

# **Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья**

## **Сан Лайт**

Сан Лайт

Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья

Народная книга здоровья –

«Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья»: АСТ; Москва; 2016

ISBN 978-5-17-096500-7

Аннотация

Сотни тысяч учеников великого гуру Сан Лайта прямо заявляют, что именно работа с чакрами по системе мастера кардинально изменила их жизнь к лучшему: помогла обрести внутреннее равновесие, стать счастливым, здоровым, а многим – богатым!

Чакры – это семь энергетических центров, которые управляют всеми сферами нашей жизни – от здоровья до материального благополучия! Теперь у вас в руках уникальный инструмент работы с чакрами – книга Просвещенного Сан Лайта. Вы узнаете, с какой сферой вашей жизни связана каждая чакра, как правильно наполнить чакры энергией, как гармонизировать их при помощи мантр, мандал, медитаций и других священных практик, как работать с энергией кундалини и привлечь помощь Вселенной.

Сан Лайт

Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья

© Сан Лайт, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Отзывы

Очень много полезной информации!

Очень интересная книга. Много разнообразной информации о чакрах (возможно, тем, кто увлекается буддизмом давно и серьезно, все это уже известно, но не факт), с медитациями и рисунками янтр по чакрам.

Екатерина, Архангельск

Знание и Свет!

Книга полезная, как и все работы Сани Лайта, несет в себе Знания и Свет.

Ирина, Уссурийск

Настоящая энциклопедия чакр!

Если уж не самая полная энциклопедия в мире, то одна из них. Информация книги соединяет все уровни бытия – от материального до энергетического и духовного. Книга наполнена наглядными схемами и описаниями, где, зачем расположены и как функционируют чакры в физическом теле человека, какие это органы. Приведены рекомендации, даны упражнения и практики для развития и гармонизации чакр.

Дмитрий, Москва

Практика на каждый день!

Все изложено доступным и понятным языком, дана не только вся информация по чакрам, но и как их сбалансировать – практики и упражнения. Также энергетическое строение человека (меридианы, где какие процессы проходят и как с этим работать, каналы нади и прочее). Мне как практику эта книга пригодилась и была весьма полезна. Практикующим советую как настольный справочник.

Екатерина, Тверь

Никакой «воды», только практика!

Основное внимание в книге уделено практике. Все объясняется предельно кратко и понятно. Философия только самая необходимая. Много практик. Очень полезное издание.

Николай, Кострома

Одна из самых полных книг по чакрам!

Отлично для тех, кто решил разобраться, что такое чакры. Аналогов данной книги по информации не нашла.

Елизавета, Санкт-Петербург

Энергия чакр в человеческом теле

Согласно науке о кундалини и чакрах, человек представляет собой миниатюрную Вселенную. Все, что присутствует в космосе, может быть найдено в пределах каждого человека. Человеческий организм работает по тем же самым принципам, по которым функционирует Вселенная. Излишек жизненной энергии, который не используется для поддержания функционирования организма, символически описывается как свернутая кольцами или отдыхающая змея.

Эта потенциальная энергия, как считается, покоится в основании спинного мозга, чакре муладхаре.

Потенциальная энергия и называется кундалини. Кундалини – это статическая поддержка всего организма и всех его пранических, или энергетических, сил. Кундалини – это шакти в различных человеческих телах. Это статический центр, вокруг которого движется любая форма бытия. Кундалини – Божественная космическая энергия в телах.

Динамическая энергия, которая обеспечивает все силы для работы организма, происходит из активной энергии шакти и называется прана. Здесь уместна параллель с электричеством.

Электрическая энергия – более тонкая, чем механическая. Ее свойства были изучены и начали использоваться только за последние 200–300 лет. До этого идея электричества для большинства людей была чуждой. Похожая ситуация наблюдается сегодня с эмпирическим пониманием праны. Прана – это

еще более тонкая форма энергии, которая до сих пор еще серьезно не изучается академической наукой. Однако она на протяжении тысячелетий используется культурой йоги. Прана организована и распределена по телу согласно функциям его органов.

В чем отличие праны от кундалини? Прана связана с поддержанием работы ума и тела. Кундалини в форме прана-кундалини идентична пране; однако кундалини может также проявляться как сознание и как космическая энергия.

Праническое пробуждение является только прелюдией к полному пробуждению кундалини. Тибетские йогины рассматривают активацию праны (по-тибетски, – г1ипд) как простую предпосылку для активации кундалини (по-тибетски – д1итто). Этим объясняется различие между приятными ощущениями в позвоночнике и намного более мощным опытом пробуждения кундалини.

Китайская концепция ци перекликается с индийской концепцией праны. Прана течет подобно электрическому току через запутанную сеть тонких нервов (нади), связывая вместе тело и ум, поддерживая работоспособность всего организма. Жизненная сила шакти в теле также организована вокруг определенных центров. Это не физические центры, хотя они и имеют физические соответствия в различных частях тела. Энергетические центры называются чакрами. Чакры определяют также качество сознания.

Чакры были волнующей темой для обсуждения в течение многих столетий. Древние целители прекрасно знали их и обращались к их изумительному потенциалу для балансировки энергетических потоков тела. Провидцы во всех традициях были посвящены в их символику.

Слово чакры в переводе с санскрита означает «колеса», «энергетические диски, или вихри». Эти невидимые обычному глазу вихри в теле человека кружатся с различными скоростями, потому что они обрабатывают энергию. Чакральной системе человека посвящено много индуистской литературы; существование энергетических центров признано и академической наукой. Диагностирование состояния чакрального здоровья производится методом сканирования, «считывания» энергетических потоков тела. Нарушения нормального функционирования организма проявляются в ауре и в чакрах подчас за несколько месяцев до того, как станут заметными на физическом плане.

Функция чакр состоит в преобразовании вибрационной энергии в форму, пригодную к употреблению человеческим организмом.

Чакры – не физические объекты. Они представляют собой аспекты сознания, в этом они схожи с аурой. Но чакры отличаются большей, чем аура, плотностью, хотя их плотность и меньше, чем плотность физического тела. Чакры взаимодействуют с физическим телом через эндокринную и нервную системы. Каждая из семи основных чакр связана с одной из семи эндокринных желез, а также со скоплением нервов, называемых сплетениями. Таким образом, каждая чakra может быть связана с определенной частью организма и определенной его функцией.

Изучая явления, подобные чакрам, аурам, нади, можно понять природу тонкого тела.

В теле насчитывается очень много чакр. Они расположены в руках и ногах, в пальцах – в общем, везде. Наиболее заметные и самые известные – семь главных чакр, сопрягаемых с позвоночным столбом. Каждая из них связана с определенным цветом, звуком, драгоценным камнем, запахом, органом, психическими особенностями и кармическими программами.

Науке о чакрах больше четырех тысяч лет. Эти энергетические центры упомянуты в Ведах, позже в Упанишадах, «Йоге Сутре» Патанджали. В 1920-х годах знание о чакрах было принесено на Запад Артуром Авалоном. Сегодня чакры представляют собой популярную концепцию, связывающую области тела и души с метафизическими областями. В «Адвайясаматавиджае» указывается:

«Существуют четыре центра Высшей силы: сердце, шея, голова, пуп. Каждым из этих тайных центров управляет определенная богиня, или энергия».

Чакры, подобно чувствам или идеям, не могут иметь материальной формы, однако они оказывают сильное воздействие на все тело, поскольку выражают воплощение духовной энергии на физическом плане.

Чакры расположены вдоль позвоночного столба от промежности до макушки головы. Местоположение

чакр связано с различными состояниями сознания и строем организма. Низко расположенные чакры (которые ближе к земле) связаны с практическими вопросами жизни – выживанием, движением, действием. Верхние чакры представляют собой ментальные центры и работают на символическом уровне посредством слов, изображений, понятий.

Чакры можно рассматривать как определенные плазменные поля, которые вибрируют с заданной частотой. Свами Сатьянанда Сарасвати называет чакры переключателями нейрохимических процессов, каждый из которых контролирует, направляет и видоизменяет деятельность всех остальных.

В тантрической традиции указывается на семь главных чакр и сотни незначительных. Каждая чакра связана с эндокринной и нервной системами, выполняет определенные физиологические и психические функции.

Универсальная сила жизни, или кундалини, по мере развития духовных способностей, поднимается по позвоночному столбу, постепенно проникая в различные чакры, каждая из которых преобразует поступающую энергию в форму, пригодную к выполнению определенных жизненных функций.

### Теория чакр в тибетском буддизме

Тантрический буддизм (ваджраяна) расходится с индийской тантрой уже на ранних стадиях. Указываются четыре (пуп, сердце, горло, голова), пять, семь или десять чакр, «колес», каждое с различным количеством спиц. У чакры в области пупа, например, 64 спицы, у чакры в области сердца – 8, у чакры в области горла – 16 (как и в индийской концепции), а у чакры в области головы – 32. За основу берется головной центр, а не область перинеума, соотносимая в индийской тантре с телом и физическим сознанием. Горловой центр представляет более тонкое состояние сознания, состояние сна, а сердечный центр объединяет в себе все другие состояния: глубокую медитацию, сон без сновидений, мирные божества и чистый свет.

Теория кундалини понимается как пребывание красной и белой капель в чакрах пупа и головы соответственно. Иногда указываются и другие капли. Когда эти капли растворяются в центральном канале, человек обретет трансцендентное знание. Это происходит только в результате усиленных практик, а также в момент смерти, и известно как явление чистого света.

### Теория чакр радха свами (сайт мат)

Индийский йогин Хузур Свамиджи Махарадж (Сет Шив Дайал Сингх) (1818–1878) на основе тантрических, индийских, сикхистских и суфийских традиций вывел свою собственную космогонию и свой путь духовного развития. Позднее его воззрения оформились в религию под названием Сант Мат («Учение святых»), или Радха Свами («Господь души»), которой в настоящее время придерживаются несколько миллионов человек в Северной Индии.

Хузур Свамиджи учил, что существуют шесть миров, связанных с шестью низшими чакрами, и шесть высших миров. Низший из этих миров связан с коронарной чакрой, высшим энергетическим центром в индийской системе чакр.

Низшие миры состоят из материальной и низшей духовной Вселенной, называемой Линда, «тело». Высшие миры, каждый из которых связывается с божественной мелодией, или вибрацией (шабда, или нада), являются высшими духовными сферами универсального разума (Брахмана). Каждый мир – это небесная область, управляемая соответствующим божеством. До тех пор, пока человек не поднимется над определенным миром, он для него является высшим. Настраивая себя на вибрации высших, или небесных, миров, человек может проходить через различные планы бытия – до тех пор, пока не достигнет уровня Бога, находящегося вне всех миров.

Ниже в таблице представлена космология Хузур Свамиджи.

1. Радха Свами – Бог
2. Промежуточная область -
3. Промежуточная область -
4. 1-я небесная область – Сат Нам, или сатья-лока, Божественный мир
5. 2-я небесная область – Банвар гупха (промежуточная область)
6. 3-я небесная область – Махашунья, Великая Пустота
7. 4-я небесная область – Дашван двар, Пустота освобожденных душ
8. 5-я небесная область – Трикути, область Божественных небес
9. 6-я небесная область – Сахасрадала камала, Коронарная чакра, низшие небеса
10. 1-й ганглий – Аджна, обитель души низших небес
11. 2-й ганглий – Вишуддха; прана, сон
12. 3-й ганглий – Анахата, Шива, тонкое тело
13. 4-й ганглий – Манипура, Вишну, грубая прана
14. 5-й ганглий – Свадхиштхана, Брахма, физический мир
15. 6-й ганглий – Муладхара, Ганеша

Эти термины заимствованы из различных источников. Термин Дашама-двара (здесь Дашван двар, 7-я область сверху), например, происходит из тантры натха и обозначает небольшое отверстие, или пустоту, вверху талу-чакры (нёбной чакры), медитация на которую вводит в трансцендентное состояние сознание. Пять чакр, расположенных выше коронарной чакры, не обязательно представляют высшие состояния сознания. Они могут связываться с тем, что Хузур Свамиджи называл сатья-лока. В системе 13 чакр выделяется множество промежуточных чакр.

#### Даосская концепция энергетических центров

Идея о тонких каналах и жизненной силе, циркулирующей по ним, уходит в Китае в глубь веков.

Даосская концепция внутренней энергии схожа с индийской, различаются только термины.

Вместо надии упоминаются меридианы, вместо праны – ци, а вместо иды и пингалы – солнечный и лунный меридианы.

Индийская духовная культура направлена в основном вовне (по отношению к физическому миру).

Целью является достижение состояния вечного бытия, находящегося вне космоса – нирваны, или мокши (освобождения). Индийский святой – это мудрый отшельник – садху, или саньясин, отказавшийся от мирского, живущий на подаяние. Он асоциален. Большая часть индийских практик направлена на обретение трансцендентного состояния освобождения.

