрь.

Устанавливается состояние тончайшего равновесия в теле и уме. Таким образом, в *анахата-чакре* начинается глубокая концентрация. Однако *кундалини* должна еще перейти в *вишуддха-чакру* и *аджня-чакру* и пронзить *рудра-грантхи* (узел привязанности к самосознанию).

В результате эволюции через четвертую чакру человек овладевает языком, поэзией и всеми видами вербальной деятельности. Он обретает полный контроль над своими органами действия и органами чувств (*индрия*), над умом, желаниями и физиологическими функциями. Когда органы чувств под контролем, человек легко течет по миру, и никакие внешние барьеры не составляют для него препятствий. Тело становится свободно от болезней и привлекательно для людей любого возраста и пола. Мужские и женские энергии уравниваются, взаимодействие между этими двумя типами энергий вне тела перестает быть проблемой, все взаимоотношения становятся чистыми. Обретя мудрость и внутреннюю силу, *садхак* становится хозяином (*свами*) своего собственного «я». Человек, обретший центр в четвертой чакре, эволюционирует за пределы ограничений, налагаемых обстоятельствами и средой, и становится независимым и самоизлучающим. Любовь и сострадание людей четвертой чакры делают их источниками вдохновения для других — окружающие обретают в их присутствии мир и покой. Человек четвертой чакры служит с любовью и находит любовь Бога везде и во всем. Вера в себя и в божественную природу мира делает таких людей источником веры для других, даже для неверующих и атеистов. Они никогда никому не причиняют вреда, поэтому другие чувствуют себя рядом с ними в безопасности.

Поведенческие характеристики анахата-чакры

Анахата-чакра охватывает *судхарму* (правильную религию), благие наклонности, благочестивый настрой, миры чистоты, равновесия и благоухания (тела людей четвертой чакры хорошо пахнут от природы). Однако *анахата-чакра* может причинять и муки, если человек отыгрывает негативную карму. Ясность сознания — дар чистого человека, развившего в себе хорошие склонности и посвятившего свою жизнь *джа-*

на-локе, человеческому плану бытия, который приходит в пятой чакре.

Люди четвертой чакры перерастают заботы низших чакр — такие, как безопасность (первая чакра), чувственность и сексуальность (вторая чакра), имя, слава, авторитет, социальный статус, власть и физическое бессмертие (третья чакра). Они овладели первыми пятью шагами *аштанга-йоги* (*яма, нияма, асана, пранаяма и пратьяхара*), они сосредоточены и способны к достаточной концентрации (*дхарана*), чтобы достичь состояния медитации (*дхьяна*). Они спят четыре-шесть часов за ночь на левом боку.

С 21- до 28-летнего возраста человек вибрирует на частоте *анахата-чакры*, осознавая свою роль, свои действия и свои жизненные цели. Преданность, служение (*бхакти*), вера и уверенность в себе — вот силы, движущие человеком, стремящимся обрести равновесие на всех уровнях. Движение по духовному пути помогает человеку четвертой чакры осознать истину за пределами слов. Подчинение себя *гуру* или посвящение своей жизни некоему делу (например, преодолению страдания или невежества) помогает человеку уберечь себя от беготни за миражами, словно за красивой антилопой, — уберечь себя от беспорядочных и бесцельных блужданий.

Духовно нацеленный человек четвертой чакры становится святым или праведником. (Святой принадлежит какому-то конкретному ордену, а праведнику не требуется инициация, чтобы практиковать любовь и сострадание.) Такой человек свободен от гнева, страсти, ревности и других мыслительных колебаний (*вритти*). Он дружелюбен, исполнен любви, терпелив, спокоен — и этим своим отношением оказывает влияние на людей, помогая им избавиться от страхов и тревог. Движения человека четвертой чакры ритмичны и изящны. В его глазах, прикосновениях, жестах — во всем его существе — всегда можно увидеть течение

любви. Он одновременно по-детски непосредствен и мудр, он уважает всех и пользуется всеобщим уважением.

Если сердце открылось, то индивидуум, не имеющий особых духовных склонностей, вполне может быть хорошим человеком — хорошим отцом, хорошей матерью, братом, сестрой, мужем, женой. Беззаветное служение нередко рождает таких людей четвертой чакры, которые не вступили ни на какой духовный путь, но при этом относятся ко всем вокруг дружелюбно и с любовью. Такой человек даже может не верить в Бога (в традиционном смысле), но тем не менее быть духовным и праведным. Он наслаждается всем точно в том виде, в каком получает это, не думая о том, как оно должно быть или как могло бы быть. Его ничем не обусловленное наслаждение каждым моментом открывает путь к четвертой чакре. Если в человеке пробуждается чувство материнства, это автоматически помогает открыть сердце, чтобы увеличить поток энергии в четвертой чакре, в результате чего поведение этого человека очень благотворно влияет на окружающих.

ВИШУДДХА-ЧАКРА

(пятая чакра)

Названия:	<i>вишуддха, кантх-падма, шодаш-дала</i>
Значения названий:	«чистая», «горловой лотос» (<i>кантх</i> — горло, <i>падма</i> — лотос), «шестнадцатилепестковая» (<i>шодаш</i> — 16, <i>дала</i> — лепесток)
Расположение:	шейная часть позвоночного столба, горло, каротидное сплетение
Элемент (<i>таттва</i>):	<i>акаша</i>
Цвет элемента:	дымчато-фиолетовый
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	полумесяц
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	ХАНГ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	слон (<i>гаджа</i>)
Число лепестков:	16
Цвет лепестков:	лавандово-серый, дымчато-фиолетовый
Семенные звуки лепестков:	АНГ, ĀНГ, ИНГ, ЙНГ, УНГ, ŪНГ, РИНГ, ṚИНГ, ЛИНГ, ḌИНГ, ЭНГ, АЙНГ, ОНГ, АУНГ, АНГ, АХАНГ
Аспекты:	знание
Основное чувство:	слух
Орган чувств:	уши
Орган действия:	рот, голосовые связки
Воздух (<i>вайю, прана</i>):	<i>удана</i> ; находится в области горла и переносит воздух вверх, к голове, помогая произнесению звуков
План бытия (<i>лока</i>):	человеческий план (<i>джана-лока</i>), где заканчивается великая духовная тьма
Управляющая планета:	Юпитер



Вишуддха-чакра

विशुद्ध चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

ॐ आं इं ईं ऊं ऊं मं मं तं तं रं रं ओं औं अं अं

Форма янтры

Полумесяц с белым кругом внутри. Круг обозначает *набхомандалу* (*набха* — небо, пустота, *мандала* — область). Это полная Луна, сияющая в околоплоднике *вишуддха-чакры*. Серебряный же полумесяц — это лунный символ *нады*, чистого космического звука. Таким образом, пустота (*акаша*) пребывает внутри чистой сущности (*танматра*) звука (*нада*). Полумесяц — символ чистоты, а *акаша* — чистейший из элементов. Очищение — жизненно важный аспект *вишуддха-чакры*,

равно как и чистое знание (*шуддха-видья*), называемое в Тантре *шри-видьей* и символизируемое десятью *махавидьями*.

Луна в любом из ее аспектов подразумевает психическую энергию, ясновидение и общение без слов. Луна также отображает присутствие охлаждающего механизма в горле, благодаря которому все напитки и вся пища обретают температуру, приемлемую для тела.

Круг с шестнадцатью лепестками

Шестнадцать лотосовых лепестков вокруг полумесяца и круга исполнены в лилово-сером или дымчато-пурпурном цвете. На лепестках начертаны шестнадцать гласных *матрик*, каждая из которых сочетается с НГ, образуя семенные звуки (например А + НГ = АНГ, И + НГ = ИНГ). НГ — это *нада-бинду*, первозданный космический звук, из которого родилась Вселенная, графически отображаемый полумесяцем (*надой*) и расположенной над ним точкой (*бинду*).

С шестнадцатью лепестками *вишуддха-чакры* соотносятся шестнадцать качеств-*вритти*. Большинство из них связаны с музыкальным звуком, частотами гармонического лада и *мантрами*, используемыми для призвания божеств, обитающих внутри тела. Они расположены против часовой стрелки в следующем порядке:

- 1) *праणाва*, мантра АУМ, произносимая как ОНГ;
- 2) *удгитха*, мантра из «*Самаведы*» в семенной форме;

[шесть мантр:]

- 3) мантра ХАНГ;
- 4) мантра ПХАТ;
- 5) мантра ВАШАТ;
- 6) мантра СВАДХА;
- 7) мантра СВАХА;
- 8) мантра НАМАХ;

- 9) *амрита* (бессмертие);

[семь музыкальных нот:]

- 10) *нишада*;
- 11) *ришабха*;
- 12) *гандхара*;
- 13) *шададжа*;
- 14) *мадхьяма*;
- 15) *дхайвата*;
- 16) *паньчама*.

Музыкальные ноты расположены не в том же порядке, что на нотном стане. ХАНГ, ПХАТ, ВАШАТ и СВАД-ХА — мантры, используемые во всех тантрических практиках. СВАХА используется в огненной церемонии (*хома*). НАМАХ произносят, чтобы проявить уважение. Все эти слова принадлежат божествам или иным небожителям, которые управляют лепестками и наполняют энергией соответствующие качества-*вритти*.

Элемент (*таттва*)

Акаша. В вишуддха-чакре практикующий обретает видение пустоты (*акаша*), которое принадлежит природе антиматерии. *Акаша* является вместилищем всего сущего, и в этом качестве ее также называют пространством. *Акаша* порождается первоначалом (*танматра*) звука. Есть пять разновидностей *акаши*:

- *Абхракаша*, атмосферная пустота.
- *Джалакаша*, пустота в воде.
- *Гатакаша*, пустота в пустом сосуде или в горшке с водой.
- *Патакаша*, пустота на поверхности. Она связана с *акашей*, созданной *мантра-джапой* (повторением мантры) и включающей пустоту, созданную неслышными звуковыми частотами (*нада*). Кроме того, она связана с эмоциональным состоянием, возникающим, когда мы сердцем слушаем музыку, которая продолжается после того, как слышимые звуки уже отзвучат (*хридая патал*).

- *Махакаша*, Высшая пустота, в которой есть лишь ничто (*шунья*). Согласно учению Будды, эта пустота (*шунья*) есть высшая реальность.

Медитация на *вишуддха-чакру* приносит наилучшие результаты, если выполнять ее в присутствии элемента *акаши*, который преобладает в течение четырех минут, когда дыхание протекает через одну из двух ноздрей, непосредственно перед тем, как мы переключаемся с одной ноздри на другую. Эта медитация открывает проход *сушумны* и активизирует *сушумна-нади*. Обычно *сушумна* активизируется лишь на протяжении десяти вдохов в час, когда дыхание происходит через обе ноздри одновременно, однако есть возможность продлить эту активность. Активность *сушумны* ведет к прекращению потока энергии через *нади ида* и *пингала*, в результате чего практикующий освобождается от ограниченного временем сознания.

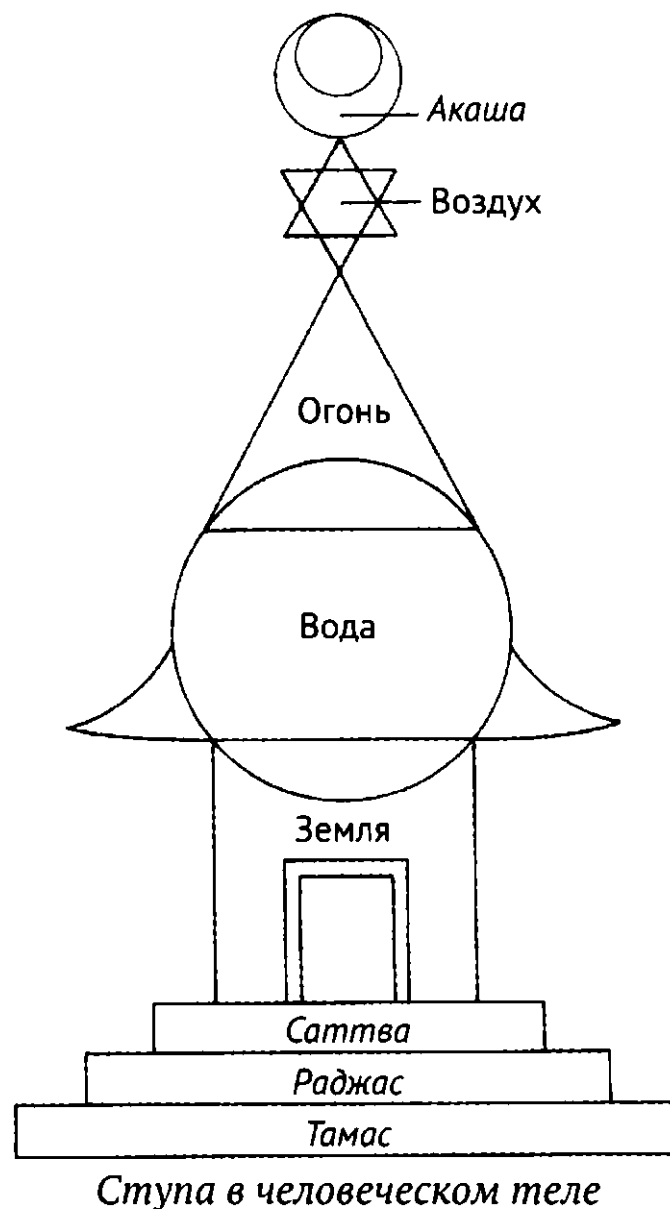
В *вишуддха-чакре* все элементы низших чакр очищаются до их наивысшей сущности и растворяются в *акаше*, которая изображена в виде круга и полумесяца на вершине храма (*ступа*) внутри тела (см. рис.). Влияние элементов (*махабхута* или *таттва*) прекращается после пятой чакры, и тогда йог становится *таттватитом* — человеком, вышедшим из-под влияния элементов.