Китайская же культура и духовность ориентированы на этот мир. Китайский святой похож на Конфуция. Это уважаемый и благочестивый человек, почитающий свою семью, признающий социальные нормы и осведомленный о политической ситуации. Китайская медитация направлена на мир, на управление жизненной силой, дарующей здоровье, долголетие и процветание (тай-цзи-цюань). Китайский адепт погружен в поиск алхимического бессмертия, уравнивания себя с космическими потоками.

Там, где индийские и тибетские йогины взращивали знание и умение обращаться с тонким телом ради достижения трансцендентного состояния освобождения, китайские мудрецы, занимающиеся даосской внутренней алхимией, старались достичь омоложения организма и духовного бессмертия. Наряду с чисто мистическим даосизмом «Дао Дэ Цзина», с одной стороны, и деревенским шаманизмом и магией, с другой, в Китае существовала метафизическая традиция, которая также называлась даосизмом. Она представляла собой систему йогической трансформации жизненной силы, называемую внутренней алхимией, потому что она использовала алхимическую символику и была направлена на достижение бессмертия. Этот эзотерический даосизм перекликается с индийской и тибетской тантрами.

Основная идея даосской алхимии заключается в необходимости управления жизненной силой ци. При неумелом пользовании ци она вытекает из тела, и человек рано умирает. Однако возможно сохранять ци, направлять ее внутрь тела, проводить по позвоночнику к мозгу. Это очень похоже на идею кундалини. При восхождении ци проходит различные состояния, которые имеют определенные названия типа Желтого Зала или Небес. Это перекликается с концепцией чакр. Но имеется одно отличие от шакта-тантры. Достигнув макушки, ци начинает спускаться к пупу, образуя энергетическую цепь. Такая цепь называется «циркуляцией света», или микрокосмической орбитой. С помощью ритмического дыхания и визуализаций даосские йоги могут управлять движением ци, гармонизируя полярности инь и ян, обретая космическое сознание и бессмертие, а затем возвращаясь к дао.

## Девять миров скандинавских мифов

Древние германские племена и викинги говорили об образовании Земли из тела сраженного великана Имира, первого живого существа. В отличие от индийского космического человека Пуруши, Имир, в соответствии с древними мифами, был создан в пустоте, которая описывалась как раздвигающаяся пропасть, образованная комбинацией элементов. Из Имира вышли дети, и трое из них – Вили, Ве и Один – убили Имира.

Из тела Имира было создано Мировое Древо, Иггдразиль. Иггдразиль описывается в Эдде как самое большое дерево в мире. Его ветви простираются на девять миров и выходят за небеса. Иггдразиль поддерживается тремя корнями: один корень уходит в Ётунхайм, другой – в мир тумана Нифелхель рядом с Гвергелмиром, где его гложет дракон Нидхогг, а третий корень – погружен рядом с Асгардом, под источником Урды.

Вода из источника смешивается с землей тремя норнами, прядущими нить судьбы: бабушкой Урд, матерью Скульд и девой Верданди. Эта землевода служит для предохранения Иггдразиля от гниения. Три норны не мыслятся одна без другой, поскольку время древними германцами не воспринималось как линейная функция.

Они понимали время как «здесь и сейчас», как то, что происходит в данный момент. В этом значение первой норны Урд (или Вирд). Прошлое входит в настоящее, а будущее определяется настоящим. Иггдразиль соединяет девять миров: Асгард, Ванахайм, Муспелхайм, Мидгард, Лигхталхайм, Сварталфхайм, Хель, Ётунхайм и Нифелхель. На схемах показано расположение этих миров. В таблице показаны девять миров в связи с семью главными чакрами.

## ЧАКРА – МИР – ОПИСАНИЕ

Муладхара – Нифелхель – Глубочайшая часть бессознательного, дракон Нидхогг гложет корень Свадхиштхана – Ётунхайм / Хель – Ётунхайм – мужская / хаотическая половина Я; Хель – женская половина Я

Манипура – Сварталфхайм / Лигхталхайм – Мысль (Сварталфхайм) и превращение основных элементов в высшие (Лигхталхайм)

Анахата – Мидгард – Срединный мир

Вишуддха – Ванахайм – Вода, чувства

Аджна – Муспелхайм – Интуиция

Сахасрара – Асгард – Высший план, духовность

## Энергетические каналы

Энергетические каналы называются нади. Слово нади происходит от санскритского корня над – «движение». Нади – это каналы, по которым движется жизненная сила прана и передается знание. Физическое тело пронизано бесчисленными нади. В «Шива Самхите» говорится о 350 000 нади, однако

из этого количества только некоторые имеют принципиальное значение. К вышеуказанному количеству нади относятся и грубые физические нервы, и вены, артерии и лимфатические узлы, известные современной медицине, но мы будем говорить только о тонких нади. Есть несколько видов тонких нади: пранаеаха-нади, каналы пранической энергии; маноеаха-нади, каналы ментальной энергии; читтаеаха-нади; сеапнаеаха-нади и другие. Пранаваха-нади и маноеаха-нади в основном идут вместе. Хотя они не поддаются описанию, они иногда связываются с сенсорными нервами. Тонкие нади невидимы для глаз, но их можно воспринять и чувствовать умом, если ум очищен с помощью духовной практики.

Есть очень тонкая связь между нади и умом, телом и умом, умом и праной, между праной и кундалини шакти. Огромное значение в йогической практике уделяется очищению ума, тела и нади. Очищение нади – важнейший процесс на начальных ступенях йоги, ибо засоренность каналов мешает правильному функционированию праны и препятствует поднятию кундалини. Очищение осуществляется медитацией, пранаямой, мантрами, правильной диетой и другими способами в зависимости от типа нади.

В йогической практике используется главным образом четырнадцать основных нади, важнейшими из которых считаются ида, пингала и сушумна.

Главным каналом из трех является сушумна; ей подчинены все остальные.

### Сушумна

Сушумна-нади расположена внутри цереброспинальной оси (Меруданда), или позвоночного столба, на месте, соответствующем внутреннему спинномозговому каналу. Сушумна исходит из муладхара чакры и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в «околоплоднике» тысячелепесткового лотоса, сахасрары чакры. Эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к брахма-рандхре. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и присоединяется к брахма-рандхре. Это пустое пространство также называется брахмара-гупха (пещерой шмелей) и андха-купа (глухой колодец, или десятые врата). У новорожденного можно почувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. И его можно открыть впоследствии только с помощью особой практики лайа-йоги, свара-йоги, крийа-йоги или нада-йоги. В священных писаниях говорится, что если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению. Настоящий ученик, желающий освобождения, будет работать с задней ветвью сушумны.

Другая особенность сушумны состоит в том, что она не связана со временем. Если йог с помощью медитации утверждает в аджне чакре и поднимает прану в область брахма-рандхры, он пребывает вне времени.

Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумна-дыхание, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть невозможна, если ида и пингала работают вместе. У обычного человека проход в сушумну закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Это отверстие – врата к освобождению. Кундалини поднимается к сахасраре по самому тонкому каналу сушумны. Сушумна состоит из четырех оболочек. Внутри огненно-красной тамасичной сушумны находится сияющая раджасичная ваджра-нади. Внутри ваджра-нади находится палевая нектароподобная саттвичная читра, или читрини-нади. Первая – огненноподобная, вторая – как Солнце, третья – как Луна. Вход в читра-нади называется брахмадеара «врата Брахмана». Через нее кундалини шакти восходит к высшей обители – манас чакре, лалане чакре или сома чакре, где встречаются Шива и Шакти.

Внутри читра-нади проходит брахма-нади, путь пробужденной кундалини. Муладхара чакра – место

слияния трех главных нади – называется юкта триеени. Начиная с муладхары, они встречаются в каждой чакре.

В аджне чакре нади сплетаются и образуют «узел», называемый мукта триеени (мукта – «освобождение»). При разделении потоков ида заканчивается в левой ноздре, а пингала – в правой. Читра и ваджра-нади относятся к маноеаха-нади. Сушумну также называют сарасвати-нади и брахма-нади. Однако это неправильное отождествление, ибо сушумна является таким каналом, в котором есть и другие тонкие нади, и сарасвати представляет собой дополнительную нади сушумны, протекающую у нее по левой стороне.

## Ида

Ида-нади – это левый канал. Ида представляет собой лунный поток, она женственна по природе, питающая и очищающая. Поэтому ее также называют Ганга. В свара-йоге (йоге звука) она символизирует «левое дыхание», то есть дыхание, протекающее главным образом через левую ноздрю. Согласно тантрам, левое считается магнетическим, женственным, эмоциональным по природе. В практике пранаямы, за исключением сурья бхедана пранаямы, вдох (пурака) начинается с левой ноздри. Это возбуждает иду-нади, ибо ида начинается от левого яичка и заканчивается в левой ноздре. Особое дыхание через левую ноздрю приводит в возбуждение иду-нади, и она своим влиянием очищает элементы тела. Рекомендуется выполнять действия, ведущие к улучшению благосостояния, в то время, когда функционирует ида.

В системе сурья-йоги практикующий обычно поддерживает левую ноздрю открытой в течение дня, чтобы сбалансировать солнечную энергию, поступающую в дневные часы. Ида-нади саттвична по природе, и поддерживая ее работающей в течение дня (время преобладания раджасичной энергии), можно увеличить саттву, тем самым обретая благодать, гармонию и умиротворение. Ида приносит мозгу энергию. Она расположена на левой стороне меру данды, и ее неправильно отождествлять с цепью ганглий, связанных нервными окончаниями со спинным мозгом.

## Пингала

Пингала-нади – это правый канал. Она также называется Ямуной. Этот канал мужской по природе и является обителью разрушающей энергии. Пингала также очищающая, но ее очищение огненное. В свара-йоге пингала представлена как «правое» дыхание, то есть протекающее через правую ноздрю. Правое – это электрическое, мужское, вербальное и рациональное по природе. Пингала-нади придает активность телу. Сурья бхедана пранаяма – это дыхание, увеличивающее выносливость, жизненную силу и солнечную энергию. Эта пранаяма – исключение в йогической практике, так как в ней вдох начинается через правую ноздрю. В свара-йоге утверждается, что пингала-нади делает мужское «чисто мужским», а ида делает женское «чисто женским». Дыхание через правую ноздрю рекомендуется для физической деятельности, дискуссий, споров, состязаний.

Для поддержания гармонии в организме свара-йога предписывает держать открытой правую ноздрю в ночное тамасичное время, когда солнечная энергия менее влиятельна. Активизируя иду днем, а пингалу ночью, можно увеличить жизненную силу и продолжительность жизни. Пингала более активна в период уменьшающейся Луны.

## Остальные главные нади

Кроме трех важнейших нади – сушумны, иды и пингалы – есть и другие.

Гандхари . Считается, что она проходит от нижнего уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Баддха Падмасана активизирует эту маноеаха-нади, которая переносит жизненную энергию от пальца к аджне чакре. Психическая энергия переносится из нижней части тела через гандхари и

хастаджихва-нади.

Хастаджихва -нади протягивается от нижнего уголка правого глаза к большому пальцу правой стопы. Это также вспомогательная нади для иды.

Йашасеини -нади протягивается от правого большого пальца ноги к левому уху.

Пуша протягивается от левого большого пальца ноги к правому уху.

Аламбуша начинается у ануса и заканчивается во рту.

Куху начинается в горле и заканчивается в гениталиях. Способный властвовать над куху-нади может достичь высочайшего состояния сознания и обрести мистические совершенства (сиддхи), дарующие власть над природой.

Шанкхини- нади начинается в горле, проходит между Сарасвати и Гандхари по левой стороне сушумны и заканчивается в анусе.

Сарасвати- нади расположена на языке. В Индии говорят, что Сарасвати, богиня речи и прекрасных искусств, живет на языке. И всякое произнесенное ею слово становится реальностью (истиной). С помощью аскез, обета молчания и очищения эта нади активизируется, и тогда все, что бы ни говорил человек, становится реальностью. Сарасвати-нади камфорного цвета и лунной природы; она проходит параллельно сушумне.

Пайашеини -нади протекает между пуша-нади и сарасвати-нади и заканчивается у правого уха.

Варуни -нади расположена между йашасвини и куху-нади. Варуни-нади – это пранаеаха-нади, помогающая очищать токсины в нижней части туловища. Варуни-нади заканчивается в анусе. Эту нади можно активизировать через водные очищения, практикой васти и Ганеша крией. Если варуни-нади засорена, то нарушается функционирование апаны вайю, что ведет к лени, инертности и сонливости. При пробуждении кундалини апана двигается вверх в район саманы, где встречается с праной; и происходит «возгорание» при встрече отрицательно заряженной праны и положительно заряженной апаны. Это производит огромную энергию и помогает кундалини подняться через брахму-нади. Апана вайю и варуни-нади играют важную роль в функции выделения.

Вишводара протекает между куху и хастаджихвой-нади и находится в районе пупа. Вишводара активизируется с помощью йогических упражнений – науликрийи и уддийанабандхи. Вишводара-нади вместе с варуни участвует в распределении праны по всему телу, особенно той праны, которая поднимается через сушумну-нади.

Йогические писания указывают много других малых нади, но четырнадцать перечисленных выше являются главными, а из них десять – самые важные. Эти десять имеют отношение к десяти вратам, через одно из которых жизненная сила выходит в момент смерти. Эти десять относятся к категории маноеаха-нади, йогических нади. Меридианы акупунктуры относятся к пранаеаха-нади, потоки праны заставляют работать симпатическую и парасимпатическую системы.

## Чакры

### Природа энергетических центров

Чакры – это центры активности тонкой психической энергии, называемой сукшма прана (тонкая прана).

Чакры определенным образом взаимодействуют с сознанием человека и его парасимпатической, симпатической и автономной нервными системами. Чакры, центры сознания, активизируются, когда энергия кундалини проходит через них.

Для каждой чакры, представленной в виде лотоса, соответствуют особые еритти (качества, энергии, состояния) и первоэлементы (таттвы). Присутствие еритти выявляется при их исчезновении, когда кундалини, поднимаясь, проходит центр, в котором они расположены, поэтому отрицательные качества покидают йогина, который поднял энергию кундалини до аджны чакры. Качества

свадхиштханы и манипуры чакры отрицательные, качества анахаты чакры – смешанные, качества вишуддхи чакры – преимущественно положительные, а качества сомы чакры – совершенные. Кроме семи основных чакр – муладхары, свадхиштханы, манипуры, анахаты, вишуддхи, аджны и сахасрары – существует несколько второстепенных, из которых чаще всего указывают падам чакру, лалану чакру, манасу чакру и сому чакру, и сотни третьестепенных. Каждая чакра на соматическом уровне находит соответствие с эндокринной и нервной системами; в посвященческой науке чакры ассоциируются с цветками лотоса, имеющими различное число лепестков.

Знание о чакрах может оказать большую помощь тем, кто занимается медитацией и самореализацией. Многие, погружаясь в углубленную медитацию, способны видеть движение энергии через различные центры. Благодаря духовной практике, аскезам, посту, молитве, бескорыстному служению – энергия начинает интенсивно течь к верхним центрам. Открытие верхних центров приносит вдохновение, мудрость, любовь, умиротворение, чистоту, сострадание, преданность Богу, просветление, психическое и духовное совершенство.

Чтобы ускорить процесс прохождения энергии к верхним центрам, в писаниях рекомендуется визуализировать или созерцать янтры, символические изображения чакр, и повторять соответствующие биджа-мантры.

При визуализации янтр следует мысленно реконструировать цвета. Это сделает медитацию более плодотворной и глубокой.

Слово чакра переводится с санскрита как «колесо» и часто употребляется в символическом смысле. Тысячи лет назад, совершая медитацию в абсолютной тишине гор и пещер, адепты науки посвящения были способны отвлечься не только от внешних звуков, но и от шумов собственного тела и сосредоточить ум на центрах едва уловимой внутренней энергии.

Многие люди не подозревают о существовании чакр, но, когда ум и тело становятся более восприимчивыми благодаря медитации, эти слабые энергетические центры становятся уловимыми и их можно контролировать.

Древние исследователи, направлявшие свой внутренний слух к энергетическим центрам, были способны расслышать слабые колебания, идущие от каждого из них, – всего 50 различных вибраций. Потом они проговаривали их вслух, и каждый из этих едва уловимых звуков стал обозначаться буквой санскритского алфавита. Таким образом, санскрит, иногда называемый «отцом всех языков» и «языком богов», состоит из звуков, отражающих различные состояния внутренней энергии. Поэтому его называют вечной песней микрокосма. Мудрецы соединили эти могущественные звуки в мантры, которые созвучны универсальным ритмам космоса. Благодаря посвященческим традициям люди всех национальностей, независимо от языка и религиозной принадлежности, могут использовать санскритские мантры для медитации, поскольку санскрит лучшим образом проявляет ту семантическую энергию, которая необходима для самореализации.

Каждая из 50 букв санскритского алфавита является фонетическим выражением одной из предрасположенностей, или вритти; таким образом, сам язык выражает определенное чувство, намерение и уровень внимания. Многократное повторение внутренней музыки мантры в медитации приводит к активизации и гармонизации чакры и успокаивает ум.

Постепенно индивидуальный ритм медитирующего приходит в резонанс с мантрой. И в конце концов ритм души соединяется с космическим ритмом и вливается в вечно спокойное и безмятежное море космического сознания, что является конечной целью практики.

Каждая чакра имеет свою собственную вибрационно-звуковую характеристику, форму и цвет. Использование определенной техники помогает также регулировать и контролировать действие энергетических потоков, нади.

Муладхара чакра контролирует твердый компонент в теле. Свадхиштхана чакра контролирует компонент жидкости. Манипура чакра контролирует световую функцию (энергию, огонь) и пищеварение. Анахата чакра контролирует газообразные субстанции и связана с дыханием и кровообращением. Вишуддха чакра контролирует эфирный фактор. Это самый тонкий элемент из

пяти, он отвечает за речь. Эта чакра контролирует все нижние чакры, и таким образом она координирует все энергии в теле. Аджна чакра, называемая также «третий глаз», является местом контроля человеческого ума, который представляет собой не что иное, как микроскопическую копию Космического ума. Сахасрара – чакра чистого сознания, Высшей сущности. Физическое, умственное и духовное здоровье человека зависит от правильного равновесия между этими семью чакрами. Болезнь возникает из-за слабости или разбалансированности энергетического потока в одной или нескольких чакрах.

Посвященческая традиция за тысячелетия выработала определенную «иконографию», определенный способ изображения чакр. Такие изображения чакры носят названия «янтра», и они отражают особенные характеристики чакры как квантового или биополевого компьютера.

Каждая янтра представлена символическим цветком лотоса с определенным числом лепестков. На каждом из них начертана одна из букв санскрита, произнесение которой создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры.

Суммарное сочетание этих слогов составляет мантрическую формулу чакры – ее «код», однако колебательный принцип энергетической среды чакр представляется звуком, исходящим при произнесении биджи (корневого слога чакры).

Соответствующая буква располагается в центре янтры. Лепестки лотоса определяют потоки энергетического обмена, связи с другими центрами энергии.

Диагностирование состояния здоровья чакр производится методом ясновидения, или «сканирования», энергетических потоков тела. Нарушения нормального функционирования организма проявляются в ауре и в чакрах подчас за несколько месяцев до того, как они станут заметными на физическом плане.

Внешне чакры выглядят как завихрения ауры, захватывающие своими крыльями астральную, ментальную и духовную ауры.

У большинства людей чакры выглядят как тусклые кружки в центрах слабо выраженных вихрей, увеличивающие свое свечение только в зависимости от реакций организма на внешние или внутренние раздражители. Пробужденные, «открытые» чакры человека, овладевшего своей энергетикой, увеличиваются в размерах и резко усиливают светимость. Тусклые кружки превращаются в сверкающие лучами вихри, выходящие далеко за пределы всех ауральных покровов и окрашивающие своим свечением все тонкие тела. У гармоничного, духовно развитого человека чакры похожи на распутившиеся лотосы, лепестками которых являются множество лучезарных нитей, простирающихся как снопы света далеко в пространство.

Чакры способствуют распределению энергии для выполнения физических, эмоциональных, ментальных и духовных функций. С помощью чувствительных приборов можно измерить энергетическое излучение (помимо частоты, которую посылают биохимические и анатомические системы), исходящие из поверхности тела именно в тех точках, где расположены чакры.

Универсальная сила жизни (кундалини) по мере развития духовных способностей поднимается по позвоночному столбу, постепенно проникая в различные чакры, каждая из которых преобразует поступающую энергию в форму, пригодную к выполнению определенных функций.

А теперь рассмотрим каждую чакру подробнее.

#### Муладхара (первая чакра)

**ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ.** Слово мула означает «корень», адхара – «поддержка, основа, опора». Муладхара – основа всех энергетических каналов (нади) и обитель кундалини.

**МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ.** Находится между половыми органами и анусом, в месте соединения всех нади и сушумны. Указание на местоположение чакр не следует понимать буквально, ибо эти тонкие центры не расположены в данной физической области: в этом районе лишь проявляется преимущественное влияние данной чакры. Это следует всегда помнить, чтобы не ошибиться. Головка этого и других

лотосов до прохождения через них кундалини повернута вниз, но когда кундалини проходит через них, они поворачиваются вслед за ней вверх. Местоположение центров определяется через медитацию.

ЦВЕТ БИДЖИ (семени). Золотой.

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ. Четыре. Они обозначают четыре формы блаженства – парананда, сахаджананда, йогананда и вирананда. Лепестки – это очертание позиции соответствующей нади в каждом отдельном центре, и сами по себе суть прана-шакти, проявляющиеся в теле благодаря прана-вайю, но с исчезновением этого потока (вайю) они прекращают свое проявление. Четыре лепестка – это не только и не столько обозначение количества связей чакры с другими чакрами и меридианами – это, прежде всего символическое отражение четырех составляющих жизни человека: минеральной, растительной, животной и духовной.

БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ. VAM, SAM, SAM, SAM.

Каждая буква в своей вайкхари-форме является грубым проявлением внутреннего, или тонкого звука. Каждая из этих букв является мантрой, и, следовательно, воплощением Божества (Деваты). Все буквы составляют тело кундалини.

Чакры аллегорически называют лотосами, лепестки которых нумеруются по числу работающих энергий и по числу надий, встречающихся там. Эти энергии управляются разными Божествами. Если ум человека достаточно очищен йогой, то он может услышать имена полубогов, которые вызываются биджа-мантрами. Биджа есть имя Божества, которое управляет конкретным центром. Движение энергий, образующих чакру, производит звук, который соответствует имени Деваты.

Сила звуков различных букв, повторяемых йогом, регулирует и контролирует работу энергий внутри чакры. При произнесении различных букв пробуждаются Божества, расположенные в чакре.

Существует пятьдесят биджа-мантр в различных частях тела, и им соответствует пятьдесят основных видов энергии, функционирующей в шести центрах, и пятьдесят букв санскритского алфавита, расположенных на пятидесяти лепестках шести чакр. Это не значит, что буква написана на санскрите или другом каком-то языке. Они пребывают в причинном состоянии, но если эти буквы или звуки правильно произносятся, то они пробуждают потенцию чакр.

ТАТТВА (элемент соответствующей чакре). Земля.

ЦВЕТ ТАТТВЫ. Желтый.

ОЧЕРТАНИЕ ТАТТВЫ. Квадрат.

ОБЪЕКТ ЧУВСТВ. Запах.

ОРГАН ЧУВСТВ. Нос.

ОРГАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Анус.

ВАЙЮ (воздух). Апана вайю, воздух (поток), который выталкивает семя из мужского детородного органа, мочу у мужчин и женщин, и который выталкивает ребенка во время рождения из лона матери.

ФОРМА ЯНТРЫ. Желтый квадрат с бордовыми лепестками. Форма элемента земли линейна. Четыре направления, четыре угла, четыре стороны указывают на завершенность, и земля воплощает элементы, качества элементов и состояния человеческой завершенности на всех уровнях. Эта янтра является обителью биджа-звука, и поэтому от нее исходит звук в восьми направлениях. На это указывает восемь лучей, исходящих из него. Квадрат вписан в круг с четырьмя лепестками, олицетворяющими четыре нади и четыре вритти. Цвет лепестков – вермиллион, смешанный с малиновым. Обитель кундалини шакти изображается по-разному – в форме свернутой змеи, лингама или треугольника. Змея кундалини свернулась в три с половиной раза вокруг сваямбху лингама (саморожденного). Ее рот раскрыт, она смотрит вверх, она связана с центральным каналом, сушумной, который идет вдоль спинного хребта. Непробужденная кундалини остается свернутой вокруг лингама, и она держит свой хвост в своей пасти. Поскольку ее рот направлен вниз, поток энергии течет вниз. Как только адепт начинает работать с первой чакрой, эта дремлющая энергия поднимает свою голову и начинает продвигаться вверх по каналу сушумны или источать различные токи и эманации. Треугольник символизирует женское начало, или йони, лоно. В некоторых текстах треугольник

называют Трайпура-Шакти-питха. В нем располагается лингам, имеющий вид и цвет молодого листочка и творящий всех Деват и Деви в различных чакрах. Направленный вниз треугольник является янтрой лингама и кундалини. Он указывает на то, что движение направлено вниз, и символизирует три основных канала – иду, пингалу и сушумну. Соединение этих каналов в муладхаре чакре образует перевернутый треугольник, который также заставляет энергию течь вниз.

**БИДЖА ЧАКРЫ. ЛАМ.** Этот звук должен вибрировать в небе, мозге и верхней части черепа. Когда биджа ЛАМ правильно произносится, то ее вибрация перекрывает нади в первой чакре и создает «замок», который не дает энергии уйти вниз. Движение вверх начинается, когда звук ЛАМ, то есть АМ, вибрирует в верхней части головы. Повторение этого звука уносит опасности, связанные с первой чакрой, и обеспечивает практикующему безопасность, пробуждение и внутреннюю силу. Говорится, что у биджи ЛАМ огромная потенция. Ее вибрация помогает создать проход внутри брахма-нади для облегчения движения энергии.