Семенной звук (*биджа-мантра*) ХАНГ

Для произнесения звука ХАНГ расположите губы овалом и вытолкните воздух из горла. Сосредоточьте внимание на впадине в нижней части шеи. Если этот звук произнесен должным образом*, он создает вибрации в мозгу и заставляет спинномозговую жидкость свободнее протекать через область горла, сообщая голосу сладость и мелодичность. Цвет *биджа-мантры*

* Санскритский звук Х — гортанный, звонкий, близок к украинскому фриктивному Г.

ХАНГ — золотой, хотя некоторые источники утверждают, что она ярко-белая.



Носитель (вахана) семенного звука

Слон (*гаджа*) — властелин травоядных животных. Самое примитивное из живущих ныне животных, он хранит в себе все знание о прошлом земли, трав и деревьев. Слона считают одним из учителей терпения, памяти, уверенности в себе и наслаждения от согласия с природой. Цвет слона — дымчато-серый, цвет облаков, хотя иногда его изображают белоснежным. *Вишуддха-чакра* приносит уверенность в себе, понимание природы и окружающих обстоятельств и осознание

звучания, на что указывают большие уши и изящная походка слона.

Единственный хобот символизирует чистый звук. Как уже говорилось выше, прибавление звука НГ к буквам алфавита (*матрика*) превращает их в *биджа-мантры*. Звук НГ носовой, как гудение слона — *ниша-да* (одна из нот музыкального лада); этот звук произносится словно и вправду хоботом, а не голосовыми связками. Носовой звук движет энергию вверх, чтобы она вибрировала на самых внешних границах коры головного мозга, где хранятся впечатления, которые лишь потом преобразуются в язык; именно здесь содержится мудрость и знание, несущее освобождение от цикла рождения и смерти.

Божество

Паньчавактра-Шива — соединение всех *шива*-энергий, которые работают в разных направлениях и через разные элементы. Его пять голов отображают пять *танматр* (первоначал), а также пять развивающихся из них элементов: земля из *гандхи* (запаха), вода из *расы* (вкуса), огонь из *рупы* (зрения), воздух из *спарши* (осязания) и *акаша* из *шабды* (звука). Здесь они объединены в одном теле. Начиная с правой стороны, лица Шивы символизируют следующие аспекты:

- **Агхора**, владыка севера. Этот аспект с широко раскрытыми от ярости глазами обитает на площадках для сожжения трупов. У него округлое лицо, и он имеет природу *акаши*.
- **Ишана**, владыка северо-востока. Его мы видим в храмах в виде *шивалингама*. У него округлое лицо, и он имеет природу элемента воды.
- **Татпуруша**, владыка востока. Его овальное лицо — центральное из пяти. Его природа воздушна. Татпуруша является Махадэвой*. Мы всегда видим его в

* То есть Великим, Всевышним Богом.

медитации: он управляет *праной* и достигает *кевала-кумбхаки* (автоматической задержки дыхания).

- **Вамадэва**, вечный Шива, распространяющийся во всех направлениях. У него прямоугольное лицо и природа земли. Вамадэва есть Садашива, представленный как владыка Тантрылевой Руки.
- **Саддйоджата**, владыка юга. Его лицо треугольное, он обладает природой огня. Саддйоджата — это Рудра, гневное божество третьей чакры. Он проявляется как Браддха-Рудра (Шива-Старик), но обычно его изображают в молодом образе.

Паньчавактра изображается четвероруким. Его верхняя правая рука демонстрирует жест *абхайя-мудра*, наделяющий бесстрашием. В нижней правой руке, которая покоится на колене, он держит четки-мала для *джаны* (повторения *мантр*). В нижней левой руке у него барабан-дамару, который непрерывно гудит, издавая четырнадцать звуков, известных как *махешвара-сутры*, из которых возникли все гласные и согласные санскрита. Кроме того, в обертонах барабана постоянно звучит АУМ. В верхней левой руке Паньчавактра держит трезубец, жезл Шивы, символизирующий три *гуны* (*саттва*, *раджас* и *тамас*) и три *нади* (*ида*, *пингала* и *сушумна*).

Паньчавактру можно визуализировать в пятой чакре в образе Великого Учителя, или Высочайшего Гуру. Все элементы сливаются здесь в единое целое, а план человеческого существования постигается во всей его полноте. Такое осознание вечного знания достигается после того, как все желания перемещаются выше, к шестой чакре. Уравновешенность, вызванная гармонией всех элементов в теле, приносит состояние блаженной недвойственности. Благодаря медитации на Паньчавактре человек возносится ввысь и очищается от всех *карм*; он умирает для прошлого и рождается заново с осознанием единства.

Шакти

Привратница *вишуддха-чакры* Шакини является воплощением чистоты. Великолепная и очаровательная, она внушает умиротворение. Ее пять голов указывают на пять чувств в связи с пятью нижними чакрами и соответствующими элементами. Ее кожа светло-розовая, а одета она в небесно-голубое сари и зеленую блузу. В других источниках сказано, что она белая, а одета в желтое; есть также свидетельства, что сама она красная, а наряд ее черный. Мы визуализируем ее как светло-розовую в небесно-голубом облачении, сидящую в позе лотоса (*надмасана*) на розовом лотосе.

С Шакини-Шакти связаны хорошая память, сообразительность, интуиция и способность к импровизации. Пятая чakra является центром сновидения. Большую часть учений Шакини открывает своим ученикам во сне. В своих четырех руках она держит следующие предметы:

- Череп — символ отстраненности от иллюзорного мира чувственного восприятия.
- *Анкушу* — посох, с помощью которого она управляет Гаджей. Слон ума может быть высокомерно независимым и двигаться в неверном направлении по причине отравления знаниями.
- Книгу Писаний, содержащих знания об искусстве правильной жизни без затруднений.
- Четки-мала, играющие роль могущественного инструмента сосредоточения; при работе с *малой* ее бусины поочередно перебираются пальцами. Бусины из дерева или зерен накапливают в себе энергию владельца. Бусины из хрусталя, драгоценных камней и металлов несут сильный заряд собственной электромагнитной энергии. Кончики пальцев рук тесно связаны с сознанием, и потому их деятельность оказывает влияние на ум. Работа с *малой* избавляет от нервозности и рассеянности и успокаивает внутренний диалог.

Техники и результаты медитации

Совершая медитацию на вишуддха-чакру, мы сосредоточиваемся на пустом пространстве в горле, которое представляет элемент *акаша*. После того как энергия прекращает течь в *ида*- и *пингала-нади*, *акаша* во время действия *сушумны* начинает восприниматься как пустота (*шунья*). Однако эта медитация все еще подвержена влияниям трех *гун*: *саттвы* (самообладания, легкости), *раджаса* (подвижности, страсти) и *тамаса* (инертности, тьмы). Их влияние не прекращается полностью до тех пор, пока йог не пересечет *аджня-чакру*, где *акаша* также сливается с *кундалини-шакти*.

Устное слово идет из пятой чакры, обеспечивая выражение для эмоций сердца. Голос человека пятой чакры проникает в самое сердце слушателя. Этот чистый звук влияет на слушателя, изменяя само пространство (*акаша*) его ума и всего существа. Молитвы и религиозные песнопения (*бхаджан*) идут из сердца (*анахата-чакра*) и находят выражение через голосовые связки в горле, тогда как *мантры* поднимаются из *вишуддха-чакры* и находят выражение тоже через горло. Таким образом, песнопения создают духовное состояние, подобное *трансу*, а *мантры* служат каналом для божественных энергий и наделяют формой бесформенное.

Медитация на *вишуддха-чакру* дает покой, умиротворение, чистоту, мелодичный голос, владение речью и *мантрами* и способность к стихосложению. Она дает человеку молодость, делает его сияющим (полным *оджаса*) и наделяет способностью понимать скрытые послания снов. Кроме того, она дарует способность толковать писания и быть хорошим учителем духовных наук (*брахма-видья*, *шуддха-видья*, *шри-видья*). Медитация на *акашу* дает нам способность путешествовать через пространство, а также другие *сиддхи*.

Поведенческие характеристики вишуддха-чакры

Вишуддха-чакра — это чакра духовного возрождения. Она охватывает пять планов: физический, астральный, небесный, равновесный и человеческий. Она также содержит в себе *джняну* (осознание, дарующее блаженство), *прану* (жизненную силу, присутствующую во всем теле, которая обеспечивает равновесие всех элементов), *апану* (воздух, очищающий тело и заряженный негативными ионами) и *вьяну* (воздух, который регулирует поток крови). Человеческий план (*джана-лока*) наполняется жизнью, обогащается *мантрами*, музыкальными звуками и шестнадцатью гармоничными качествами (*вритти*).

Поведение, соответствующее низшим чакрам, определено достаточно четко, но для пятой чакры уже не существует строго обозначенных мирских характеристик, ибо этого уровня достигают лишь духовные учителя. *Вишну-грантхи* (узел, в котором обычно останавливается течение энергии после четвертой чакры) может быть развязан только при помощи подлинного духовного знания. Этой чакры достигает тот, кто практикует *кундалини-йогу* любого типа, и его поведение можно вкратце охарактеризовать словами «простота жизни и высота мышления». Он проводит больше времени внутри, чем снаружи. Он спит от четырех до шести часов в сутки, переворачиваясь с боку на бок.

Качества-*вритти* этой чакры не создают отвлекающих факторов, но ведут йога к науке мантр и гармонических звуковых частот, которые увлекают ум и позволяют энергии двинуться вверх, чтобы распустить последний узел самосознания — *рудра-грантхи*. Человек пятой чакры понимает невербальные послания, ибо вся его энергия очищена.

Под влиянием *вишуддха-чакры* находятся люди в возрасте от 28 до 35 лет. Основными мотивами человека пятой чакры являются самоосознание и духовный рост. Идущий духовным путем на уровне пятой чакры

ищет знания истинного, за пределами временных ограничений, культурных кодов и генетических программ. Главная проблема, с которой мы сталкиваемся в пятой чакре, — это сомнение или негативный интеллект. Когда знание используется не мудро, приходит сомнение, но когда йог верит лишь только в то, что он может подтвердить посредством медитации и опыта, сомнения исчезают и негатив растворяется. Сознание по-прежнему остается ограничено временем, но дисциплина *аштанга-йоги* дарует нам владение собой и свободу от мирских уз.

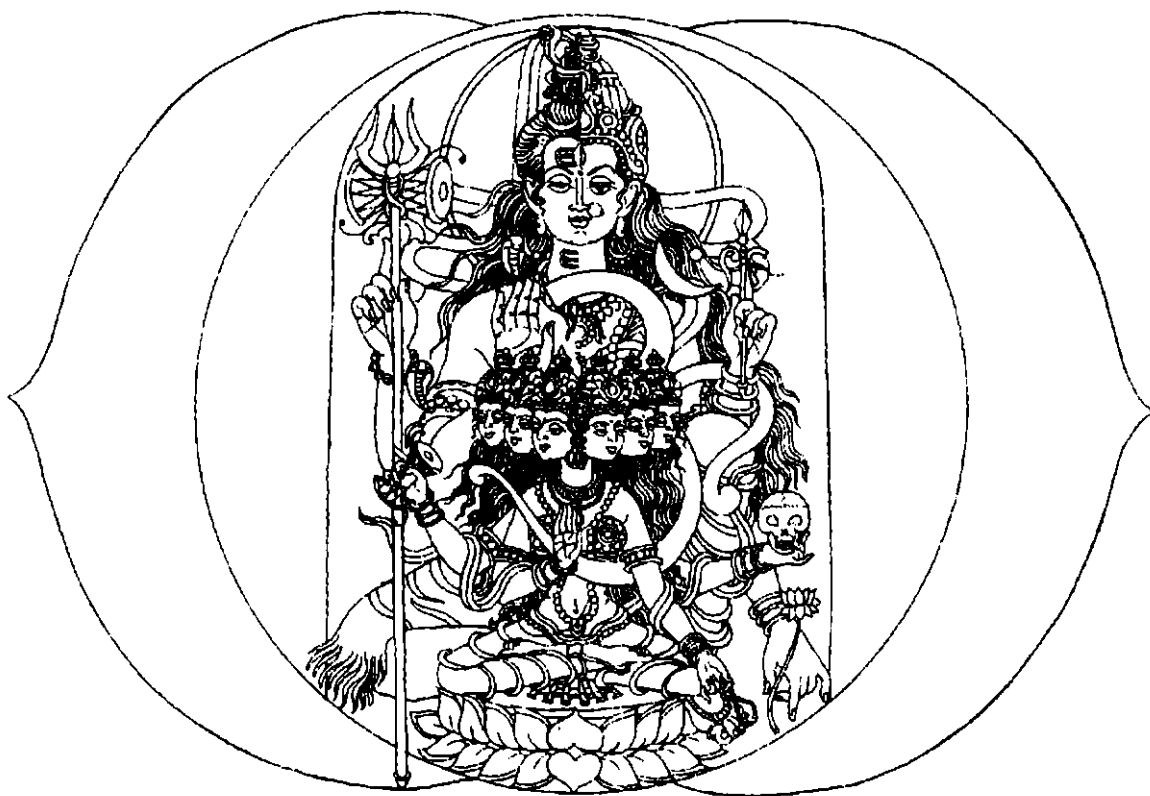
Вишуддха-чакра находится под управлением планеты Юпитер, что побуждает людей пятой чакры интересоваться древними знаниями. Юпитер на санскрите называется *Гуру*, что означает «разгоняющий тьму». Книги, написанные людьми пятой чакры, похожи на священные писания — они открывают правду и проливают свет. Само присутствие таких людей прогоняет невежество, открывая в слушателях каналы знания, помогая им принять свет и освободиться от тьмы. Вокруг головы человека пятой чакры можно увидеть ауру. Подобно тому как элементы растворяются в чистой и самосветящейся *акаше*, так все мирское растворяется в присутствии такого человека, потому что любые помехи, создаваемые чувствами и умом, перестают составлять проблему.