**НОСИТЕЛЬ БИДЖИ.** Слон Айравата. Индра, бог грома, ездит верхом на своем слоне Айравате. Кожа Айраваты темно-серая, цвета облаков. Семь хоботов Айраваты образуют семицветную радугу и символизируют семь ингредиентов физического тела, семь планет, семь нот и так далее.

**БОЖЕСТВО ЧАКРЫ.** Бала Брахма (Брахма-ребенок). Брахма – вторичный творец Вселенной, он контролирует гуну страсти и является господствующим божеством первой чакры. Он изображается как светящийся ребенок с четырьмя головами и четырьмя руками. Его кожа золотистая. Он носит желтое дхоти и зеленый шарф. Благодаря четырем головам он видит, что происходит в четырех направлениях. Каждая голова символизирует одно из состояний сознания – бодрствование, сон со сновидениями, сон без сновидений и турию – трансцендентное состояние.

В верхней левой руке Брахма держит лотос – символ чистоты. Во второй левой руке он держит священные писания, Веды, содержащие знание обо всем творении. Брахма может передать сакральное знание, если к нему вызывают должным образом. В одной правой руке у него сосуд с амритой, символизирующий всеоживляющую психическую энергию.

Жест (мудра) другой правой руки Брахмы дарит бесстрашие.

Самое лучшее время для медитации на Брахму – час до восхода Солнца (брахма-мухурта). Визуализация образа Брахмы приносит умиротворение уму. Брахма уносит все страхи и опасности.

**ШАКТИ.** Дакини. Энергия Дакини Шакти состоит из сил творения, сохранения и разрушения, символ которых – трезубец в ее левой руке.

В другой руке она держит череп, указывающий на преодоление страха смерти и отрешенность от мира. В ее верхней правой руке меч, с помощью которого она дарует мужество, разрушает невежество и помогает подвижнику преодолеть все трудности.

В другой правой руке у нее щит, который дает силу преодолевать препятствия на пути самореализации.

**ПРАВИТЕЛЬ.** Ганеша. Слоноголовый полубог Ганеша дарует помощь во всех начинаниях. Образ Ганеши очень запоминающийся. Но в то же время рационалисту трудно признать в Ганеше влиятельное божество.

Визуализация Ганеши помогает остановить внутренний диалог. Тот, у кого внешний образ Ганеши вызывает скептицизм, не способен созерцать внутреннюю красоту Ганеши, но тот, кто проникает сквозь физическую реальность, может увидеть в Ганеше союз любви и мудрости, мужского и женского начал, Шакти и Шивы.

У Ганеши четыре руки, которые служат ему, когда он устраняет препятствия. В его руках:

- лотос, символизирующий чистоту, бескорыстие и неоскверненность;
- ладу, ароматные сласти, символизирующие благодать и чистое состояние сознания. Ладу также считается символом процветания и изобилия;
- топорик, символизирующий обуздание «слона желаний» и рассекающий узы стремления к чувственным наслаждениям. Топорик разрушает узы ложного отождествления Я с материальным телом.

Четвертая рука Ганеши поднята в мудре, дарующей бесстрашие. Вот мантра Ганапати:

ом намо ганапатайе махавира мритйум хана хана дхама дхама матха матха, калам самхара самхара, сарваграхамс чурнайа чурнайа, наган мотайа мотайа, рудрарупа сарватомукха хум пхат сваха.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.** Основные пути движения потоков энергии направлены у человека вдоль позвоночника, где самый верхний позвонок является положительным полюсом, а самый нижний – отрицательным.

В основании позвоночника находится в потенциальном состоянии первичная энергия – кундалини. Место ее обитания – чакра муладхара.

Пробуждаясь под воздействием энергии, генерируемой чакрой аджна, и поднимаясь вверх по внутрипозвоночному каналу – нади сушумне, она стимулирует работу вышележащих чакр и связанных с ними нервных сплетений и эндокринных желез. Питая их праной, она вызывает к жизни способности и качества, ранее неизвестные человеку, и по мере овладения каждой новой чакрой, поднимает его на более высокую степень сознания. Лотос чакры располагается над анусом, позади гениталий и взаимодействует с копчиковым и срамным сплетениями.

Эта чакра управляет яичками, яичниками, железами промежности. Она руководит такими функциями, как обоняние, половое влечение, определяет физическую структуру тела: клетки и ткани скелета, кожи, мышц, костного и головного мозга.

Треугольник символизирует трехмерность нашего пространства и трехмерность самой сути материи: масса, энергия, пространство – время, а также проявление во всех планах бытия трех модусов природы (саттеа, раджас, тамас).

На одном из лепестков янтры муладхары находится слог ВАМ – биджа свадхиштханы. Вибрации, вызванные повторением этого слога, активизируют связи муладхары со свадхиштханой. Они вызывают приток в чакру энергии, производимой свадхиштханой. Полное подчинение муладхары энергиям свадхиштханы приводит к изменению сексуальной ориентации.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ.** Сосредоточение на муладхаре чакре ведет к усилению жизненной энергии, избавлению от болезней, дарует бодрость, приносит выносливость, решительность в мирских делах. Одна из обычных проблем связана с тем, что преждевременно выпущенная на свободу кундалини может вызвать перевозбуждение первого и второго психоэнергетического центра с последующим аномальным усилением полового влечения.

**ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.** Муладхару чакру сопровождают качества гнева, жадности, заблуждения, расчетливости и чувственности. Эти аспекты первой чакры фундаментальны для большинства людей. Мотивом деятельности человека первой чакры является желание приобретать как можно больше того, что делает жизнь более комфортной. Он склонен к фантазиям и выдумкам, причем он сам верит в их реальность. Мотивы «первой чакры» определяются влиянием таттвы земли. Атрибуты земли – терпение и жадность, ее желание – выживание, ее действие – собирание и сохранение, ее природа – устойчивость и стабильность. Кости, плоть, кожа, грубые нади и волосы состоят из элементов земли. Таттвы (элементы) составляют континуум материальной энергии, они являются составляющими протоматерии и отличаются вибрационным уровнем. Тот, в ком преобладает элемент земли, после смерти рождается на планетах типа Земли (бхулоке) обычным человеком.

Соответствия

Сатурн – карта Таро XXI.

Элемент: Земля.

Направление: Север.

Цвет: красный.

Металл: свинец.

Функция: приспосабливает жизненную силу к потребностям выживания и функционирования физического организма – Дисбаланс может вызывать страх и незащищенность, гнев, фрустрацию, депрессию, боли в основании спины, варикозное расширение вен, опухоли

Воздействие: влияния прошлых жизней, пренатальный опыт, а также переживания во время рождения.

Закрытость или травмированность разрушает понимание тела, расщепляет личность.

Действия: танец, движение, работа с глиной, садоводство

Духовный урок: уроки материального мира

Соответствие божеств: Персефона в роли царицы подземного мира; Геката в ипостаси повелительницы темной Луны.

Тотем: медведь, еж, змея.

Драгоценный камень: красный гранат.

Информация, запасенная в чакре: семейные верования, суеверия, инстинкты, физические наслаждения, боль.

Место медитации: пещера, туннель.

Аурическое тело: эфирный двойник.

Температура: высокая

Музыкальный тон: С или А#. Сильный ритм барабана.

Цель: движение.

Способность: выживание.

Активизация этой чакры вызывает застойные явления в организме, нарушения обмена, истощение жизненных сил, ослабление памяти и так далее. Подавление вызывает излишнюю полноту, апатичность, сонливость.

Это чakra земной силы, которая позволяет человеку соединяться с земными энергиями. В ней пребывает изначальная энергия кундалини, дающая потенциальную возможность достижения высших уровней сознания и слияния с Богом. Вот как сказано о кундалини в «Сатчакра-Нирупане»: «Кобра, которая три с половиной раза обвила Шиву, прижимается своим ртом к другому рту, ведущему к Блаженству. Повелительница этого мира, она стройна, как стебель лотоса, яркая, как вспышка молнии, дремлет, мягко дыша, бормоча сладостные стихи, жужжа, как опьяненная пчела в лепестках муладхары. О, как ярко она сияет». В дремлющем состоянии муладхара представляет собой инстинктивную природу человека, центр страстей и инерции, но в пробужденном – его духовный потенциал.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Муладхара, адхара, мула чакра или падма, брахма падма или бхуми чакра, чатурдала, чатухпатра

Ведическая – Муладхара, адхара, мулаканда, брахма

Пураническая – Муладхара, адхара

Расположение – Область перинеума

Число лепестков – 4

Цвет – Кроваво-красный, желтый, золотой

Вритти – 1 величайшая радость; 2 естественное наслаждение; 3 радость контроля страстей; 4 блаженство концентрации

Во время медитации вы позволяете уму оставаться пребывающим в покое. Когда тело много работает, оно испытывает боль. В конце рабочего дня тело устает и ему необходим отдых, чтобы восстановить

силы. Таким отдыхом для тела служит сон. Ум же отдыхает очень редко; даже во время сна он работает. С помощью медитации можно замедлить бег ума и расслабить его до такой степени, что он получит необходимый отдых. Такой отдых подразумевает приостановку мыслительного процесса.

При напряжении, болезни человек постоянно волнуется. Это оказывает большое давление на ум и тело, что ведет к еще большим проблемам со здоровьем. Получается порочный круг: напряжение вызывает большее напряжение, одна болезнь провоцирует другую. «Брихад-Араньяка Упанишада» гласит: «Тот, кто не решает проблем жизни, как подобает человеку, и кончает свои дни, как кошка или собака, не постигнув науки самореализации, несчастнейший из людей».

Медитация настолько легка, что ею могут заниматься даже дети.

Вот первая подготовка к вхождению в медитативное состояние. В течение нескольких минут посидите спокойно. Закройте глаза и постарайтесь избавиться от мыслей.

Нужно учиться замедлять мыслительный поток. Как только человек сможет это делать, он обретет способность испытывать мир и гармонию. С помощью медитаций возможно также раскрытие чакр и нормализация их работы.

Когда человек контролирует ум, он начинает прислушиваться к тому, что происходит внутри. Он может слышать внутренний голос. Он слышит, что через него говорит Бог. Диалог с собственным телом – первый шаг к овладению энергией кундалини. Через медитацию можно научиться входить в контакт непосредственно с собой.

Вот медитация для первой чакры. Лягте и глубоко расслабьтесь. Представьте, что вы идете по красивому чистому берегу с мягким теплым белым песком. Солнце сияет ярким желтым светом, который повсюду распространяет теплоту.

Оно согревает ваше тело, заполняет его жизнью. Посмотрите на океан, излучающий яркий синий и зеленый цвета. Послушайте волны, мягко разбивающиеся о берег. Пусть нежный ветерок легко касается вас, развеивая все отрицательные мысли или чувства. Представьте птиц, летящих в вышине. Ни о чем не волнуйтесь.

Почувствуйте, как все ваше тело расслабилось. Снята вся напряженность. Сделайте глубокий вдох, очистите дыхание. Почувствуйте, как воздух поступает в легкие. Выпустите воздух из легких.

Почувствуйте, как тело стало мягким. Почувствуйте, как напряжение уходит из тела. Прислушайтесь к доносящимся шумам. Почувствуйте энергию, которая течет через вас.

Послушайте музыку. Обратите внимание на сердце. Прислушайтесь к сердцебиению. Ощутите его ритм. Дышите вместе с сердцебиением. Обратите внимание на дыхание. Сосчитайте от одного до десяти. Обратите внимание на корневую чакру.

Почувствуйте энергию, которая исходит из этого центра. Постарайтесь увидеть первую чакру как спираль энергии. Сделайте глубокий вдох и сосредоточьте внимание на чакре муладхара. Пусть к вам свободно приходят любые мысли или видения. Идите вместе с ними, пусть они легко проходят через ваш ум и уходят дальше во Вселенную. Визуализируйте, как вы вступаете в спираль энергии в чакре муладхара. Слейтесь с ней, как будто вы входите в море. Идите все глубже и глубже, прямо к самому источнику энергии. Дышите глубоко.

Теперь нет никаких мыслей, никаких чувств. Визуализируйте большую яркую массу красной энергии, входящую в вас подобно шаровой молнии. Ощутите высокую температуру этой молнии.

Визуализируйте, как она наполняет ваши ноги; сконцентрируйтесь на этом.

Почувствуйте теплоту в ногах. Заметьте ощущения в ногах. Почувствуйте, как энергия входит в спину, и отметьте ощущения в спинной области. Почувствуйте, как энергия снова входит в корневую чакру, и ощутите исходящее от нее тепло. Визуализируйте, как эта энергия очищает муладхара чакру. Пусть энергия удалит все, что отделяет вас от источника энергии. Медленно возвратитесь обратно и нормализуйте дыхание. Обратите внимание на сердцебиение. Медленно согните пальцы ног, затем сами ноги, плечи, руки – и медленно откройте глаза.

**РАБОТА С ЧАКРОЙ.** Чакра муладхара – центр энергии, который связывает человеческое существо с

землей.

Она – основа существования человека, его связь с прошлым, с физическим миром. От состояния муладхары зависит общая выносливость и работоспособность. Если вы утомлены и разочарованы в жизни, это значит, что муладхара засорена или работает неправильно, не поглощает достаточного количества положительной энергии.

На физическом уровне эта чakra может быть причиной боли в спине, ногах, излишка веса, чрезмерной худобы, анемии. Все эти проблемы возникают как эмоциональный багаж, который хранится в спине, позвоночнике и ногах.

Выйдите на улицу, лягте на землю. Пусть все напряжение вытечет из тела в землю. Почувствуйте земной поток энергии, текущий в вас, дающий вам силу и исцеляющий все раны. Сядьте, прислонившись спиной к большому камню или стволу дерева и снова почувствуйте энергию земной стихии. Представьте, как вы спускаетесь по корням глубоко в землю. Вдохните аромат матери Земли. Поработайте с глиной – вылепите из нее фигурки или хотя бы горшки. Поработайте в саду, выдерните сорняки. Станьте на колени на землю. Вдохните аромат природы вокруг вас.

Обратите внимание на ароматерапию: первая чakra связана с обонянием. Обратитесь к энергии тотема животных, живущих близко к земле. Представьте себе жизнь в пещере.

### Свадхиштхана (вторая чakra)

ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ. Обитель самости, сва означает эго и самосознание.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ. В раскрытом состоянии этот лотос находится на уровне лобковой кости.

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ. Шесть.

БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ. ВАМ, ВНАМ, МАМ, YAM, RAM, LAM.

ТАТТВА. Вода.

ЦВЕТ ТАТТВЫ. Белый.

ОЧЕРТАНИЕ ТАТТВЫ. Круг.

ОБЪЕКТ ЧУВСТВ. Вкус.

ОРГАН ЧУВСТВ. Язык.

ОРГАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Гениталии.

ВАЙЮ (воздух). Апана вайю.

ПЛАН БЫТИЯ. Бхувар-лока, тонкие миры, астральный план.

УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА. Меркурий.

ФОРМА ЯНТРЫ. Круг с полумесяцем. Форма элемента воды – круг. Элемент воды, сущность жизни, доминирует над второй чакрой. Свадхиштхана чakra – центр сексуального влечения, который непосредственно связан с лунным влиянием.

Тонкие отношения между водой и Луной показаны полумесяцем внутри белого круга водной чакры. Луна оказывает особо сильное влияние на человека второй чакры. От смены фаз Луны зависит его эмоциональное, ментальное и физическое состояния.

Белый круг окружен шестью лепестками цвета киновари. Шесть лепестков символизируют окончание тонких каналов во второй чакре и указывают на то, что энергия течет в шести направлениях.

БИДЖА ЧАКРЫ. ВАМ. Сосредоточиваться на второй чакре надо тогда, когда произносится биджа ВАМ.

Звуки воды усиливают воздействие этой биджи. Когда этот звук произносится правильно, он открывает любые блоки в низших районах тела, позволяя энергии двигаться беспрепятственно.

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Крокодил (санскритское – макара). Крокодил символизирует чувственную природу человека с доминирующей второй чакрой. Крокодил очаровывает свою жертву различными трюками.

Он вероломен, хитер и обладает огромной сексуальной энергией. Люди второй чакры склонны к охоте, обману, они импульсивны, непоследовательны, нетерпеливы, вспыльчивы, обидчивы, неразборчивы в средствах достижения цели, а цели их чаще всего связаны с удовлетворением полового влечения.

БОЖЕСТВО ЧАКРЫ. Вишну, господь сохранения. Господь Вишну поддерживает Вселенную и всех

существ. Он восседает на розовом лотосе во второй чакре, месте продолжения рода. Вишну олицетворяет принципы религии. Он управляет саттва-гуной. Он совершает непостижимые, ничем не обусловленные деяния, поэтому Его природа – божественная игра (лила). Он принимает различные образы и играет всевозможные роли. Он главный режиссер, актер и зритель космической драмы. Он трансцендентен по отношению к материальному миру.

В одной руке Он держит раковину, которая символизирует чистый звук, Предвечный Логос, несущий освобождение живым существам. В другой руке у Него диск, символ космического закона (дхармы) и времени. Диск вращается на Его указательном пальце, словно светозарный вихрь. Он устраняет все препятствия и уничтожает дисгармонию.

В третьей руке Вишну находится палица, символ власти над миром и существами.

В четвертой руке у Него розовый лотос, символ чистоты и отрешенности. Вот защитная мантра Вишну, избавляющая от опасностей и дарующая исцеление от болезней:

Ом уграм вирам махавишум джвалантам вишватомукхам нрисимхам бхишана бхадрам  
мритйумритийум намаймахам шакти: ракини.

У Ракини Шакти две головы, розовая (или голубая) кожа. Она облачена в красное сари; драгоценные ожерелья на ее шее и руках. Ракини Шакти дарует вдохновение в области музыки и живописи. Ракини Шакти в своих руках держит:

- стрелу из лука Камадевы (бога любви). Стрела отражает природу человека с доминирующей второй чакрой. Стрела также указывает на побуждение двигаться вверх. Стрела Ракини Шакти – это стрела чувств и эмоций, которые приносят и радость, и страдание;

- череп, символизирующий природу мечтателя, который несет свою голову в руках. Это означает, что эмоции управляют его поведением;

- дамару (маленький барабанчик), который символизирует силу ритма во второй чакре;

- парашу (топорик). С помощью топорика Ракини Шакти разрушает все трудности, которые можно встретить при работе со второй чакрой.

Две головы Ракини Шакти символизируют расщепленную энергию во второй чакре.

Усилия человека второй чакры направлены на постижение гармонии между внутренним и внешним мирами. Развитие личности начинается с этой чакры.

Основной мотив первой чакры – это стремление к богатству, наслаждение; внимание линейно и направлено в одну сторону. Во второй чакре внимание обращено к желаниям и фантазиям чувственной природы.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.** Лотос чакры располагается между IV и V поясничными позвонками. Это центр накопления энергии и начальная стадия сублимации. Эта чакра взаимодействует с поясничным и подчревным сплетениями. В ведении чакры находятся вкус, пищеварение, защитные реакции организма. Чакра взаимодействует с печенью, почками, лимфатическими железами, а у женщин и с молочными железами. Границу между муладхарой и свадхиштханой у мужчин провести почти невозможно, они являются как бы одной чакрой, и только йогическая тренировка позволяет дифференцировать работу каждой чакры в отдельности и подчинить их вибрации намерениям, исходящим из аджны чакры.

В обычном состоянии эта чакра является центром подсознательного, хранилищем переживаний и инстинктивных устремлений. Ее пробуждение связано с преображением всего подавленного и забытого.

Свадхиштхана оказывает важное влияние на репродуктивную и мышечную системы, системы выделения, деятельность селезенки и мочевого пузыря. Она связана также с ощущениями и эмоциями, наслаждением и сексуальностью. Красный цвет чакры согревает; он активизирует и пробуждает жизненную и физическую силы, служит для укрепления воли. Он активизирует глубокие страсти: любовь, секс, месть, ненависть, смелость.

Состояние этой чакры влияет на общее самочувствие и функции печени, надпочечников и поджелудочной железы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ.** Концентрация на этой чакре дает способность уму отражать мир, как Луна отражает Солнце. Человек обретает способность использовать созидательную и сохраняющую энергии, чтобы возвыситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими и освободиться от похоти, гнева, жадности, ревности и зависти.

Визуализация Вишну ведет к глубинной сущностной трансформации и приносит умиротворение, любовь к Всевышнему, радость, успех в духовных начинаниях, расширение сознания.

**ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.** Человек второй чакры склонен к чувственным наслаждениям и фантазированию. Следует контролировать сон, сексуальные отношения и количество пищи, чтобы достичь гармоничного, умиротворенного состояния тела и ума.

Человек второй чакры часто претендует на то, чтобы быть принцем, героем, властелином. Он часто меняет роли, самолюбив, рыцарственен.

Если желания второй чакры не удовлетворяются, существо вновь рождается на земле, чтобы осуществить свои желания, – артистом, музыкантом, танцором или поэтом.

Свадхиштхана управляет жизнеспособностью нашего организма, воздействуя на клеточный метаболизм. Работа чакры объединяет человека в единое энергетическое целое с таким общим для живой и неживой природы компонентом внешнего мира, каким является аура. Аура дает информацию о процессах, происходящих в объектах, и причинах, их вызывающих, позволяет судить об энергетических возможностях других людей, разобраться в причинах их возникновения. Если данная чакра ведущая, то аура человека, вступая в резонанс с энергетическим полем окружения, позволяет разобраться в причинах того или иного поведения человека или объекта, их потенциальных возможностях. Такие люди дружелюбны, наделены прекрасным здоровьем, большие мастера в поддержании порядка и лада в своем внутреннем мире и внутреннем мире других людей.

Подавление чакры вызывает беспринципность, коварство, непрактичность, болезненную впечатлительность, завистливость и обидчивость. Излишняя активизация – делает человека эгоистичным, похотливым, раздражительным, ревнивым, злым.

В западной эзотерике этот центр часто связывают с Иеговой (Штейнер связывает Иегову с Луной, делает ответственным за войны). Иегова представляет негативный, отрицательный аспект этой чакры, подобно тому, как богиня Диана (также связываемая с Луной) представляет ее положительный, или созидательный, аспект. Свадхиштхана соотносится с физическим воспроизведением потомства и, следовательно, с биологической эволюцией видов.

Астрологически этот центр соответствует Луне, первой небесной сфере, приближенной к земному бытию. По отношению к солнечной системе, свадхиштхана соответствует первой макрокосмической чакре, представленной эфирной планетой Вулкан.

Соответствия

Карта Таро: Башня.

Элемент: вода.

Направление: запад.

Цвет: оранжевый.

Металл: олово

Функция: развитие нечувствительности к боли и материальным наслаждениям

Дисбаланс может вызывать деградацию, страх, задержку развития, летаргию, несварение желудка, менструальные нарушения, артриты, нарушения аппетита

Цель: эмоциональный баланс

Музыкальный тон: D. Фолк-музыка

Действия: прогулка под дождем, плавание

Место медитации: ручей, озеро, душ

Соответствие божеств: Ариадна, Цирцея.

Тотем: журавль

Драгоценный камень: агат, сердолик, коралл, синий кальцит

Информация, запасенная в чакре: двойственность, притягательность, радость, страх, гнев

Аурическое тело: эмоциональное / астральное.

Температура: теплая

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Свадхиштхана, адхиштхана, бхима, шатпатра, скаддала падма, вари чакра

Ведическая – Свадхиштхана, медхра

Пураническая – Свадхиштхана

Расположение – Область гениталий

Число лепестков – 6

Цвет – Алый, темно-красный, желто-красный, золотой

Вритти – 1 привязанность; 2 безжалостность; 3 агрессия; 4 заблуждение; 5 презрение; 6 подозрительность

**РАБОТА С ЧАКРОЙ.** Свадхиштхана – центр энергии, который управляет страстями, сексуальными потребностями. Это место, где собирается на физическом уровне творческий потенциал.

При нормальной работе свадхиштханы создается ощущение благодати. Когда эта чакра сбалансирована, эмоции устойчивы и человек способен выразить свои истинные чувства другим людям без всякого опасения.

При функционировании свадхиштханы должным образом человек становится открытым, выразительным, творческим и непосредственным.

При нарушении работы свадхиштханы вырабатывается низкая самооценка, потеря уважения к себе, появляется зависть, ревность, подозрительность и ощущение тревоги.

Все медитации, связанные со второй чакрой, должны быть гармонизирующими и очищающими. Через созерцание какого-либо образа можно погрузиться в переживание метаобраза.

Многие психотехники очищения чакр связаны с работой над метаобразами. Метаобраз потока является одним из основополагающих образов, формирующих различные структуры мироздания.

Поток реки, поток мыслей, поток света, поток любви. Описываемая ниже техника позволит вам легко визуализировать потоки гармонии, преобразующие негативные качества второй чакры.

Найдите уединенное место на берегу быстрого широкого ручья, горной реки, водопада. Лучше всего расположиться над потоком, стоя на мосту или перекинутом через ручей дереве.

Удобно расположившись, внимательно смотрите на потоки воды в течение 15–60 минут. Периодически закрывайте на 1–2 минуты глаза и без особого напряжения старайтесь увидеть этот поток своим внутренним взором. Затем снова откройте глаза и наблюдайте за потоком.

Через какое-то время вы начнете ощущать его плотность, упругость, силу, напор, его протяженность.

Постарайтесь запомнить эти ощущения. Обратите внимание, как вы переживаете их, когда закрываете глаза.

Установите личностную связь с потоком, который вы созерцаете. Придумайте ему добрые, дружеские и почтительные имена, эпитеты. Скажите ему как своему другу или как любимому существу приятные слова, найдите подходящие метафоры, описывающие его характер.