АДЖНЯ-ЧАКРА (шестая чакра)

Названия:	<i>аджня, бхрумадхья, двидал-падма</i>
Значения названий:	«авторитет, руководство», «межбровная» (<i>бхру</i> — бровь, <i>мадхья</i> — между), «двухлепестковый лотос» (<i>дви</i> — два, <i>дал</i> — лепесток, <i>падма</i> — лотос)
Расположение:	продолговатый мозг, шишковидная железа, межбровье
Элемент (<i>таттва</i>):	<i>махат</i> , или <i>махататтва</i> — высший элемент, в котором все остальные элементы присутствуют в своей чистой сущности
Цвет элемента:	прозрачный, сияющий, голубоватый или камфорно-белый
Форма (<i>янтра</i>) элемента:	круг с двумя лепестками
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>) элемента:	АУМ
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	<i>нада</i> в форме полумесяца
Число лепестков:	2
Семенные звуки лепестков:	ХАНГ, КЦАНГ
Аспекты:	самореализация
План бытия (<i>лока</i>):	<i>тапас-лока</i> — план аскетизма и покаяния
Управляющая планета:	Сатурн

Форма янтры

Белый круг с двумя светящимися лепестками. Эти лепестки представляют собой две доли шишковидной железы. Медитация на семенных звуках лепестков (ХАНГ, КЦАНГ) активизирует *матрики*, связанные с тремя *нади* — *вама, джьештха* и *раудри*.



Аджня-чакра

आज्ञा चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

हंक्षं

Лингам

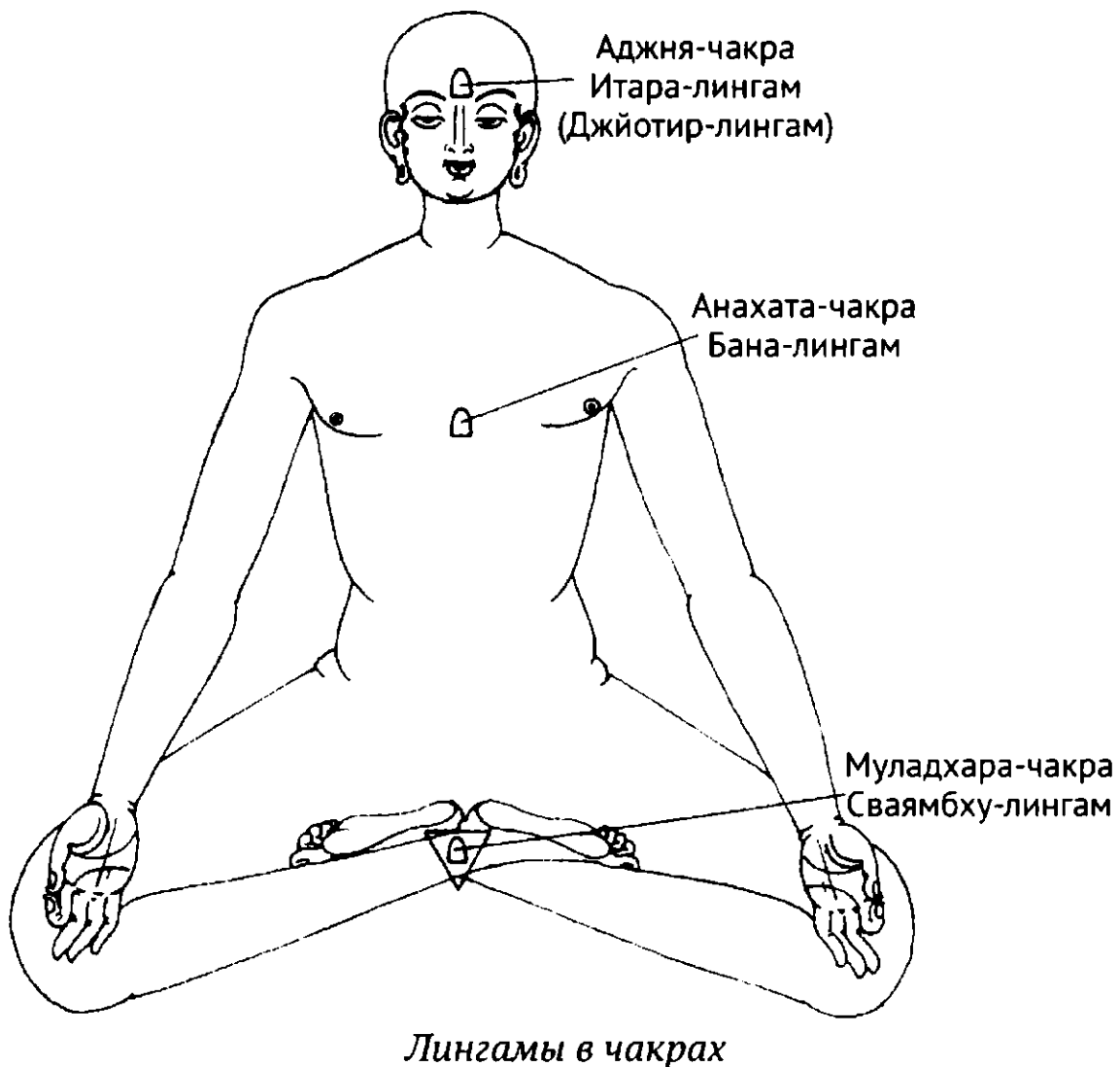
В центре круга размещается *лингам*, называемый *итара-лингам*. Ему принадлежит семенной звук АУМ, и он сияюще-белый с оттенком небесно-голубого. Третий *лингам* в чакрах, он представляет Итара-Шиву, который обладает полным контролем над желаниями, поскольку контролирует тонкий ум (*сукшма-манас*). Тонкий ум находится вне сферы чувств, которая охватывает низшие пять чакр.

Элемент (маттва)

Махат, или *махататтва*. Согласно философии санкхьи, *махататтва* состоит из трех гун и включает в себя ум (*манас*), интеллект (*буддхи*), самоосознание

(ахамкара), бытие (читта) и пять фундаментальных принципов (танматра).

Пять грубых элементов (махабхута) — акаша, воздух, огонь, вода и земля — развиваются из махататтвы. Согласно учению Тантры, махататтва — это буддхи-таттва, источник манаса, буддхи, ахамкары и читты.



Семенной звук (биджа-мантра)

АУМ. Пранава, или АУМ, — источник всех звуков, связанный с анахата-надой, первозданным космическим звуком. Поэтому он создает единство и недвойственное сознание. Он представляет собой сочетание Солнца (А), Луны (У) и огня (М).

Носитель (вахана) семенного звука

АУМ переносится *надой*, которая представлена полумесяцем. Еще ее называют *ардхаматрой* (*ардха* — половина, *матра* — алфавит).

Божество

Ардханаришвара (*ардха* — половина, *нари* — женского пола, *Ишвара* — Шива) — божество наполовину мужского пола, наполовину женского, грациозно сидящее или стоящее внутри *итара-лингама*. Это Шива-Шакти, символ основополагающей двойственности; правая сторона божества является мужской, а левая — женской. Ардханаришвара — камфорно-синего цвета на стороне Шивы и бледно-розового на стороне Шакти.

Две правые руки принадлежат Шиве. В одной из них божество держит трезубец, символизирующий три аспекта сознания — различение, волеизъявление и влечение. Другой рукой оно наделяет бесстрашием (жест *абхайя-мудра*).

Левые руки принадлежат Шакти. В одной из них божество держит розовый лотос — символ чистоты, красоты и знания (которое позволяет нам не загрязняться внешним окружением). В другой левой руке — стрекало для управления слоном (*анкуша*).

Шива облачен в тигровую шкуру, символизирующую контроль над животной природой ума, и украшен змеями, означающими неподвластность ядам страстей. Шакти облачена в красное *сари*, а ее шея и руки божества усыпаны сверкающими золотыми украшениями.

В Ардханаришваре исчезает любая двойственность; это божество представляет собой завершенное единство и обладает собственным свечением и блеском.

На этом плане освобождения, или *мокши*, Шива обретает полную власть над всеми аспектами «Я». Третий глаз Шивы, орган ясновидения, называют *сванетрой*

(*сва* — свой, *нетра* — глаз). Это глаз самоосознания, орган ясновидения, око, видящее все три части времени (*трикаладарши*) — прошлое, настоящее и будущее. Два внешних глаза связаны с *идой* и *пингалой*, а третий находится в *сушумне*, в *читрини-нади*. Когда два внешних глаза закрываются, внутренний третий глаз открывается и пожирает своим огнем источник желаний (*кама*).

Шакти

Хакини. Богиня Хакини — привратница шестой чакры. Через концентрацию на ней *садхак* обретает все силы и качества, необходимые для работы в *аджня-чакре*. Бледно-розовый цвет ее тела указывает на полностью пробужденную *кундалини*, поглощающую все энергии и движущуюся вверх. Как и Шакти низших чакр, Хакини является одним из аспектов *кундалини-шакти*. В каждой из чакр *кундалини* приобретает новую голову, и теперь у нее уже шесть голов, символизирующих:

- 1) просветление;
- 2) контроль над мыслями;
- 3) неразделенное внимание;
- 4) совершенное сосредоточение;
- 5) беспрепятственную медитацию;
- 6) сверхсознательную концентрацию (*сампраджнята-самадхи*).

Итак, у Хакини-Шакти шесть голов и четыре руки. Облаченная в красное *сари*, она восседает на розовом лотосе с приподнятой левой стопой. В ее верхней правой руке — барабан *дамару*, издающий непрерывный бой и направляющий практикующего к высшим состояниям сознания. *Дамару* здесь символизирует *наду*. Ее нижняя правая рука наделяет бесстрашием (жест *абхайя-мудра*). Верхняя левая рука держит череп, символ полной отстраненности от мира, а нижняя ле-

вая — четки (*мала*) для центрирования при повторении *мантр*.

Сказано, что практикующий, медитируя на Хакини, испытает присутствие *сомы* (нектара). Сому дает Камадхену, корова, выполняющая желания, которая находится в *сома-чакре*. Если йог практикует *кхечари-мудру* (см. главу 2), он сможет не пропустить этот нектар бессмертия в горло и победить старение.

Техники и результаты медитации

Аджня-чакра — это место медитации. Многие индуисты наносят себе между бровей отметину киноварного или шафранового цвета, чтобы активировать свой «третий глаз», то есть сознание. Считается, что два физических глаза видят прошлое и настоящее, а «третий глаз» открывает будущее. Все переживания и мысли служат прояснению восприятий в *аджня-чакре*.

Два физических глаза представляют солнце и луну, а «третий глаз» — огонь. Это три фундаментальных начала проявленного сознания. В шестой чакре *ида-нади* (лунный поток энергии) и *пингала-нади* (солнечный поток), пройдя через соответствующие им ноздри, встречаются с *сушумной* (центральным, нейтральным потоком) в *тривени* — главной обители сознания. После пересечения пятой чакры и перед достижением *аджня-чакры* поток *сушумны* разделяется. Передняя ветвь продолжает идти вверх; в ней содержатся *ваджрини-*, *читрини-*, *вама-*, *джьештха-*, *раудри-* и *брахма-нади*. Задняя же ветвь состоит лишь из одного элемента. Вне *сушумны* солнце действует как *пингала-нади*, а внутри нее — как *ваджрини-* и *джьештха-нади*. Луна вне *сушумны* действует как *ида-нади*, а внутри нее — как *читрини-* и *вама-нади*. Огонь же действует как задняя ветвь *сушумны*, а внутри передней ветви *сушумны* проявляет себя как самые внутренние *нади* — *раудри* и *брахма*.

Задняя ветвь *сушумны* пожирает своим огнем все впечатления (*самскар*), которые хранятся в буддхи (интеллекте). Концентрация на семенном слоге АУМ, а особенно на *бинду* (точке, символизирующей в слоге АУМ* бесконечность), помогает активировать поток энергии через заднюю ветвь *сушумны*. «Третий глаз» (шишковидная железа) играет важную роль в про- низывании или развязывании третьего узла, *рудра-грантхи*, который находится на пути передней ветви *сушумны*. Эго-сознание разрушается медитацией на первых четырех головах богини Хакини, символизи- рующих просветление, контроль над мыслями, нераз- деленное внимание и совершенное сосредоточение. В подлинной медитации не существует ни медитиру- ющего (*дхьята*), ни того, на ком или на чем медитиру- ют (*дхайе*). Но медитация на каком-то частном аспек- те божества фокусирует ум и улучшает способность ученика долго поддерживать концентрацию. В конце концов концентрация на *линга*ме дает силу поглотить все мысли и превратить сосредоточение в медитацию. Сжатие *линга*ма в *бинду* и символизирует этот процесс поглощающей концентрации.

Когда йог выполняет в шестой чакре *мантра-джану* СОХАМ («То есть Я»; *сах* — «то», *ахам* — «я»), слоги авто- матически меняются местами, образуя мантру ХАМСА. В санскрите это слово означает лебедя — птицу, кото- рая летает в места, неизвестные обычным людям. По- этому считается, что медитация на *атмане*, или «Я», в *бинду* (символе бесконечности) превращает йога в *на- рамахамсу* — того, кто постоянно пребывает в высшем сознании.