Благодарите его. Любите его. Радуйтесь ему.

Войдите в него, окунитесь в него, омойтесь в нем, почувствуйте, как его эфирная сущность проходит

через ваше тело, почувствуйте чистоту и прохладу, которые он дарит, насладитесь его прикосновением, его текучестью.

Выйдите из потока и снова созерцайте его. Визуализируйте, как поток проходит через ваше тело, ум, сердце, глаза. Через каждую вашу клетку. Особенно сосредоточьтесь на том, как поток проходит через область, где находится вторая чакра.

Запомните, как поток касался вашего тела, как струился через ментальное пространство, и уловите тот миг, когда вы ощущали себя единым с потоком, когда ощущали свою текучесть, поточность.

Постарайтесь увидеть различные виды потоков в окружающем вас мире. Потоки восходящего воздуха, потоки света, поток своей жизни, поток информации, потоки любви, потоки мыслей, потоки энергии, образов. Ощущайте их, переживайте их, радуйтесь им, наслаждайтесь ими.

Ваше сознание будет легко различать, улавливать потоки кристальной чистоты в различных планах бытия – физическом, энергетическом, информационном, метафизическом.

Если вы настроитесь на работу с энергиями гармонии, то после такой практики вы сможете быстро почувствовать, как меняется качество ваших снов, идеалы становятся возвышенными, удаляются зависть, ревность и подозрительность. Визуализация потока чистоты является тем подношением, которое умиляет кундалини-шакти. И она поднимается выше и выше, устремляя вас к просветлению.

Для гармонизации второй чакры рекомендуются также все традиционные практики, связанные с медитацией на Вишну, и повторение мантр, посвященных ему.

### Манипура (третья чакра)

**ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ.** Город драгоценных камней. Согласно «Гаутаmia тантре» название связано с принципом свирепого теджаса, сверкающего как драгоценный камень.

**МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ.** Область пупа, или солнечного сплетения.

**КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ.** Десять. Они символизируют десять родов праны и десять надй.

**БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ.** DAM, DHAM, NAM, TAM, THAM, DAM, DHAM, NAM, RAM, PHAM.

**ТАТТВА (элемент).** Огонь.

**ОЧЕРТАНИЕ ТАТТВЫ.** Треугольник.

**ОБЪЕКТ ЧУВСТВ.** Зрение.

**ОРГАН ЧУВСТВ.** Глаза.

**ОРГАНЫ ДЕЙСТВИЯ.** Стопы и ноги.

**ВАЙЮ (воздух).** Саман вайю, вайю, который действует в высшей части живота, в районе пупа, и помогает пищеварительной системе. Он переносит кровь и химические продукты в солнечное сплетение. С помощью саман вайю сущность (раса) пищи извлекается, ассимилируется и разносится по всему телу.

**ПЛАН БЫТИЯ.** Сварга-лока.

**УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА.** Солнце.

**ФОРМА ЯНТРЫ.** Перевернутый треугольник находится в круге, окруженном десятью лепестками. Треугольник – это фигура элемента огня. Манипура чакра также называется солярным плексусом, в ней преобладающее влияние оказывает элемент огня, который переваривает пищу и снабжает тело жизненной энергией. Визуализация играет важную роль в жизни человека третьей чакры. Огонь преобладает в его сознании, и жар огня можно почувствовать с расстояния.

Десять лепестков указывают на десять важнейших каналов, по которым протекает энергия в десяти направлениях. Цвет лепестков голубой, подобно цвету края пламени. Также каждый лепесток указывает на одну из десяти пран, жизненных потоков в теле, и на один из аспектов Брахмы Рудры (Старого Шивы).

**БИДЖА ЧАКРЫ.** RAM. При произнесении этого звука следует концентрироваться на пупке. Если звук

РАМ повторяется правильно, то он способствует сублимации, увеличивает жизненную силу, дает защиту от дурных влияний.

Биджа РАМ вписана в треугольник. У перевернутого треугольника манипуры чакры трое врат, его цвет малиново-красный.

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Носителем Биджи РАМ является баран. На баране передвигается Агни, бог огня.

Баран изображает природу человека третьей чакры: баран силен, импульсивен, резок.

Такой человек управляется огнем, солнечным по своей природе. Он устремляется к цели, не думая о последствиях, подобно барану.

БОЖЕСТВО ЧАКРЫ. Брахма Шива (Старый Шива). Он воплощает силы разрушения. Он разрушает все, что существует. У него камфорно-голубая кожа и серебристая борода.

Он сидит на золотистой тигровой шкуре в позе гнева, посыпанный пеплом. Тигр символизирует ум (манас).

ШАКТИ. Лакини. В третьей чакре у Лакини Шакти три головы. Сфера ее видения охватывает три плана – физический, астральный и духовный. Лакини Шакти вооружена независимостью и огнем. Согласно тантрическому писанию «Шат-Чакра-Нирупане» цвет ее тела темный, а цвет сари желтый.

В одной ее руке молния, ваджра, указывающая на энергию огня и на тонкую энергию, эманлирующую из тела. Во второй руке она держит стрелу, которая выпущена из лука Камадева, второй чакры. В третьей руке – огонь. А четвертая рука Лакини Шакти застыла в мудре, дарующей бесстрашие.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ. Манипура – центр накопления энергии и распределения энергетического резерва нуждающимся чакрам. Лотос этой чакры расположен между II и III поясничными позвонками.

Чакра взаимодействует с солнечным сплетением. Влияние этой чакры и нервного сплетения на энергетику человека подтверждается вторым названием солнечного сплетения – брюшной мозг.

Эндокринные железы, связанные с манипурой, – это печень (желчетворные клетки) с желчным пузырем, надпочечники, селезенка и поджелудочная железа. Вибрация чакры возбуждает связанные с нею эндокринные железы – надпочечники, поджелудочную железу и селезенку. Надпочечники выделяют адреналин, который влияет на внутриклеточные процессы обмена веществ. Адреналин вызывает усиление и учащение сердечных сокращений, улучшает проход нервных импульсов, снижает тонус гладких мышц желудка и кишечника, сокращает мышцы радужной оболочки глаза.

Адреналин повышает работоспособность скелетных мышц, повышает возбудимость зрительных и слуховых рецепторов. При резкой активизации чакрой коры надпочечников вызывается экстренное повышение работоспособности организма в чрезвычайных условиях. Гормоны надпочечников задерживают развитие воспалительных процессов, предохраняют ткани от разрушительного влияния микроорганизмов. Половые гормоны надпочечников играют значительную роль в половом развитии человека.

Энергетическая среда чакры соответствует социальной саморефлексии и уровню целостной реакции организма на внешние раздражители, которые приводят к потребности действовать синхронично положительной или отрицательной реакции.

На данном уровне реагирования производится оценка раздражителя с точки зрения его полезности или вредности, опасности или безопасности. Раздражителями могут быть внешняя среда, ситуация, воспоминания. Именно здесь встречаются и взаимодействуют эмоции и жизненная сила. Это уровень, где эмоции влияют на физиологическое состояние организма. На этом уровне человек генерирует эмоциональные волны, воздействующие на других людей, и воспринимает низшие эмоции других. Восприятие чакрой вибраций данного поля влияет на функции внутренних органов.

Взаимопроницаемость потоков жизненной силы и энергетических волновых структур косвенно подтверждается тем фактом, что эмоциональное состояние отражается на состоянии внутренних органов.

Если данная чакра у человека доминирующая, то квантовое тело, входя в резонанс с полем окружения, быстро считывает причины тех или иных реакций на различные ситуации и объекты и начинает эффективно воздействовать на эмоциональный уровень окружения. Такие люди отличаются

работоспособностью, завидной энергией, настойчивостью, они не только неутомимые труженики, но и прекрасные руководители, способные всех зажечь своими идеями.

Люди с доминирующей манипурой умеют преодолевать трудности, им нравится борьба как процесс.

Манипура чакра связана со зрением, жизненной силой, энергией самосохранения. В этой чакре пребывает внутренний огонь, способный при надлежащем развитии согреть тело человека даже в самые сильные холода. Эта чакра связана с пищеварительной системой, надпочечниками, желудком и желчным пузырем. Она воздействует на поджелудочную железу, печень и живот.

Ее пробуждение дает новую постоянную основу для кундалини и укрепляет в духовной практике. Это также центр эмпатии и психических впечатлений, помогающий настроиться на стихию природы.

Преобладающие цвета: зеленый и светло-красный. О красном цвете говорилось выше; зеленый цвет приводит в равновесие планетарные силы, пробуждает сострадание и чувствительность, производит успокаивающий эффект. Зеленый цвет используется также, чтобы пробудить уверенность и оптимизм.

**РЕЗУЛЬТАТ КОНЦЕНТРАЦИИ.** Концентрация на третьей чакре приносит понимание процессов, происходящих в грубом и тонких телах, дарует жизненную силу и избавляет от многих заболеваний.

Человек, правильно работающий с третьей чакрой, обретает долгую жизнь и крепкое здоровье.

Его фантазии приобретают конкретную форму. Развивается сила управлять и организовывать.

Достигается контроль над речью и появляется способность ясно выражать свои мысли и воздействовать на людей словами.

**ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.** Стремление к признанию, бессмертию, долголетию и могуществу мотивирует поведение человека третьей чакры. Такой человек управляет другими с помощью гнева и давления.

План манипуры чакры окружен кармой, милостью, покаянием, благочестивым и дурным общением, бескорыстным служением, печалью, планом дхармы и небесным планом.

Гармоничным состоянием для манипуры чакры является бескорыстное служение Высшему.

Милосердие освобождает от кармы.

Следует осознавать свои действия, чтобы достичь гармонии в этой жизни. Если желание славы, бессмертия, власти и другие желания, относящиеся к третьей чакре, не удовлетворены, то после смерти человек снова оказывается на Земле в роли правителя, царя, государственного деятеля.

Излишняя активизация чакры вызывает гневливость, беспокойство и нетерпеливость в удовлетворении своих желаний, развивается тщеславие и самомнение, человек очень легко идет на ссоры и драки.

Подавление ведет к безволию, мнительности, малоподвижности и мышечной слабости, к заболеваниям желудка и нарушениям кровяного давления.

В соответствии с «Шат-Чакра-Нирупаной», внутри этой чакры расположена треугольная область (мандала) огня. В центре пребывает Рудра.

Согласно «Шива-Самхите», созерцающий эту чакру не только побеждает болезнь и смерть, но также обретает способность входить в другие тела, материализовывать золото, открывать лекарственные средства и находить спрятанные сокровища.

Соответствия

Элемент: огонь.

Направление: юг.

Время года: лето.

Цвет: желтый.

Металл: золото.

Планета: Солнце

Функция: контроль над эго и внутренней силой, гневом

Дисбаланс может вызывать умственное истощение, нервные расстройства, депрессию, возбуждение

Духовный урок: осознание своего места в жизненном потоке

Соответствие божеств: Афина.

Тотем: сокол

Драгоценный камень: цитрин, топаз, желтая яшма

Информация, запасенная в чакре: личная сила, сознание Я, знания

Место медитации: открытая солнечная поляна, поле, засеянное пшеницей или подсолнечником

Аурическое тело: низшее ментальное тело.

Энергетическое состояние: плазма.

Психологическая функция: воля.

Эмоции: смех, гнев, радость

Музыкальный тон: Е АУМ

Цель: умственное осознание эмоциональной жизни

Способность: астральные путешествия

Во время этой медитации вы визуализируете вершину большой горы. Это самая высокая гора в мире. Деревья подобны огромным небоскрегам, под ними пасутся дикие животные. Перенеситесь в мгновение ока на вершину горы.

На вершине одного из деревьев вы видите орла. Соединитесь с этим орлом, проникнитесь его существом, отождествите себя с ним. Когда орел взлетит, ощутите, как оставляете под собой страх, тревогу, беспокойство.

Вы насыщаетесь небывалой силой и соединяетесь с небом. Орел летит прямо к Солнцу, и вы ощущаете, как солнечные лучи пронизывают тело, наполняют его силой и мудростью. Почувствуйте, как из тела уходит все напряжение. Сделайте глубокий вдох. Очистите дыхание. Почувствуйте, как в легкие поступает воздух. Прислушайтесь к шуму ветра. Почувствуйте энергию, которая пронизывает все мироздание. Вслушайтесь в музыку солнечного света. Позвольте себе полностью раствориться в этой музыке.

Обратите внимание на сердце. Прислушайтесь к сердцебиению. Ощутите его ритм. Дышите вместе с сердцебиением. Обратите внимание на дыхание. Сосчитайте от одного до десяти. Обратите внимание на третью чакру. Почувствуйте энергию, которая исходит из этого центра.

Постарайтесь увидеть чакру как спираль энергии. Сделайте глубокий вдох и сосредоточьте внимание на чакре манипуры. Пусть к вам свободно приходят любые мысли или видения. Идите вместе с ними, пусть они легко проходят через ваш ум и уходят дальше во Вселенную. Визуализируйте, как вы вступаете в спираль энергии в чакре манипуры. Слейтесь с ней, как будто вы входите в море. Идите все глубже и глубже, прямо к самому источнику энергии. Дышите глубоко.