Медитирующий на шестую чакру избавляется от всех грехов и загрязнений и входит в седьмую дверь, которая находится уже за *аджней*. Аура такого челове- ка успокаивает всех, кто находится рядом с ним; само

* Имеется в виду начертание этого слога в письменности деванага- ри: ॐ.

его тело гудит звуком АУМ. Теперь он — *таттватит*, то есть поднявшийся выше *таттв*. В основе своей все желания являются игрой *таттв*. Тот, кто утвердился в точке между бровями, выходит за сферу любых желаний, которые являются побудительными силами жизни и подталкивают человека во всех направлениях. Он становится сосредоточенным на одном. Контролируя свое дыхание и ум, он во всех своих действиях поддерживает непрерывное состояние *самадхи* (реализованной недвойственности). Все, чего он желает, сбывается.

Поведенческие характеристики аджня-чакры

Шестая чакра охватывает солнечный (*ямуна*) и лунный (*ганга*) планы существования, планы стихий земли (*притхиви*) и воды (*джала*), а также планы различения (*вивека*), нейтральности (*сарасвати*), аскетизма (*тапас*), насилия (*химса*) и духовного служения (*бхакти*). Солнечная и лунная нервные энергии пересекаются во всех предыдущих чакрах, а в шестой чакре, на плане нейтральности, наконец становятся единым целым. Компоненты двойственности уравниваются. План нейтральности ощущается как равновесие между солнечной и лунной энергиями во всем теле, как чистая музыка, а план аскетизма — как единство с космическими законами. Человек осознаёт себя бессмертным духом в преходящем теле. План воды охлаждает любое чрезмерное тепло, выработанное повышением энергии, а также очищает различение. План же духовного служения поддерживает в теле йога надлежащее равновесие.

Аджня-чакра связана с шишковидной железой, которая проникает в третий желудочек головного мозга и окружена спинномозговой жидкостью. Чистая, как вода, жидкость исходит из *сома-чакры* (лунной чакры), которая расположена над *аджней*. Жидкость перемещается по полостям (желудочкам) мозга и нисходит по позвоночному столбу к самому основанию позвоночника. Шишковидная железа помогает регулировать это

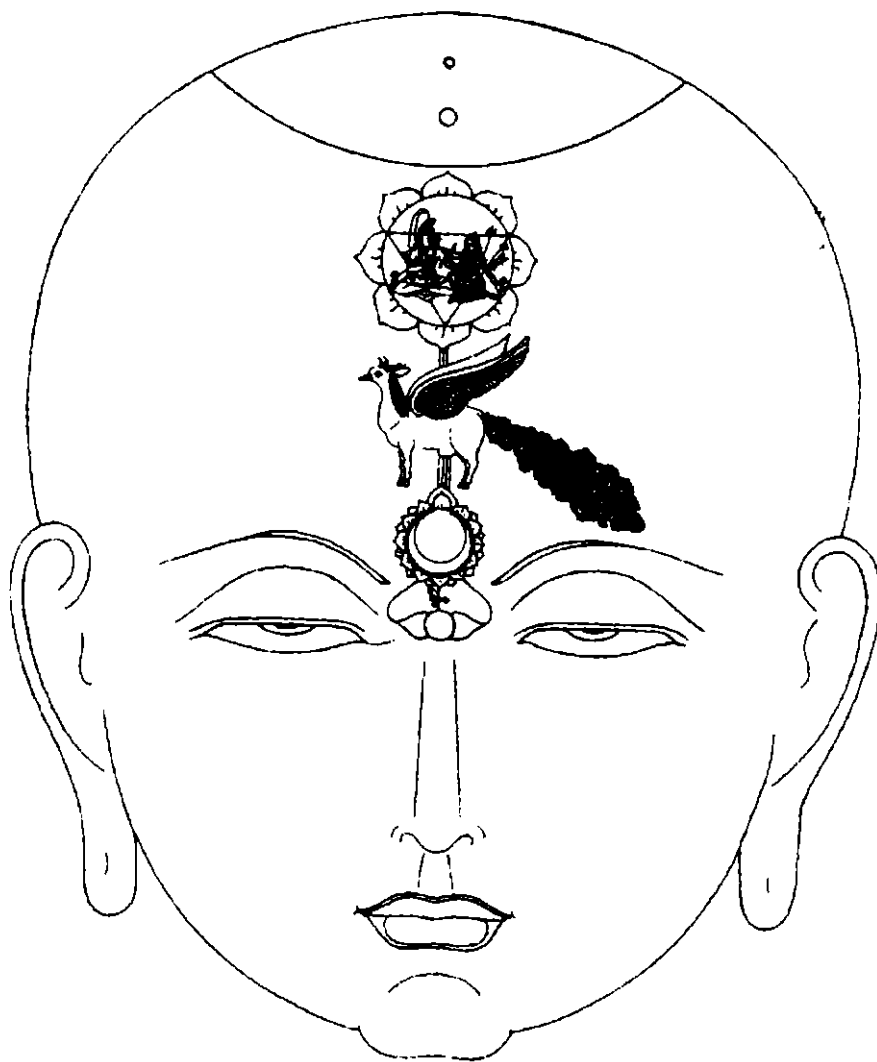
течение, делать его равномерным. Сама она чрезвычайно чувствительна к свету. Когда человек поднимается на уровень *аджня-чакры*, свет образует вокруг его головы сияющую ауру.

Ида и *пингала* — это нади, связанные со временем, поэтому до пятой чакры включительно йог тоже ограничен временем. Когда же в шестой чакре, где *ида* и *пингала* заканчиваются, йог входит в *сушумну*, находящуюся «вне времени» (*калатита*), он становится «познавшим три времени» (*трикаладарши*) — то есть прошлое, настоящее и будущее. Люди шестой чакры уже не боятся духовного разворота назад: они идут только вперед. Пребывая в физическом теле, они постоянно находятся в состоянии недвойственного сознания. Они могут по своей воле войти в любое другое тело. Они способны понимать внутренний смысл космического знания и создавать священные писания.

Достигший уровня *аджня-чакры* йог сам становится проявлением божественного. Он воплощает собой все элементы в их чистейшей форме. Никакие внешние и внутренние изменения уже не представляют собой проблемы. Ум достигает состояния неразделимой космической осознанности. Любая двойственность исчезает. Человек, прошедший через *аджня-чакру*, открывает божественное в себе и отражает божественное в других. На уровне четвертой чакры достигается *ананда* (блаженство), а на уровне пятой — *чит* (космическое сознание). В шестой же чакре постигается *сат* (истина бытия). Нет больше наблюдаемого и наблюдателя. Человек приходит к полному осознанию того, что «То есть Я, а Я есмь То», и сам становится воплощением *сат-чит-ананды* — Бытия-Сознания-Блаженства.

СОМА-ЧАКРА

- Названия: *сома, амрита, инду*
- Значения названий: «лунный нектар», «нектар бессмертия», «лунная»
- Расположение: над *аджня-чакрой* и внутри *сахасрары* (седьмой чакры), над третьим глазом в центре лба
- Управляющая планета: Раху



Сома-чакра

सोम चक्र

Форма янтры

Серебряный полумесяц в лотосе светлого, бело-голубого цвета. *Сома-чакру* называют также *амрита-чакрой*, так как и *сома*, и *амрита* означают «нектар». Эта чакра представляет собой лотос с двенадцатью (согласно некоторым текстам — с шестнадцатью) лепестками, в центре которого покоится лунный серп, источник нектара (*сома*) для тела. Но сам нектар исходит от *Камадхену*, коровы, исполняющей желания, и из трех *нади* — *амбика*, *ламбика* и *талика*. Он непрерывно источается *нирджхара-гунхой*, или *бхрамара-гунхой* — полым пространством между двумя полушариями мозга.

Камадхену

Цвет Камадхену — белый. У нее голова вороны (что символизирует бдительность), коровьи рога (питание), шея лошади (сила), хвост павлина (связь с фантазиями и мечтами) и крылья белого лебедя-хамсы (способность различать)*. Ее лоб — *ахамкара* (эго), а глаза человеческие (чистота природы). Эта волшебная корова становится доступной йогу после того, как он пронзит *рудрагрантхи* и самоосознание растворится. Тогда желания йога становятся всемирными потребностями, и они удовлетворяются путем концентрации на Камадхену.

Камешвара-чакра

Камешвара-чакра находится прямо над тем местом, где обитает Камадхену. Это еще одна малая чакра внутри *сахасрара-чакры*, но очень важная. Именно здесь богиня Кундалини (в форме Камешвари) соединяется со своим господином, Парамашивой (в форме Камешвары). В тантрической практике Кундалини пробуждается и поднимается в поисках союза с Шивой — *summit bonum*** всей кундалини-йоги. Кундалини

* Считается, что лебедь может своим клювом отделить молоко от воды.

** Высшее благо (лат.); здесь: главная цель.

(духовное сознание индивидуума) больше не имеет отдельного существования; она полностью поглощается Парамашивой (Высшим Сознанием).

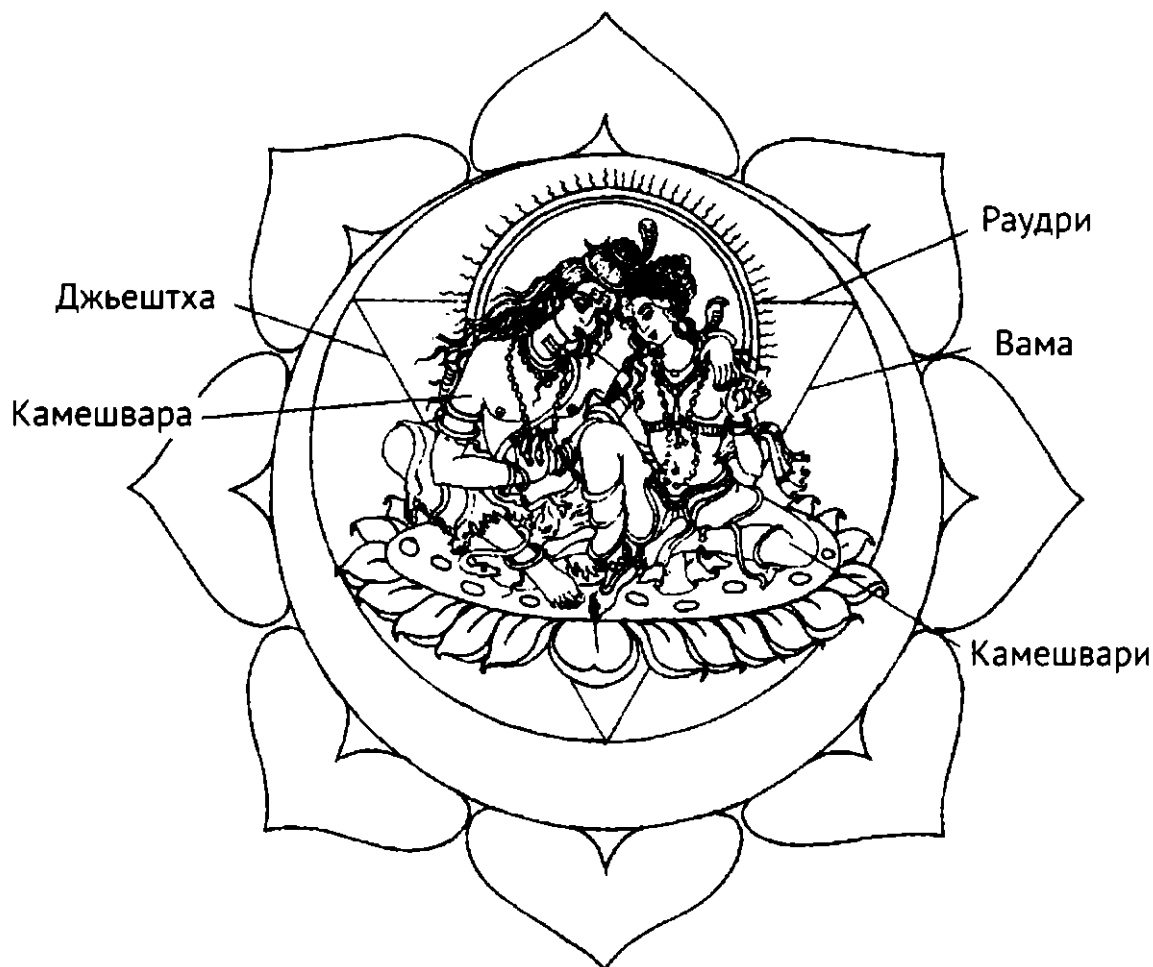
Треугольник $\bar{A}$ - $K\bar{A}$ - $TX\bar{A}$

Эта фигура представляет собой сочетание трех энергий: Брахми является энергией Брахмы-Творца; Вайшнави — энергией Вишну-Хранителя, а Махешвари — энергией разрушителя Махешвары, бога богов, самого Шивы. Эти три *шакти* перемещаются по трем *нади* — *вама*, *джьештха* и *раудри*, — образующим треугольник $\bar{A}$ - $K\bar{A}$ - $TX\bar{A}$. Такой же треугольник, образованный теми же *нади*, находится в *муладхара-чакре*, где Шива предстает в образе *сваямбху-лингама*, а его Шакти — в облике обвившейся вокруг этого *лингама* змеи. *Вама-нади*, *джьештха-нади* и *раудри-нади* связаны соответственно с Брахми, Вайшнави и Махешвари. Эти энергии образуют три формы сознания: понимание, ощущение и действие, которые представляют собой совокупное благо человеческой жизни — истину, красоту и добро. Осознание истины (*сатьям*), красоты (*сундарам*) и добра (*шивам*) во всех формах их выражения является высочайшей целью жизни, а их воплощение в поведении — высшим состоянием реализации.

Божества

Камешвара и Камешвари. Камешвара — это сам бог Шива. Он — владыка принципа желания (*кама* — желание, *ишвара* — владыка). Этот бог восседает на знаменитом тантрическом треугольнике $\bar{A}$ - $K\bar{A}$ - $TX\bar{A}$; именно с ним стремится соединиться Дэви (Адья, Кундалини, Кула, Трипура-Сундари, Трипура и Камешвари). Камешвари покоится в *муладхаре* в форме спящей энергии; проникая в узкий проход *брахма-нади*, она спешит к своему супругу Камешваре, используя какое-либо из пяти типов движений. Поворачивая лепестки

всех лотосов различных чакр, она достигает высшей чакры, чтобы слиться с супругом. Камешвара описывается как красивейший из мужчин. Он восседает в позе йога, однако неизменно обнимает свою возлюбленную Трипура-Сундари (Камешвари) — самую прекрасную женщину в трех мирах (*три* — три, *пура* — план бытия, мир; *сундари* — прекрасная).



Камешвара и Камешвари в треугольнике Ā-КĀ-ТХĀ

Кроме того, Камешвара известен как Урдхваретас (*урдхва* — вверх, *ретас* — поток, течение), так как он способен подтягивать эссенцию семенной жидкости вверх по *сушумне*. Он является владыкой знания восходящего движения энергии. В *вамачара-тантре* (Тантре Левой Руки) существует полное описание такого процесса движения вверх; в ней утверждается, что семя должно достигать именно этого места. Здесь физическое мужское семя (*бинду*) сливается с лунной,

женской энергией, и этот внешний и внутренний союз становится *тантрой* (расширенной осознанностью), так как представляет собой сочетание *бхоги* и *йоги* — наслаждения и отрешенности. Камешвара наделяет силой восходящего движения и удержания семени. По этой причине медитация на Камешваре заставляет эго утихнуть, а достигающий *сома-чакры* йог наслаждается *брахманандой* (блаженством Брахмана). Соединившись со своим возлюбленным, Камешвари успокаивается и перестает быть той яростной змеей, которая изрыгала огонь, когда ее внезапно пробудили ото сна.

АСПЕКТЫ СОЗНАНИЯ

<i>Вама</i>	Воле- изъяв- ление (иччха)	Ощуще- ние	Тонкое звучание (пашьянти)	Сотво- рение	Брахми
<i>Джьеш- тха</i>	Знание (джняна)	Понима- ние	Проме- жуточное звучание (мадхьяма)	Сохра- нение	Вай- шнави
<i>Раудри</i>	Дей- ствие (крийя)	Делание	Отчетливое звучание (вайкхари)	Раство- рение	Махе- швари

Техники и результаты медитации

В своем естественном состоянии *сома* (нектар) течет вниз от Камадхену через чакры. Когда *сома* достигает *манипура-чакры*, или третьей чакры, она сжигается огненной энергией солнечного сплетения. Но йоги могут блокировать нисходящий поток этого нектара (*амрита*), медитируя на восьмилепестковый лотос *камешвара-чакры* и выполняя *кхечари-мудру* (см. главу 2). *Кхечари-мудра* (*кхе* — эфир, *чари* — движение) обеспечивает восходящий поток энергии, и тогда йог способен оставаться в *брахма-рандхре*, или *шунья-мандале* («пустом центре»), то есть в полости между двумя полушариями

мозга, которую называют десятыми вратами тела и которая тоже расположена в *сахасрара-чакре*.

Тот, кто останавливает нисходящее течение нектара, достигает бессмертия физического тела. Он способен остановить процесс старения и потому остается вечно молодым и полным жизненных сил. Он одерживает полную победу над болезнями, разложением и смертью и наслаждается вечным блаженством Единения Шивы и Шакти — окончательной цели *кундалини-йоги*.

Поведенческие характеристики сома-чакры

Пройдя *сома-чакру*, йог оказывается за пределами мирских желаний и обретает власть над элементами (становится *таттватитом*). И тогда все, чего бы он ни пожелал, — случается. *Сома-чакра* — это место, где исчезают гнев и беспокойство. *Сома* связана с Луной и потому делает йога очень мирным, самоудовлетворенным, спокойным и прохладным. Блаженство — это прохлада.

САХАСРАРА-ЧАКРА (седьмая чакра)

Названия:	<i>сахасрара, шунья, нираламбапури</i>
Значения названий:	«тысячелепестковая», «пустотная», «безопорная обитель» (<i>нираламба</i> — без опоры, без поддержки, <i>пури</i> — обитель)
Расположение:	макушка черепа, церебральное сплетение
Семенной звук (<i>биджа-мантра</i>):	<i>висарга</i> (особый придыхательный звук фонетики санскрита)*
Цвет семенного звука:	золотой
Носитель (<i>вахана</i>) семенного звука:	<i>бинду</i> — точка над полумесяцем
Число лепестков:	1000
Цвет лепестков:	Все цвета радуги
Семенные звуки лепестков:	все чистые звуки санскрита, гласные и согласные, от А до КЦА
План бытия (<i>лока</i>):	<i>сатья-лока</i> , план Истины и Реальности
Управляющая планета:	Кету

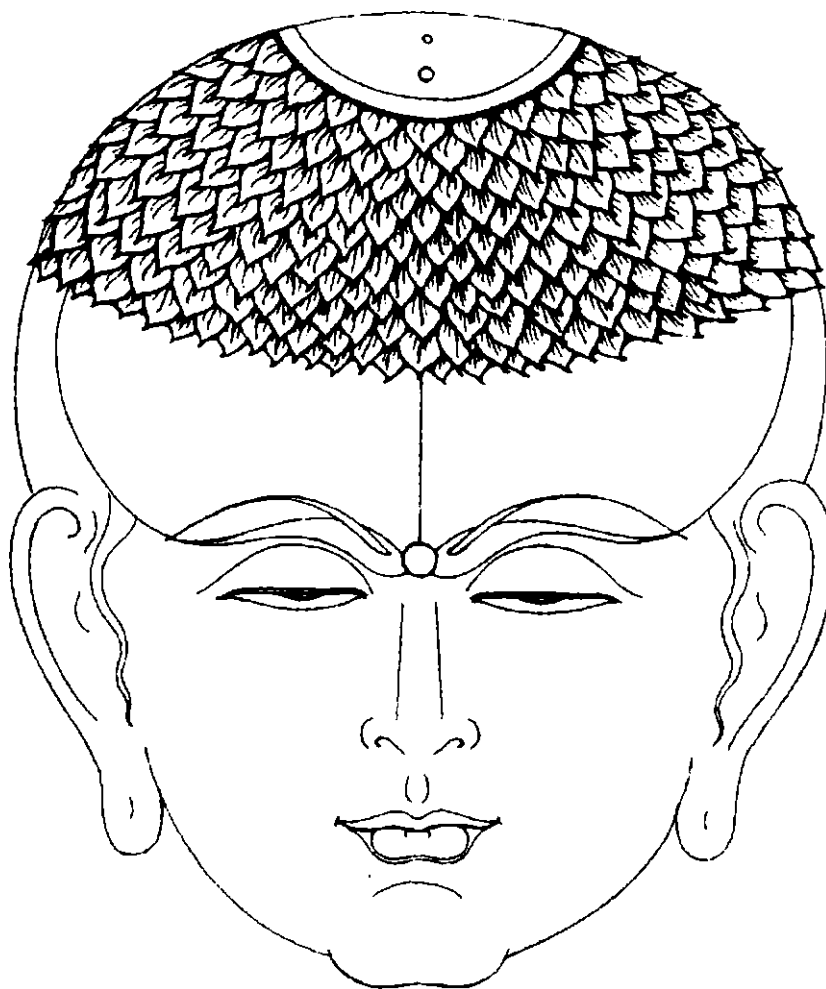
* Гортанный глухой Х. В конце слова *висарга* сохраняет призвук предшествовавшего согласного, например: *НАМАХа, ШАНТИХи*.

Форма янтры

Круг, подобный полной луне. В одних текстах эта *янтра* именуется *пурна-чандрой* («полной луной»), в других — *ниракарой* («лишенной формы»). Круг является центром лотоса с тысячей лепестков, окрашенных во все цвета радуги.

Божество

Внутренний Гуру.



Сахасрара-чакра

सहस्रार चक्र

Шакти

Чайтанья. В некоторых текстах упоминаются Параматма или Махашакти.

Техники и результаты медитации

Йог, достигший осознания уровня седьмой чакры, воспринимает следующие планы существования:

- План света (*теджас-лока*). *Теджас* означает «свет», огонь или то, что видимо в своей тончайшей сущности. Йог становится лучистым, как солнце. Его аура непрерывно испускает лучезарное сияние.
- План первичных вибраций (*омкара-лока*). Бесконечно длящимся первозвуком является АУМ (или ОМ). На этом плане йог постигает частоту АУМ.

- Газообразный план (*вайю-лока*). Йог обретает власть над *праной*, которая становится настолько тонкой (*сукшма*), что говорят, что вся *прана* его организма занимает «размер пальца» (*ангуштха-матра*). Если поднести к носу йога зеркальце, на нем не окажется никаких следов дыхания.
- План позитивного интеллекта (*субуддхи-лока*). Оценочные суждения или двойственное восприятие должны быть уравновешены, иначе в уме может возникнуть отрицательный интеллект (*дурбуддхи*).
- План счастья (*сукха-лока*) проявляется при правильном равновесии тела, души и ума.
- План бездеятельности (*тамас-лока*) может проявиться после того, как йог достигает состояния блаженства лишь для того, чтобы прекратить любые действия; когда такой йог переходит в состояние *самадхи*, его физическое тело становится совершенно неподвижным.

В *сахасрара-чакре* достигается бессмертие. Не достигнув этой чакры, йог не способен перейти в бессознательное состояние сознания под названием *асам-праджнята-самадхи*.

В предыдущих шести чакрах йог способен входить в транс, в котором сознание по-прежнему поддерживает деятельность или форму. В *сахасрара-чакре* *прана* движется вверх и достигает высочайшей точки. Ум утверждает себя в чистой пустоте *шунья-мандалы*, пространства между двумя полушариями. В этот миг все ощущения, эмоции и желания, которые представляют собой результаты деятельности ума, растворяются в своей изначальной причине — наступает Единение, и йог погружается в *сам-чит-ананду*, «истину-бытие-блаженство», — высшее состояние бытия.

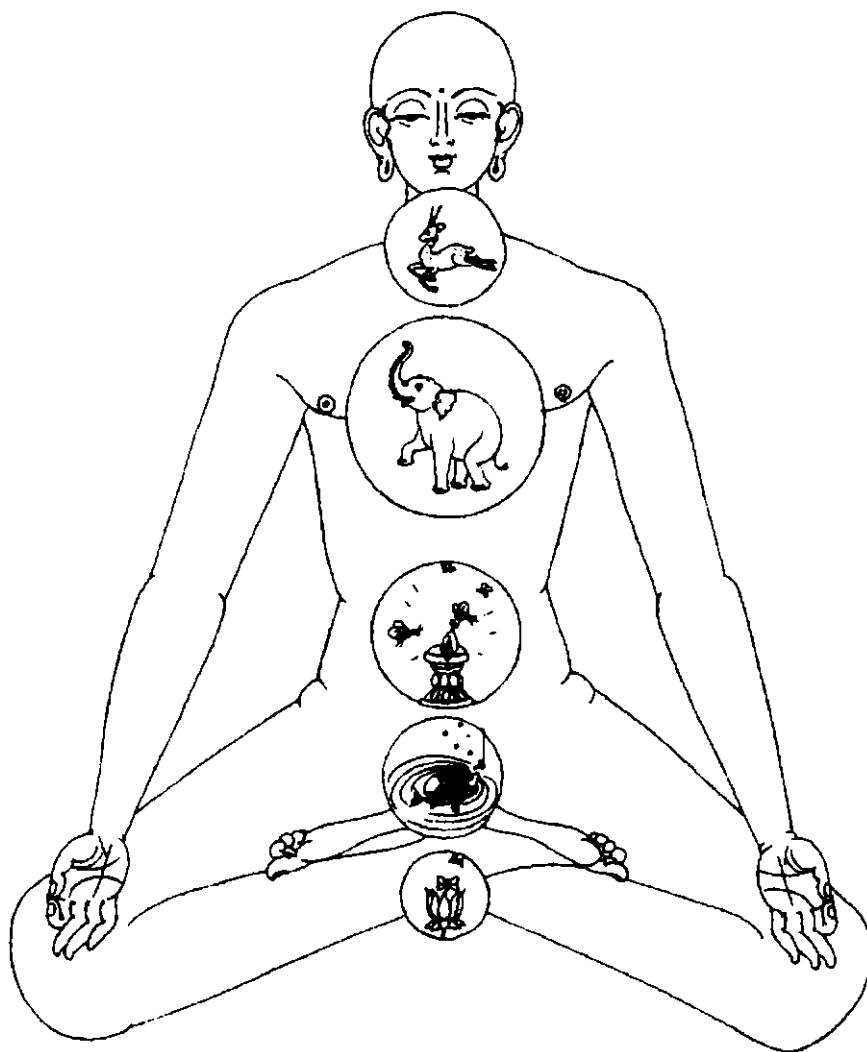
Испытав это высочайшее состояние, которое находится за пределами времени и пространства, причины и следствия, а потому и за пределами несвободы и ос-

вобождения, йог уже постоянно остается в *самадхи* — чистом блаженстве полной бездеятельности. Такой человек живет в своем теле, пока не сожгутся все его предыдущие кармы. Затем йог может оставить тело по собственной воле и отправиться в путь, из которого нет возвращения, — в слияние с Высшим Сознанием.

Поведенческие характеристики сахасрара-чакры

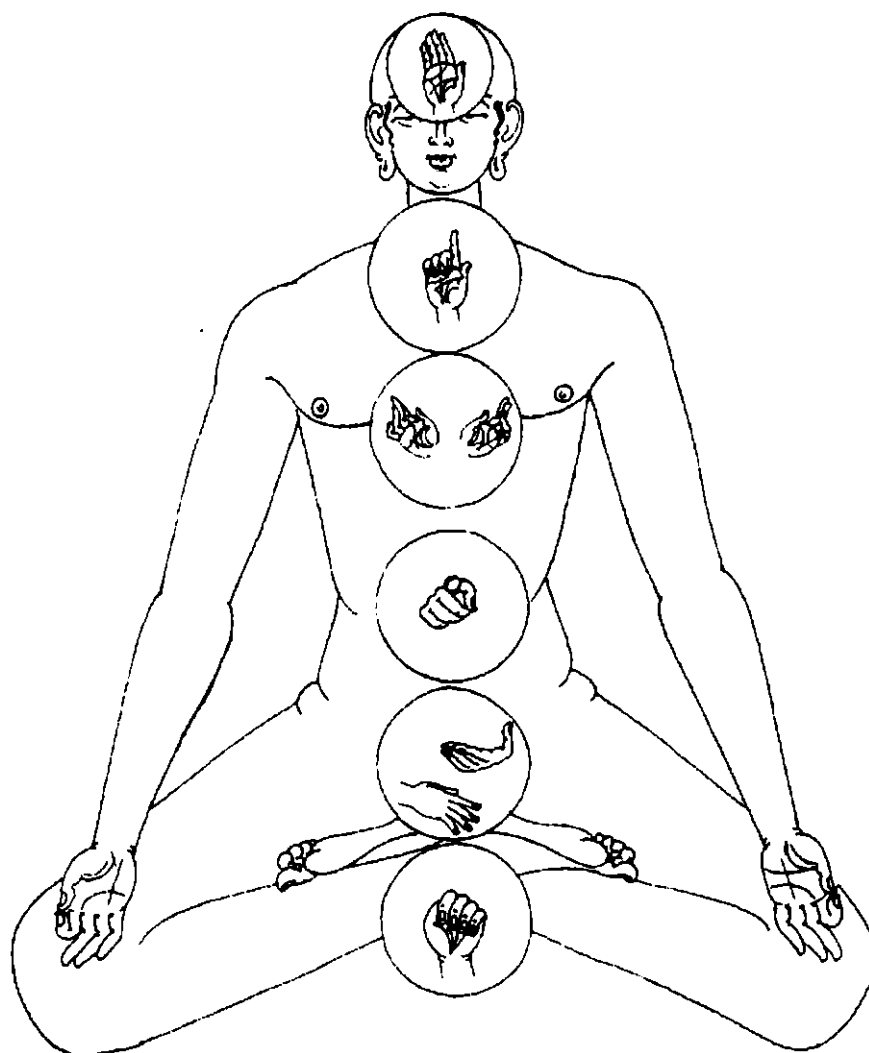
Когда кундалини достигает *сахасрара-чакры*, исчезает иллюзия индивидуального «я». Он становится собственным подлинным «Я» и до тех пор, пока остается в своем физическом теле, сохраняет недвойственное сознание, наслаждается игрой бытия, *лилой*, не подвергаясь влиянию удовольствий и страданий, почестей и унижений. Йог становится просветленным, единым с теми космическими принципами, которые управляют всей вселенной его организма. Он обретает все *сиддхи* (способности), поднимается к *сома-чакре* и встречается с исполняющей желания коровой Камадхену, обитающей в нем самом. Утвердившийся в *сахасрара-чакре* обретает много *сиддхи*, но утратил желание проявлять эти силы. Такой йог становится даже выше *гун* (*гунатата*).

Согласно писаниям, *сахасрара* является обителью обладающей собственным сиянием души, или *читты* — сущности бытия. Здесь *читта* подобна экрану, на котором отражается космическое «Я», а в нем — все божественное. В присутствии космического «Я» каждый способен ощутить божественное и во всей полноте осознать божественность в самом себе.



*Пять элементов и животные,
погибающие от влечения к ним
(согласно «Вивекачудамани» Шанкарачарьи)*

1. Земля. Шмель гибнет из-за привязанности к запаху.
2. Вода. Рыба гибнет из-за привязанности к вкусу.
3. Огонь. Бабочка гибнет из-за привязанности к свету.
4. Воздух. Слон гибнет из-за привязанности к осязанию.
5. Акаша. Олень гибнет из-за привязанности к звуку.



*Положения рук (мудры),
соответствующие различным чакрам*

ЧАКРЫ, РЕИНКАРНАЦИЯ И ДУХОВНОСТЬ

*От Бога происходят семь миров [то есть чакр],
в которых движется прана.*

Мундака-упанишада, 2.1.8

Духовность есть пробуждение божественности в сознании. Это *sattvit bonit** сознания в человеческом воплощении, это освобождение сознания из «западни ума и тела». Такая свобода достигается в постепенном процессе преображения чувственного сознания ума.

Именно чувственное сознание воспринимает мир и постоянно порождает неуправляемые мысли. Оно испытывает желания, ощущает удовольствие и боль, оно мыслит и выражает свою волю, а иногда — в том его аспекте, который стремится к удовольствиям, — даже впадает в излишества.

Человек может стать великим мыслителем, ученым, художником или просветителем и без преображения чувственного сознания. Однако, переживая лишь одну грань своего бытия — ту, которая представлена его эго-сознанием, окруженным миром ощущений, — человек остается погруженным в услаждение органов чувств и бесцельно скитается в океане *сансары*, движимый похотью и жадностью. Преобразуя же свое чувственное сознание, он может освободиться от рабства ума: внутреннего диалога, неуправляемых мыслей, похоти и жадности. Благодаря преобразованию чувственного сознания он способен пережить другой аспект своего существования, в котором ум полностью отстраняется от мира ощущений и не думает, не желает, не изъ-

* См. прим. на с. 189.

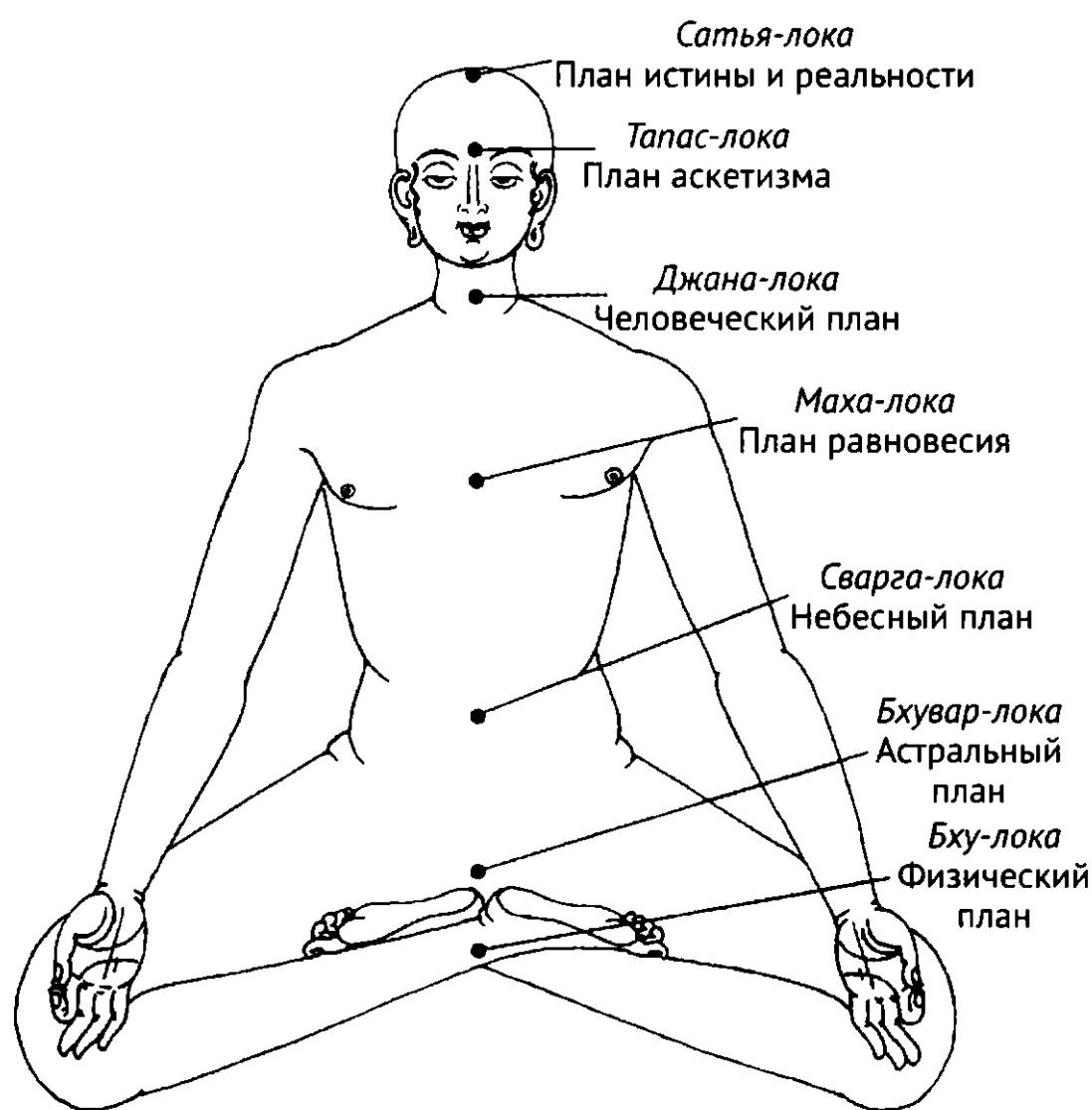
являет волю. Тогда эго-сознание растворяется в высшем сознании и человек покидает цикл рождения и смерти.

Эго-сознание подталкивает ум к непрерывным поискам удовольствия, а опыт удовольствия развивает в уме привязанность к чувственному сознанию. В результате ум начинает блуждать и теряет центр сосредоточения. Такой «нецентрированный» ум оказывается в ловушке предметов мира ощущений, который представляет собой игру элементов (*таттв*) и качеств (*гун*). Замутненный ум — нецентрированный ум, подвластный желаниям, — сковывает человека, и если человек не очищает его путем постоянной практики сосредоточения, которой помогают мантры, его эго-сознание сохраняется даже после того, как он расстается с физическим телом. Оно просто пребывает на других планах бытия (*локах*). Эти планы связаны с физическим телом через чакры.

Как мы видели в предыдущих главах, пять первых чакр связаны с пятью элементами — землей, водой, огнем, воздухом и *акашей*. *Локи*, связанные с этими чакрами, также связаны и с соответствующими элементами. Элементы относятся к материальному полю и составляют континуум от тончайшего вибрационного уровня энергии до плотнейшего. По мере того как элементы в четкой последовательности главенствуют в потоке дыхания через каждую ноздрю, чувственное сознание испытывает непрестанные изменения. Все формы умственной и физиологической деятельности, все потребности и желания связаны с пятью элементами.

Элемент земли — это не то же, что планета Земля. Но он господствует на планете Земля, которую называют *бху-локой*. Центр и данного элемента, и данной *локи* — *муладхара-чакра*. Кости, плоть, кожа, *нади* и волосы человека состоят из элемента земли. Поведенческие атрибуты этого элемента — терпение, жадность и

желание выжить. По природе он устойчив. Связанные с ним виды деятельности — собирание, накопление и сбережение. В каждом 60-минутном цикле дыхания земной элемент господствует в течение 20 минут, и тогда в человеке проявляются соответствующие ему желания, действия, атрибуты и свойства. Если желания остаются не удовлетворенными, человек после смерти остается в бху-локе и перерождается здесь снова и снова в обычной человеческой форме.



Локи в человеческом теле

Вторая чакра, *свадхистхана*, служит центром элемента воды и астрального плана — *бхувар-локи*. К элементу воды относятся семенная жидкость, кровь, жир, моча и слизь тела. Его атрибуты — чистота и привязанность, его желание — принадлежность к некой общ-

ности, а основной вид деятельности — мирный труд. По своей природе этот элемент прохладен. В каждом 60-минутном цикле дыхания водный элемент господствует в течение 16 минут. Если желания второй чакры не удовлетворяются, после смерти человек пребывает в *бхувар-локе* (на астральном плане). Когда срок его пребывания в этой *локе* подходит к концу, человек снова рождается на Земле, чтобы удовлетворять потребности астрального плана — например, как художник, музыкант, танцор или поэт.

Третья чакра, *манипура*, служит центром элемента огня и небесного плана — *сварга-локи*. С этим элементом связаны голод, жажда, сонливость, дремота и личный магнетизм (*оджас*). Его поведенческий атрибут — гнев. Соответствующая форма деятельности — тяжелый труд. В каждом 60-минутном цикле дыхания элемент огня господствует в течение 12 минут. У человека с преобладающим элементом огня вспыльчивый характер, и ему свойственно желание достижений — известности, славы, бессмертия, власти. Если это желание не удовлетворяется, после смерти человек некоторое время пребывает в *сварга-локе* благодаря благим деяниям (*карма*), совершенным им на Земле. После определенного периода пребывания в *сварга-локе* он вновь рождается на Земле, чтобы стать царем или руководителем.

Четвертая чакра, *анахата*, служит центром элемента воздуха и плана равновесия — *маха-локи*. С элементом воздуха связаны бег, охота, применение физической силы, сжатие (сокращение) и рост тела (расширение). Он вызывает беспокойство, активность, движение, желание что-то делать. Воздух отвечает за все формы движения во внутренних и внешних частях тела, будь то кровообращение, циркуляция жидкостей и лимфы или нейродвигательные сигналы нервной системы. Воздух представляет собой *прану*, энергию в форме жизненной силы, которая делает человека живым и

осознающим существом. В 60-минутном цикле дыхания элемент воздуха преобладает в течение 8 минут. Если связанные с четвертой чакрой желания не исполняются на протяжении жизни человека, то после смерти он попадает в *маха-локу* силами содеянных на Земле благих *карм* любви, щедрости, преданности, бескорыстного служения и сострадания. После пребывания в *маха-локе* (на плане равновесия) он вновь рождается на Земле, чтобы стать реформатором, святым, пылким верующим, целителем или одухотворенным художником.

Пятая чакра, *вишуддха*, служит центром элемента *акаши* и *джана-локи* (человеческого плана). С *акашей* связаны любовь, враждебность, стыдливость, страх и привязанность. Ее атрибут — эго-сознание, природа — пустота, желание — одиночество, а форма деятельности — мышление. В 60-минутном цикле дыхания *акаша* доминирует на протяжении 4 минут. Если желания пятой чакры не удовлетворены при жизни, то после смерти человек оказывается в *джана-локе* и остается там в течение срока, соответствующего объему совершенных на Земле благих *карм*. После этого он вновь рождается на Земле и становится учителем, мудрецом или толкователем священных писаний.

Если благодаря практике йоги человек выходит за пределы сферы элементов, он достигает *аджня-чакры* и плана аскетизма — *тапас-локи*. Аскетизмом он очищает ум и познаёт высший аспект своего существования благодаря преобразению своего чувственного сознания. Он избавляется от страсти к накоплению, становится чистым, удовлетворенным и нейтральным наблюдателем жизни и ее психодрамы. Жизнь такого человека исполнена милосердия, честности, умения прощать и решительности; он ощущает великолепную, божественную внутреннюю силу, снимающую с него бремя телесного сознания. Этот человек обретает полную власть над своим дыханием и умом, однако может

принять еще одно рождение, если не успеет выполнить задачу самореализации — слияния эго-сознания с Высшим Сознанием. Переродившись, он становится аскетом, йогом, *аватаром*, *бодхисаттвой* или пророком. Такой человек вышел за пределы сферы элементов, но ему еще предстоит выйти за пределы и сферы гун, а это возможно только посредством практики пробуждения *кундалини*.

Кундалини представляет собой духовную энергию, дремлющую в *муладхара-чакре*. Тело способно функционировать, пользуясь собственной химической, механической и электрической энергией, а ум может оставаться чувствующим сознанием без необходимости пробуждать духовную энергию, однако при этом объектные образы будут неизменно сковывать сознание, а чувство «я» продолжит возвращать человека в цикл рождения и смерти. Все существа подчиняются закону кармы.

Благие кармы переносят человека в хорошие локи, а дурные — в низшие миры, или *нараки*. Эти миры соответствуют семи чакрам, расположенным **ниже муладхара-чакры**; в этой книге эти чакры не описывались*. *Кундалини* представляет собой ту энергию, которая поддерживает жизнь и сознание, даже оставаясь свернувшейся кольцами, однако пробуждение этой энергии приносит человеку одухотворенное сверхсознание. Чувственный ум превращается в чистый ум, который поглощается потоком сознания, движущегося в форме *кундалини-шакти*. При этом ум выходит за рамки любых противоположностей и осознает чистое бытие — неизменную и единственную истину, *нирвикальпа-самадхи*.

Достигнув уровня *сахасрара-чакры* и слившись со своим супругом Шивой, Кундалини какое-то время остается в Единении с ним, после чего нисходит к му-

* См. Приложение 3.

ладхаре и вновь сворачивается кольцами. Во время этого нисхождения восстанавливаются силы чакр и обитающих в них божеств. Теперь человек пребывает в расширенном состоянии сознания. Он остается в физическом теле и избавляется от своих *карм*, однако становится ныне совершенно иным человеком — и достигает *нирваны* после телесной смерти.

В отличие от тела человека, цепляющегося за материальный мир и стремящегося к удовольствиям низших планов, очищенное йогой физическое тело умирает и разлагается чрезвычайно медленно.

Приложение 1

ИНДУИСТСКИЕ СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ – О РАЗЛИЧНЫХ СТУПЕНЯХ ЙОГИ

ЙОГА

Состояние полной поглощенности сознания, которое пребывает вне любого знания, является Йогой.

Акшья-упанишада, 2:3

Йога приносит состояние глубокого сосредоточения.

Шардатилака, 25:1

Йог достигает Йоги только в сверхсосредоточении.

Рудраямала-тантра, часть 2, 27:43

Развивая невозмутимость ума, возвышаясь над всеми противоположностями мира и тела-сознания, возможно осознать того, кто являет собой чистое бытие, неизменное, пребывающее вне ума и речи, единственную истину в преходящем мире ума-силы-материи. В Йоге этот Брахман непосредственно осознается в *нирвикальпа-самадхи*.

Маханирвана-тантра, 3:7–8

Йога есть контроль над *вритти* (видоизменениями) ума.

Шандилья-упанишада, 1:7.24

АСАНА (ПОЗА)

Тело надлежит приучать без неудобства и боли оставаться в неподвижном состоянии долгое время.

Надабинду-упанишада, 3:3.1

В *самадхи* все ощущения прекращаются, а тело остается неподвижным, словно кусок дерева.

Надабинду-упанишада, 3:3.2

Три мира покоряются тому, кто мастерски овладел позами тела.

Тришикхибрахмана-упанишада, раздел мантр 52

Для очищения тела и достижения успеха в Йоге совершенно необходима правильная поза.

Рудраямала-тантра, 2, 24:38–39

Поза помогает успокоить ум.

Тантрараджа-тантра, 27:59

Практика поз избавляет тело от недугов и делает его устойчивым.

Грахаямала-тантра, 2

Физические движения (*мудры*) не помогают сами по себе; сосредоточение также не является единственной причиной успеха. Тот, кто совмещает сосредоточение с физическим контролем, добивается успеха и обретает бессмертие.

Иша-упанишада, 9 и 11

Йогу надлежит использовать свое тело как нижний кусок дерева, а *пранаву* (АУМ) как верхний кусок дерева, и тереть одним о другое до тех пор, пока не возгорится пламя осознания и йог не осознает высшее бытие.

Шветашватара-упанишада, 1:14

Когда йог обретает тело, очищенное огнем Йоги, он становится свободным от тлена и недугов, юность его продлевается и живет он долго. Тогда ощущает он воз-

вышенные ароматы, вкусы, зрелища, прикосновения и звуки.

Шветашватара-упанишада, 2:12

Будучи освоенной, *асана* способна уничтожать болезни и даже обезвреживать яды. Если не можешь овладеть всеми *асанами*, овладевай одной, но добейся в ней полного удобства.

Шандилья-упанишада, 1:3.12–13

ПРАНАЯМА (УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ)

Есть две причины, принуждающие ум блуждать: *васаны* — желания, вызванные скрытыми впечатлениями чувств, — и дыхание.

Если одно покоряется, то и другое само собой поддается управлению. Из этой пары прежде следует овладевать дыханием.

Йога-кундаля-упанишада, 1:1–2

Процесс дыхания вызывает в уме образы. Когда дыхание успокаивается, успокаивается и ум.

Йога-кундаля-упанишада, 89

Контроль над дыханием приводит как к физическому, так и к умственному развитию.

Вараха-упанишада, 5:46–49

Когда *нади* очищены с помощью *нади-шодхана-пранаямы*, *прана* с силой входит в *сушумну* и ум успокаивается.

Шандилья-упанишада, 1:7.9–10

Сначала прими *йогическую позу (асану)*; держи тело прямым, взор устрями в одну точку, расслабь челюсти, чтобы верхние зубы не касались нижних. Поверни язык назад. Используй запечатывание подбородка (*джаланд-*

хара-бандха) и с помощью правой руки дыши через любую ноздрю по своему выбору; сохраняй неподвижность тела и легкость ума. Затем приступай к *пранаяме*.

Тришикхибрахмана-упанишада, разделы мантр 92–94

Сперва выдохни воздух из легких через правую ноздрю, прикрыв левую пальцами правой руки. Затем сделай вдох левой ноздрей, считая до шестнадцати; затем задержи дыхание, считая до шестидесяти четырех; затем выдохни через правую ноздрю, считая до тридцати двух.

Тришикхибрахмана-упанишада, разделы мантр 95–98

С помощью *пранаямы* покоряются десять форм *праны*: [собственно] *прана*, *апана*, *самана*, *вьяна*, *удана*, *курма*, *крикила*, *нага*, *дхананджая* и *дэвадатта*.

Мундамала-тантра, 2

Благодаря *пранаяме* умиряется волнение *праны* и успокаивается ум.

Гандхарва-тантра

Посредством *пранаямы* устраняется внутренняя загрязненность. Это лучшая практика Йоги. Без нее освобождение невозможно.

Гандхарва-тантра

Пранаяма очищает ум и чувства.

Куларнава-тантра, 15

Тот, кто здоров, питается умеренно и умеет управлять дыханием, становится йогом... Тот, кто чист и практикует половое воздержание, способен управлять дыханием. Регулярная практика совершенно необходима. Без *пранаямы* йога невозможна.

Рудраямала-тантра, 2, 17:40–43

На первой стадии *пранаямы* возникает потоотделение; на второй стадии тело сотрясается; на высшей, третьей стадии тело воспаряет в воздух. *Пранаямой* надлежит заниматься регулярно, пока йог не достигнет третьей стадии.

Шардатилака, 25:21–22

Когда контроль над дыханием становится совершенным, тело обретает легкость, внешний вид — доброжелательность, глаза — яркость, пищеварение — силу; дыхание приносит внутреннюю чистоту и радость.

Грахаямала-тантра, 13

ПРАТЬЯХАРА (ОТСТРАНЕННОСТЬ)

Органы чувств и действия должны отстраняться от *манаса* (ощущающего ума), а *манас* должен погрузиться в *джнянатман* (сознание).

Катха-упанишада, 1:3.13

Чувства следует контролировать волей, пребывающей в *хрите* (лотос с восемью лепестками в сердечной чакре, то есть *ананда-канда*, или духовное сердце).

Шветашватара-упанишада, 2.8

Посредством сосредоточенного ума чувства следует покорять в самом их источнике — в чакрах.

Тришикхибрахмана-упанишада, раздел мантр 115

Ум следует отстранять путем последовательного сосредоточения при выполнении *кумбхаки* (приостановки дыхания) на восемнадцати *адхарах* (жизненно важных точках) в следующем порядке: 1) большие пальцы ног, 2) лодыжки, 3) икры, 4) колени, 5) бедра, 6) анус, 7) половые органы, 8) живот, 9) пупок, 10) сердце, 11) запястья, 12) локти, 13) шея, 14) кончик носа, 15) глаза, 16) нёбо, 17) межбровье и 18) лоб. Отстранение органов чувств

(индрия-ахарона) от объекта посредством способности управлять (воли) называется *прагьяхарой*.

Даршана-упанишада, 7.1–2

Дыхание следует приостанавливать путем сосредоточения, переносимого последовательно на следующие точки: 1) корни зубов, 2) шея, 3) грудь, 4) пупок, 5) основание позвоночника, 6) *муладхара* (район копчика), 7) бока, 8) бедра, 9) колени, 10) икры и 11) большие пальцы ног. Древние йоги называли это *прагьяхарой*.

Даршана-упанишада, 7.5–9

Контроль над умом в отношении ощущаемых предметов представляет собой *прагьяхару*.

Мандалабрахмана-упанишада, 1:7

Отстранение чувств от тех объектов, к которым чувства испытывают естественное влечение, называют *прагьяхарой*.

Йогататтва-упанишада, 68–69

Прагьяхара представляет собой отстранение чувств от объектов, отношение к ощущаемым образам как к Богу, отрешение от плодов действий, отвращение от всех предметов и сосредоточенное удерживание внимания на восемнадцати *адхарах* в следующем порядке: 1) стопы, 2) большие пальцы ног, 3) лодыжки, 4) икры, 5) колени, 6) бедра, 7) анус, 8) половые органы, 9) пупок, 10) сердце, 11) шея, 12) гортань, 13) нёбо, 14) ноздри, 15) глаза, 16) межбровье, 17) лоб и 18) голова.

Шандилья-упанишада, 8:1–2

Блуждания ума вызываются желаниями; когда желания покоряются посредством *прагьяхары*, ум становится неподвижным и сосредоточивается на Боге.

Рудраямала-тантра, 2:24.137

Ум, связанный с чувствами и их объектами, неуправляем, жесток, неуправляем и не желает подчиняться; его отстранение с помощью силы воли именуется *пратьяхарой*. Практика *пратьяхары* приносит йогу спокойствие и способность глубокого сосредоточения. Это направляет его к Йоге.

Рудраямала-тантра, 2:27,28–30

При *кумбхаке* (приостановке дыхания) ум должен быть сосредоточенным; начиная с *муладхары*, шаг за шагом, к другим чакрам — вот что называют *пратьяхарой*.

Тантрараджа-тантра, 27:70

ДХАРАНА (СОСРЕДОТОЧЕНИЕ)

Дхарана представляет собой удержание божественного духа в сознании в ходе сосредоточения.

Амританада-упанишада, 15

Отстранение сознания от сферы восприятия и удержание его в сфере сверхсознания является *дхараной*.

Мандалабрахмана-упанишада, 1:1.8

После практик *ямы*, *ниямы*, *асаны* и *пранаямы* занимающемуся Йогой следует удерживать свой ум на пяти формах элементов в соответствующих центрах организма. Это называют *дхараной*.

*Тришикхибрахмана-упанишада,
разделы мантр 133–134*

Дхарана бывает трех типов:

- 1) сохранение сосредоточенности на божественном аспекте самого себя;
- 2) сохранение сосредоточенности на *акаше* (пустоте) в центре *хрит* (духовном сердце внутри *анаката-чакры*, лотосе с восемью лепестками);

- 3) сохранение сосредоточенности на пяти божественных формах: Брахме, Вишну, Брахма-Рудре, Ишана-Шиве и Паньчавактре.

Шандилья-упанишада, 1:9.1

Все, что видят глаза, слышат уши, обоняет нос, вкушает язык, осязает кожа, — все это следует считать божественной сущностью.

Так следует превращать объект восприятия в божественную сущность и удерживать его в сознании.

Йогататтва-упанишада, 69–72

Сосредоточение на большом пальце ноги, лодыжке, колене, мошонке, половом органе, пупке, сердце, шее, горле, язычке, носе, межбровье, груди и голове во время кумбхаки (приостановки дыхания) называют *дхараной*.

Гандхарва-тантра, 5

Удержание в сознании определенных жизненно важных точек при задержке дыхания называется *дхараной*.

Прапаньчасара-тантра, 19; 21; 22

Сосредоточение на шести тонких центрах и кундалини именуется *дхараной*.

Рудраямала-тантра, часть 2, 27; 34; 35

Сосредоточение на обобщенной форме Бога, осознанной путем сосредоточения на *мантре*, и последующее сосредоточение на Боге, лишенном формы, является *дхьяной*.

Даршана-упанишада, 9:1–3; 9:5

Сосредоточенность на полной божественной форме есть *дхьяна* (медитация), а сосредоточенность только на одном ее аспекте является *дхараной*.

Бхуташуддхи-тантра, глава 9

ДХЬЯНА (МЕДИТАЦИЯ)

Глаза не способны увидеть высшую сущность; слова не могут описать ее. Она недостижима для остальных чувств и непостижима. Высшая сущность открывается только в *дхьяне*. *Дхьяна* (подлинная медитация) возможна лишь тогда, когда сознание одухотворено чистотой знания о себе.

Мундака-упанишада, 8:1.8

Дхьяна представляет собой сосредоточенность на божественной сущности — недвижимой, лучезарной, чистой и блаженной, пребывающей в центре *хрит* (духовном сердце).

Кайвалья-упанишада, 5

Сосредоточение на обобщенной форме Бога, осознанной путем сосредоточения на *мантре*, и последующее сосредоточение на Боге, лишенном формы, является *дхьяной*.

Даршана-упанишада, 9:1–3; 9:5

Когда сосредоточение достигает уровня недвойственного сознания (видения высшей сущности в каждой частичке мира), наступает *дхьяна*.

Мандалобрахма-упанишада, 1:1.9

Дхьяна бывает двух типов: *сагуна-дхьяна* — медитация на Боге, имеющем форму и качества; и *ниргуна-дхьяна* — медитация на Боге, не имеющем ни формы, ни качеств.

Выполнение приостановки дыхания и медитация на божестве является *сагуна-дхьяной*, а медитация на высшей сущности, лишенной формы, является *ниргуна-дхьяной*. *Ниргуна-дхьяна* ведет к *самадхи*.

Йогататтва-упанишада, 105

Дхьяна заключается в непрерывном удержании образа божества в сознании.

Прапаньчасара-тантра, 19:22–23

Дхьяна представляет собой сосредоточение на форме божества мантры.

Куларнава-тантра, 17

САМАДХИ

Состояние, когда сознание пребывает в сосредоточении и озаряется божественным светом, когда оно лишено какого-либо стремления, — такое состояние сверхсознания называют *самадхи*.

Аннапурна-упанишада, 1:48

Посредством контроля над чувствами, покорения желаний, сосредоточения и воздержания йог достигнет *самадхи*. В *самадхи* вся любовь направляется к высшему существу; человек полностью увлекается и поглощается Им, испытывая в Нем совершенное блаженство. В *самадхи* йогу открывается знание, заключенное в слове-форме (*пранаве*).

Нрисимхатапанья-упанишада, 2:6.4

Непрерывный поток сознания в форме Брахмана, высшей сущности, в которой растворяется самость, именуется *сампраджнята-самадхи*. Это достигается долговременной практикой *дхьяны*.

Муктика-упанишада, 2:53

Действующий на уровне чувств разум является основной причиной любого земного знания. Когда ум исчезает, исчезает и земное знание. По этой причине следует удерживать сознание в глубоком сосредоточении на высшей сущности.

Адхьятма-упанишада, 26

Самадхи есть такое состояние, в котором сознание пребывает только в природе объекта сосредоточения и остается неподвижным, как пламя лампы в безветрие; в этом состоянии постепенно исчезают ощущения процесса сосредоточения и личности (то есть чувство «Я сосредоточен»).

Адхьятма-упанишада, 35

То состояние, когда ум не ощущает беспокойства, самости, удовольствия, страдания, когда сознание совершенно неподвижно, словно скала, и погружено в глубокое сосредоточение, является *самадхи*. *Самадхи* есть состояние полной безмятежности.

Аннапурна-упанишада, 1:49–50

Такое состояние сознания, когда нет ни объектов, ни влечений, ни отвращений, но есть только высшее счастье и высшая сила, представляет собой *самадхи*.

Маха-упанишада, 4:62

Когда сознание достигает такого состояния, в котором становится единообразным (лишенным двойственности), наступает *самадхи*.

Амританада-упанишада, 16

Самадхи — это сознание в глубокой сосредоточенности и осознанности, слившиеся с высшим сознанием.

Даршана-упанишада, 10:1

Самадхи — это растворение личного сознания (*эка-та*) в высшем сознании.

Гандхарва-тантра, глава 5

Подобно тому как брошенный в воду кристалл соли растворяется в воде и становится единым с ней, так и в состоянии под названием *самадхи* личное сознание сливается с высшим сознанием.

Саубхагьялакшми-упанишада, 5

Самадхи есть то состояние, в котором осознание «я» и высшее сознание становятся одним. Оно лишено двойственности и исполнено блаженства; в нем остается только высшее сознание.

Шандилья-упанишада, 1:11.1

Когда сосредоточенное сознание исчезает, наступает *самадхи*.

Мандалабрахмана-упанишада, 1:1.10

Когда единообразное сосредоточенное сознание растворяется посредством усиленного сосредоточения, остается только сущность высшего сознания.

Аннапурна-упанишада, 1:23

Когда глубочайшее сосредоточение на Высшем Брахмане также исчезает само по себе, возникает *нир-викальпа-самадхи*, в котором исчезают все скрытые впечатления чувств.

Аннапурна-упанишада, 4:62

Приложение 2

СЕМЕННЫЕ ЗВУКИ ЛЕПЕСТКОВ ЧАКР (от редактора русского перевода)

Чтобы понять логику соотнесения звуков санскрита с лепестками семи чакр, полезно ознакомиться с устройством санскритского алфавита. В том варианте санскрита, который используется в учении о чакрах, 50 букв — 16 гласных и 34 согласных. Согласные делятся на различные категории в зависимости от способа произнесения звука и места его «рождения» и могут быть представлены в виде таблицы, очень напоминающей Периодическую систему элементов в химии. Мы приводим эту таблицу ниже. Легко заметить, что на лепестки каждой из чакр попадают согласные звуки, идущие в таблице подряд, слева направо и сверху вниз. Все гласные звуки попадают на лепестки *вишуддха-чакры*. В *сахасраре* (тысячелепестковой чакре) все 50 букв повторяются по 20 раз.

Согласные звуки

Гортанные	क (К)	ख (КХ)	ग (Г)	घ (ГХ)	ङ (Н)
Нёбные	च (Ч)	छ (ЧХ)	ज (ДЖ)	झ (ДЖХ)	ञ (Н)
Церебральные	ट (Т)	ठ (ТХ)	ड (Д)	ढ (ДХ)	ण (Н)
Зубные	त (Т)	थ (ТХ)	द (Д)	ध (ДХ)	न (Н)
Губные	प (П)	फ (ПХ)	ब (Б)	भ (БХ)	म (М)
Полугласные	य (Й)	र (Р)	ल (Л)	व (В)	
Шипящие	श (Ш)	ष (Ш)	स (С)	ह (Х)	क्ष (КШ)

Гласные звуки

Простые	अ (А)	इ (И)	उ (У)	ऋ (РИ)	लृ (ЛИ)
Долгие	आ (Ā)	ई (Ī)	ऊ (Ū)	ॠ (Ṛ)	ॡ (Ḍ)

Составные	ए (Э)	ऐ (АЙ)	ओ (О)	औ (АУ)
-----------	-------	--------	-------	--------

Семенные	अः (AḤ)	अं (AṂ)
----------	---------	---------

Чакра	Элемент	Звуки
<i>Муладхара</i>	Земля	Последний полугласный и 3 шипящих (всего 4)
<i>Свадхиштхана</i>	Вода	3 последних согласных и 3 первых полугласных (всего 6)
<i>Манипура</i>	Огонь	10 средних согласных
<i>Анахата</i>	Воздух	12 первых согласных
<i>Вишуддха</i>	Акаша	Все 16 гласных
<i>Аджня</i>	Махат	2 последних шипящих

Приложение 3

ЧАКРЫ НИЖЕ МУЛАДХАРЫ (от редактора русского перевода)

Сведений о чакрах ниже *муладхары* в литературе очень мало. Кое-какую информацию дает Шивайя Субрамуниясвами в книге «Танец с Шивой». Ниже мы представляем ее в виде таблицы.

№ п/п	Название чакры и его значение	Основные характеристики	Местонахождение
1	<i>Атала</i> («Бездна»)	Страх и похоть. Когда осознание опускается ниже <i>муладхары</i> в область страха, нерешительность ограничивает амбиции, а развратный образ жизни истощает праническую оболочку.	Тазобедренные суставы
2	<i>Витала</i> («Пропась потерянных»)	Бурный гнев. Когда осознание входит в этот очаг инстинктивного огня и начинает обжигать других, ауру проливают темные красно-черные вспышки.	Бедра
3	<i>Сутала</i> («Большая пропасть»)	Мстительная ревность. Ум кипит завистью к другим и озабочен тем, чем человек не является. Так возбуждается злая воля.	Колени
4	<i>Талатала</i> («Ниже уровня дна»)	Постоянное заблуждение. Естественные радости заменяются извращениями. Негативные <i>кармы</i> загромождают и сужают поток осознания. Рассудок искажается.	Голени

№ п/п	Название чакры и его значение	Основные характеристики	Местона- хождение
5	<i>Расатала</i> («Пропась влаги»)	Эгоизм. Завеса лишаяющих свободы понятий «я» и «мое» гасит природный инстинкт заботы о других. Все делается лишь для личного блага.	Лодыжки
6	<i>Махатала</i> («Величай- шая про- пасть»)	Отсутствие сострадания. Тор- жествует слепота к высшим побуждениям. Человеку чуж- ды чувство вины, угрызения совести, даже сам страх. Пре- ступление как образ жизни.	Ступни
7	<i>Патала</i> («Пропась зла»)	Злоба и склонность к убийству. Ад, в котором ненавидят, мучают, убивают для развлечения, без малейшего раскаяния. Рассудок почти не достигает этой сферы.	Подошвы

Литературно-художественное издание

Хариш Джохари

**ЧАКРЫ:
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ
Теория и практика**

Перевод под ред. *А. Костенко*

Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:
Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.10.2016 г.
Формат 84х108/32. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 3000 экз. Зак. № 1885.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

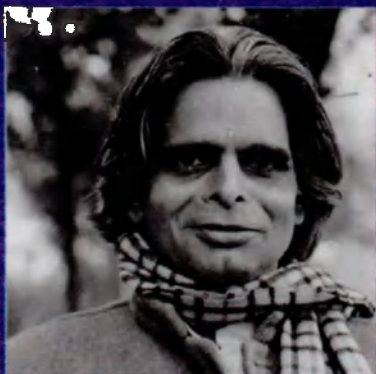
facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

instagram: [sophia_publisher](#)

ООО «Имидж-Принт».
300041, г. Тула, ул. Ф. Энгельса, д. 70, оф. 129.

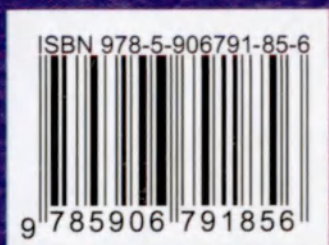
Отпечатано в ООО «Тульская типография».
300026, г. Тула, пр. Ленина, 109.



Новое, переработанное и дополненное издание классической работы Хариша Джохари, посвященной чакрам и их роли в системе тантрической духовной практики.

Подробно объясняются структурные особенности и функции каждой чакры, а также связи чакр с первоэлементами, цветами, звуками, органами чувств и действий, желаниями и эмоциями, планетами и божествами, поведенческими характеристиками и специфическими эффектами медитации.

Обновлены цветные и черно-белые иллюстрации, добавлен новый материал. Для искателей, находящихся на любом уровне духовного развития, «Чакры» Джохари остаются бесценным источником информации и практических техник.




софия
www.sophia.ru



SophiaBooks



sophia_publishing



sophia_publisher