Теперь нет никаких мыслей, никаких чувств. Визуализируйте светящийся поток оранжевой энергии, низвергающийся на вас, как Ниагарский водопад. Визуализируйте, как энергия наполняет ваше солнечное сплетение; сконцентрируйтесь на этом.

Почувствуйте, как энергия входит в третью чакру, и ощутите исходящее от нее тепло. Визуализируйте, как эта энергия очищает манипуру чакру. Пусть энергия удалит все, что отделяет вас от источника энергии. Медленно возвратитесь обратно и нормализуйте дыхание. Обратите внимание на сердцебиение – и медленно откройте глаза.

По «Шандилья-Упанишаде», в манипуре, подобно пауку в своей паутине, пребывает душа (джиеа).

В тибетском буддизме этот центр называется колесом эманации и соответствует нирманакайе, или проявлению физического тела. Утверждается, что у него 64 лепестка, в центре – треугольник, а сам он является источником Красной Капли, или тумо, которая при пробуждении поднимается и соединяется с нисходящей Белой Каплей в центральной чакре сердца.

Этот центр эквивалентен тому, что Б. Бреннан называет Тан Тьен и описывает как ноту, которая поддерживает физическое тело человека.

Астрологически с манипулой связана Венера, и, следовательно, низшее эмоциональное тело. В каббале с ней сопрягается сефира Нетцах, представляющая спонтанность и радость. В терминах геоцентрической астрологии (которая работает с положением души относительно небесной сферы) этот центр соответствует макрокосмической чакре, или планете Меркурий. По этой причине эта чakra считается ментальной и связывается с ментальным телом, или рацио. Каббалистически, диафрагмальный центр представляет верхнюю часть сефиры Ход. Блаватская и Штейнер связывают со сферой Меркурия Будду.

#### ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Манипура, манипурака, дашапатра, дашадала падма, дашапатрамбуджа, дашаччхада, набхипадма, набхтпанкаджа

Ведическая – Манипура, манипурака, набхи чакра

Пураническая – Манипура, набхи чакра

Расположение – Область пупа

Число лепестков – 10

Цвет – Темно-синий, черный

Вритти – 1 духовное невежество; 2 жажда; 3 ревность; 4 вероломство; 5 стыд; 6 страх; 7 отвращение; 8 заблуждение; 9 глупость; 10 печаль

#### Хрит чакра

Эту чакру подробно рассматривают только в тантре (шакта-традиция). Она символизируется белым, золотым или красным цветом, имеет восемь лепестков и располагается непосредственно под анахатой чакрой. Хрит чакра связывается с исполнением желаний.

#### ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Хрит падма, хритпундарика, хридаймбхаджа, восьмилепестковая падма, восьмилепестковая камала, шестнадцатилепестковая падма

Ведическая – Хридайя чакра, хрит падма, хридайя падма, хридайя камала, хридайя-амбуруха, хридайя падмакоша, хритпундарика, хемапундарика

Пураническая – Хрит падма, хритпадмакоша, хритпундарика, хритпанкаджа, хритсарониhi, хридабджа, хридамбуджа, хридамбходжа, хридаймбходжа, хридайя камала, хридайя пундарика, хридайя, хрит деша, ашлапатра, ади скодаша чакра

Расположение – Под сердцем

Число лепестков – 8

Цвет – Золотой, белый, красный

#### Анахата (четвертая чакра)

ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ. Неразбиваемая.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ. Сердечный плексус, область сердца.

ЦВЕТ БИДЖИ. Золотистый.

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ. Двенадцать.

БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ. КАМ, КНАМ, ГАМ, ГНАМ, НАМ, САМ, ШНАМ, ЖАМ, ЖНАМ, НАМ, ТАМ, ТНАМ.

ТАТТВА (элемент). Воздух (бесформенный, без запаха и вкуса).

ЦВЕТ ТАТТВЫ. Бесцветный, некоторые писания трактуют его как дымчато-серый, другие – дымчато-зеленый.

ОЧЕРТАНИЕ ТАТТВЫ. Гексаграмма.

ОБЪЕКТ ЧУВСТВ. Осязание.

ОРГАН ЧУВСТВ. Кожа.

ОРГАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Руки.

ВАЙЮ (воздух). Прана Вайю. Пребывает в районе груди: это воздух, которым дышит человек.

ПЛАН БЫТИЯ. Маха-лока, план гармонии.

УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА. Венера.

ФОРМА ЯНТРЫ. Серо-зеленая шестиконечная звезда окружена двенадцатью малиновыми лепестками. Шестиконечная звезда символизирует элемент воздуха.

Треугольник, направленный вверх, символизирует Шиву, мужской принцип; треугольник, направленный вниз символизирует Шакти, женское начало. Гармония достигается, если эти две силы соединены в творческом импульсе.

Двенадцать лепестков символизируют экспансию энергии в двенадцати направлениях и прохождение энергии через двенадцать источников.

Ниже анахаты чакры (а некоторые писания говорят: внутри анахаты) находится лотос сердца с восемью лепестками. В его центре находится духовное сердце. Это сердце, называемое Ананда Канда, расположено с правой стороны, а физическое сердце – с левой.

В духовном сердце следует поклоняться через медитацию своему возлюбленному Божеству.

Эти восемь лепестков связаны с различными эмоциями и состояниями. Когда энергия протекает через них, то состояние и эмоции, связанные с лепестками, проявляются.

БИДЖА ЧАКРЫ. ЙАМ. Во время произнесения биджи ЙАМ следует концентрироваться на сердце. Если биджа ЙАМ произносится правильно, то сердце начинает вибрировать и преодолеваются любые препятствия в сердечном плексусе, а если сердце открыто, то поток энергии начинает беспрепятственно двигаться вверх. Эта биджа дает контроль над пранами и дыханием. Говорится, что у биджи четыре руки и сверкающий золотистый цвет.

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Антилопа. Черная антилопа считается символом самого сердца. Она представляет собой пробуждение, вдохновленность, тонкость ощущений. Глаза антилопы являются символами чистоты и невинности. Глаза человека четвертой чакры – чисты, невинны и магнетичны. Антилопа может умереть из-за чистых звуков. Пристрастие к внутренним звукам (анахата нада) свойственно для людей четвертой чакры.

БОЖЕСТВО. Ишана Рудра Шива. Владыка Северо-востока, Ишана Шива полностью отрешен от мира. У него камфорно-голубая кожа. Он носит тигровую шкуру. Тигр символизирует ум, который пребывает в лесу желаний.

Природа Ишаны – умиротворение и щедрость. Он держит трезубец в правой руке и барабанчик дамару в левой. Священная река Ганг ниспадает на его волосы, охлаждающим и очищающим потоком высшего знания о душе. Змеи, вьющиеся вокруг его тела, это страсти, которые он обуздал и приручил. Ишана Рудра Шива вечно юн.

ШИВА НА ЛИНГАМЕ. В четвертой чакре есть лингам, в котором Рудра Шива появляется как Садашива (сада – вечный, шива – благий). Он – Шабда Брахман, вечный Логос. Он – омкара, сочетание трех букв А-У-М, которым соответствуют три гуны: саттва, раджас и тамас. Он стоит с трезубцем, символизирующим власть над тремя гунами. Его кожа камфарно-голубого цвета, и он носит золотистую тигровую шкуру. Барабанчик дамару, который он держит в другой руке, поддерживает ритмы микрокосма и макрокосма. Шива-лингам четвертой чакры, называемый Бама Лингам, является вторым после Сваямбху Лингама первой чакры, который обвивает змея Кундалини. Лингам четвертой чакры символично связан с совестью. Сила лингама действует как гуру, внутренний учитель. Лингам сердца может быть руководителем и ведет ученика к совершенству. Лингам излучает золотое сияние. Он сияет как бриллиант в центре гирлянды чакр (чакрамалы). Суфии и мистики других традиций учат

своих учеников визуализировать чистый свет в сердце, когда начинается практика поднятия кундалини и вхождение в высшие состояния сознания.

**ШАКТИ. Какини.** Четырехликая Какини Шакти символизирует увеличение энергии на уровне четвертой чакры. Ее кожа розового цвета (или золотисто-желтого, согласно «Маханирване Тантре»). Ее сари небесно-голубого цвета и она сидит в розовом лотосе. Какини Шакти вдохновляет поэтов, тайновидцев, музыкантов. В руках Какини Шакти:

- меч, предназначенный для разрушения препятствий, блокирующих течение энергии вверх, меч как щит защищает ученика от внешних мирских влияний;
- череп, символизирующий отречение от ложного отождествления с телом;
- трезубец, символизирующий сбалансированное состояние трех модусов природы – саттва, раджас и тамас, а также три времени – прошлое, настоящее и будущее.

На Какини Шакти медитируют как на всепроникающий аспект Матери Мира. Подобно воздуху, она пронизывает энергией весь космос. В четвертой чакре Кундалини Шакти ощущается как божественная любовь. Какини Шакти пребывает в блаженном, возвышенном состоянии и на нее медитируют как на источник преданности, святости и вдохновения.

Какини Шакти ответственна за творение поэтических произведений, которые основаны на чистом, мистическом восприятии. Мирские искусства и музыка, вдохновленные Шакти второй чакры, не способны возвысить человеческое сознание к духовному уровню. Произведения искусства, вдохновленные Какини Шакти четвертой чакры, способны возвысить до космического сознания. Такие произведения искусств неразрушимы временем.

**КУНДАЛИНИ ШАКТИ.** В сердечной чакре Кундалини Шакти проявляется как прекрасная богиня. Она восседает в падмасане внутри треугольника. Треугольник, повернутый вершиной вверх, указывает на тенденцию Шакти двигаться вверх и помогать ученику продвигаться к высшим планам существования. Кундалини Шакти одета в белое сари, она спокойна и сосредоточена на себе.

Кундалини есть девственная Мать Вселенной. Она уже не персонифицирована как всеразрушающая змеиная сила. Кундалини Шакти теперь становится богиней, и с ней уже можно общаться. Сидя в йогической позе, Кундалини Шакти воплощает анахата наду, космический звук, который распространен повсюду. Этот звук начинается в сердце как АУМ, семя всех звуков и мантр.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.** Анахата чакра взаимодействует с сердечным нервным узлом дапдиОп сагсНасит, который в свою очередь состоит из шести нервных узлов: правое переднее сплетение, левое переднее сплетение, правое заднее сплетение, переднее сплетение предсердий, заднее сплетение предсердий, то есть три сплетения, относящиеся к принципу ян, и три сплетения, относящиеся к принципу инь.

В качестве эндокринной железы этого центра выступают паращитовидные железы. Эти железы, а их у человека чаще всего 4, продуцируют паратгормон, который стимулирует все процессы концентрации кальция и фосфора в организме. Многие физиологические процессы осуществляются под влиянием гормонов этой железы: передача нервных импульсов, свертывание крови, образование костной ткани, сокращение мышц, оплодотворение яйцеклетки и так далее.

Хранилищем кальция в организме являются кости скелета. Ионы кальция постоянно перемещаются из костей в кровь и другие ткани и обратно. При избытке паратгормона в крови человека развивается гиперпаратиреоз. Вследствие болезни происходит вымывание кальция из скелета и повышенное его выведение из организма. Кости становятся хрупкими, в почках часто образуются камни.

Недостаточность этого гормона – гипопаратиреоз – вызывает судороги мышц. С точки зрения посвященческой медицины, кальций – элемент, способствующий психическому развитию, духовному становлению. Но перенасыщение организма алхимическим элементом кальция приводит к фанатизму, узости, негибкости, окостенению.

С чакрой также взаимодействуют легкие, тимус и сердце. Лотос чакры расположен между IV и V спинными позвонками. Вибрации этой чакры активизируют процесс образного мышления, связанного с созданием глубинных программ, влияющих на подсознание в выработке привычек и автоматизма в

действиях. Это неосознаваемый процесс фиксации, накопления и обработки информации, обеспечивающий приспособление организма к постоянно меняющимся условиям существования и освобождающий сознание для творческой и медитативной деятельности в мире, где царит борьба, суета, озабоченность.

Это то поле, в котором происходит подключение к поткам новых архетипов, их освоение и моделирование генетических кодов. Лица с доминирующим влиянием этой чакры отличаются высокой степенью самоконтроля, добрым нравом и открытостью, они легко откликаются на просьбы о помощи, в работе они, как правило, бескорыстны, а в любви вдохновенны и возвышенны. Нарушения в работе чакры приводят к сентиментальности, высокопарности, тщеславности, непоследовательности, фанатичности. Частота колебаний энергетического поля чакры соответствует зеленому свечению, однако она полностью зависит от гармоничной работы всех чакр человека.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ.** Благодаря сосредоточению на анахате чакре человек становится владыкой своего Я, обретает мудрость и внутреннюю силу. Мужская и женская энергии приходят в состояние равновесия. Человек обретает контроль над чувствами и страстями. Тот, кто сосредоточен на четвертой чакре, возвышается над всеми обстоятельствами и ограничениями. Его жизнь становится источником вдохновения для других, в его присутствии люди обретают покой и радость. С помощью чистого звука в анахате чакре, развивается божественное видение и достигается гармония между действием и намерением. Благодаря усиленной работе с четвертой чакрой можно обрести милосердие, космическую любовь, общение с Всевышним и творческое вдохновение.

**ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА.** Человек четвертой чакры осознает свою карму. Бхакти, преданность Богу, становится основной силой, с помощью которой он достигает гармонии на всех уровнях.

Анахата чакра ассоциируется с воздухом и органами дыхания. От нее зависят любовь и сострадание, творческая сила и способность преодолевать свою судьбу. Это чакра изначального, нетронутого звука, хлопка одной ладони. Она влияет на устойчивость к заболеваниям; это чакра, связанная с высоким сознанием и любовью.

Эта чакра оказывает важное влияние на деятельность вилочковой железы (тимуса) и иммунной системы организма. Она связана с деятельностью сердца, работой легких и системой кровообращения. Анахата способствует усвоению питательных веществ и имеет отношение к регенерации тканей. Этот центр связывает воедино и приводит в равновесие активность других чакр. Он сопрягается с уровнем сознания, который пробуждает высшее сострадание и природные способности, позволяет увидеть глубинные силы природы.

#### **ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА (ТИМУС)**

**ВЫСВОБОЖДАЕМЫЙ ГОРМОН** – Тимозин и тимопоэтин, тимостимулин

**ГОРМОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА** – Пептид

**ГОРМОНАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ** – Стимулирует клеточное развитие вилочковой железы и поддерживает лимфатические ткани

Соответствия

Элемент: воздух.

Направление: восток.

Цвет: зеленый

Функция: соединять и уравнивать сферы духа и разума с физическим телом

Дисбаланс может вызывать сердечно-сосудистые заболевания, астму, рак легких и груди, пневмонию, разочарование, ненависть, зависть, страх, ревность, гнев

Цель: эмоциональное становление

Ароматерапия: роза, сандаловое дерево, сосна, жимолость  
Музыкальный тон: звуки природы (крики китов, дельфинов)  
Духовный урок: прощение, безграничная любовь, доверие, сострадание  
Соответствие божеств: Куань Инь  
Драгоценный камень: авантюрин, изумруд, кунцит, лунный камень  
Информация, запасенная в чакре: связь с возлюбленными  
Аурическое тело: астральное

Сядьте прямо, максимально удобно, ноги не скрещивайте, дышите спокойно, естественно. Внимательно наблюдайте за вдохом и выдохом. Сосредоточьтесь над субстанцией воздуха. Насладитесь тем, как он входит в ноздри, наполняет легкие, представьте, как кислород через кровь поступает во все клеточки тела. Попробуйте дышать через одну ноздрю. Изменяйте темпы дыхания. Играйте и экспериментируйте с дыханием. Всесторонне осознайте процесс дыхания. Представьте, как вместе с воздухом вы вдыхаете энергию. Ее называют по-разному: «прана», «энергия ци», «оргон», «магнетический флюид». Эта энергия вездесуща, всепроникающа. Она основа жизни. Чем больше вы будете сосредоточиваться на вдыхании энергии, тем более заметны для вас будут изменения в теле. Оно все больше и больше будет насыщаться энергией. У вас изменится восприятие тела. Оно станет для вас энергетическим коконом, состоящим из множества силовых светящихся нитей-каналов. Попробуйте вдыхать энергию через руки, ступни, глаза, все тело. Вы можете вдыхать энергию всем телом, а выдыхать через глаза. Вы можете сосредоточить всю энергию в области сердца. Экспериментируйте. Экспериментируйте. И наслаждайтесь. Вдыхайте в себя чистоту, мудрость, радость, любовь, нежность, умиротворение. Концентрируйте их в своей ауре и передавайте дыханием тем, кого вы избрали. Выдыхайте те качества, от которых вы хотите избавиться. Дышите разными цветами, звуками, прикосновениями. Создайте образ идеальной жизни и вдыхайте ее. Через дыхание соединяйтесь аурами. Почувствуйте Единое Космическое дыхание. Дышите солнцем, лунным светом, ураганным ветром. Визуализируйте, как с каждым дыханием ваше тело увеличивается. Оно становится безбрежным как небо, потоком всеобщего бытия, в котором все жизни, течение времени, само тело становятся дыханием. Техники дыхания – чудесный и могущественный инструмент трансформации тела, сознания, судьбы. И каждый человек может стать мастером мистерии дыхания. Положите пальцы правой руки на точку между бровями, а пальцы или ладонь левой – на сердечный центр. Сделайте вдох через межбровный центр. Выдыхая, опускайте энергию дыхания в сердечный центр. Теперь сфокусируйте свое внимание на вдыхании золотистого тумана. Выдохните и пошлите энергию в область сердечного центра. Дышите естественно, не напрягайтесь ни при дыхании, ни при перемещениях энергии. С каждым вдохом и выдохом вы выделяете и вбираете эссенцию жизненной энергии. Выполните 10–20 циклов дыхания. Почувствуйте, что центр межбровья и сердечный центр связаны между собой. Теперь на выдохе посылайте энергию дыхания вверх – от сердца к точке между бровями. А выдыхая, направляйте ее обратно – от межбровья к сердечному центру. При помощи дыхания очищайте пространство между этими областями. Дышите естественно, без напряжения. Используя силу ума, глаз и сердца, направляйте поток жизненной силы. Выполняйте от 10 до 20 раз. В этом пространстве проецируйте образы любви, благодарности и радости. Вы можете подготовить их заранее, но они должны быть четкими, ясными, целостными. Они видны,

как на голографическом изображении.

Потом дышите через межбровье и сердечный центр и наполняйте этот образ энергетической субстанцией. После этого откройте глаза, удерживая внутреннее видение объекта. Окружающий мир покажется вам менее реальным, чем внутренний.

Смотрите через сердце на весь окружающий мир взором любви, говорите через сердце свое языком любви, дышите через сердце свое воздухом любви.

И благодарите Бога за ту способность любить, которую он вложил в сердце каждого.

Астрологически пятый центр соответствует Солнцу. Р. Штейнер связывает сферу Солнца с Космическим Христом, или Духом Формы, Божественным принципом, находящимся за человеческим Христом и космической и человеческой эволюцией.

В Каббале анахата как солнечный центр соответствует сефире Тиферет, представляющей первую стадию посвящения, в которой человек получает откровение от высшего Я, или ангела-хранителя.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Анахата, анахата-пури, падма-сундара, двадаша, двадашадала, сурьясангкхьядала, хрит падма, хритпатра, хритпанкеруха, хритсароруха, хридамбходжа, хридамбуджа, хридабджа, хридайа, хридайамбходжа, хридайамбуджа, хридайсарасиджа, хридайабджа, хридайкамала, хритпанкаджа

Ведическая – Анахата, хридайа чакра, двадашара чакра, четвертая чакра

Пураническая – Анахата

Расположение – Область сердца

Число лепестков – 12

Цвет – Темно-красный, ярко-красный, алый, желтый, темный сине-желтый, белый

Вритти – 1 похотливость; 2 мошенничество; 3 нерешительность; 4 раскаяние; 5 надежда; 6 беспокойство; 7 стремление; 8 беспристрастие; 9 высокомерие; 10 некомпетентность; 11 проницательность; 12 неповиновение

В тибетском буддизме белый восьмилепестковый сердечный центр – место встречи красной и белой капель, обитель тончайшего ума и легчайшего ветра.

Они бессмертны и пронизывают собой различные воплощения. В Тибете этот центр описывают также как местопребывание Дхармакаи, Будды истины, сущности абсолютной реальности (в индуизме ему соответствует Параматман, Высшее Я).

В даосизме этот центр располагают на вершине центрального канала и связывают с сердцем и «домом огня», противоположностью низшего Тан Тьен, дома воды. Адепту рекомендуется двигать ци между этими центрами, не выходя за их пределы. В тибетском буддизме это пупочный центр (расположенный несколько выше низшего Тан Тьен), центр огня.

## Пять элементов и их характеристики

Элемент – Земля

Природа – Тяжелая

Качество – Тяжесть, сила сцепления

Цвет – Желтый

Форма – Четырехугольный

Чакра – Муладхара

Мантра – Лам

Танмантра – Запах

Функция в теле – Кожа, кровеносные сосуды  
Карма индрийа – Анус  
Гйана индрийа – Нос  
Расположение (как в таттва шуддхи) – От носков до колен  
Состояние ума – Ахамкара (это)  
Коша – Аннамайа  
Прана – Апана  
Лока – Бху  
Направление – Восток

Элемент – Вода  
Природа – Прохладная  
Качество – Текучесть, сжатие  
Цвет – Белый  
Форма – Полумесяц  
Чакра – Свадхистана  
Мантра – Вам  
Танмантра – Вкус  
Функция в теле – Все жидкости тела  
Карма индрийа – Воспроизводительный орган  
Гйана индрийа – Язык  
Расположение (как в таттва шуддхи) – От колен до пупка  
Состояние ума – Буддхи (проницательность)  
Коша – Пранамайа  
Прана – Прана  
Лока – Бхувар  
Направление – Запад

Элемент – Огонь  
Природа – Горячий  
Качество – Теплота, расширение  
Цвет – Красный  
Форма – Треугольный  
Чакра – Манипура  
Мантра – Рам  
Танмантра – Зрение  
Функция в теле – Аппетит, жажда, сон  
Карма индрийа – Ноги  
Гйана индрийа – Глаза  
Расположение (как в таттва шуддхи) – От пупка до сердца  
Состояние ума – Манас (мысль/противоположная мысль)  
Коша – Маномайа  
Прана – Самана  
Лока – Свар  
Направление – Юг

Элемент – Воздух  
Природа – Неустойчивый  
Качество – Движение

Цвет – Голубой/серый  
Форма – Шестиуголь- ный  
Чакра – Анахата  
Мантра – Йам  
Танмантра – Осязание  
Функция в теле – Расширение, сокращение мускулов  
Карма индрийа – Руки  
Гйана индрийа – Кожа  
Расположение (как в таттва шуддхи) – От сердца до межбровья  
Состояние ума – Читта (психическое содержание)  
Коша – Вигйанамайа  
Прана – Удана  
Лока – Маха  
Направление – Север

Элемент – Эфир  
Природа – Смешанный  
Качество – Распространение, образующее пространство  
Цвет – Черный  
Форма – Бинду/точка  
Чакра – Вишуддхи  
Мантра – Хам  
Танмантра – Звук  
Функция в теле – Эмоции, страсти  
Карма индрийа – Голосовые связки  
Гйана индрийа – Уши  
Расположение (как в таттва шуддхи) – От межбровья до верха головы  
Состояние ума – Праджна (интуиция)  
Коша – Анандамайа  
Прана – Вйана  
Лока – Джнана  
Направление – Середина и верх

Вишуддха (пятая чакра)

ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ. Чистота, очищение, преображение.

ЦВЕТ БИДЖИ. Золотой.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ. Горло, около щитовидной железы.

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ. Шестнадцать.

БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ. АМ, АМ, ИМ, ИМ, ИМ, УМ, УМ, RIM, RIM, LRIM, LRIM, ЕМ, АИМ, ОМ, АУМ, АМ, АНАМ – все гласные санскрита.

ТАТТВА (элемент). Пространство, эфир.

ЦВЕТ ТАТТВЫ. Дымчато-пурпурный.

ОЧЕРТАНИЕ ТАТТВЫ. Полумесяц.

ОБЪЕКТ ЧУВСТВ. Звук.

ОРГАН ЧУВСТВ. Ухо.

ОРГАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Рот.

ВАЙЮ (воздух). Удана Вайю, проявляется в горловом плексусе. Благодаря этому воздуху жизни человек

может вокализовать мысли и произносить любые звуки.

ПЛАН БЫТИЯ. Джана-лока, план самореализованных людей.

УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА. Юпитер.

ФОРМА ЯНТРЫ. Янтра вишуддхи чакры – это серебряный полумесяц внутри белого круга, излучающего мистический свет как полная луна. Серебристый полумесяц – символ чистого космического звука, проявленного Логоса, тонкой вибрации, организующей хаос материи. Пятая чakra – это место, где неуловимое намерение превращается в осязаемую мыслеформу, а мыслеформа облекается в слово. А слово в зависимости от состояния чакры может стать ложью (или деструктивной программой), а может стать источником вдохновения и созидания. При работе с этой чакрой наблюдается и обратный процесс – всякая ложь, любое лжесвидетельствование способствует закрытию этой чакры и ведет к усилению отрицательных психических качеств (вритти), связанных с шестнадцатью лепестками. Энергия в пятой чакре входит и выходит в шестнадцати направлениях. Медитация на этой чакре приносит ученику способность исцелять словом, слышать мысли, ощущать многомерность пространства, а также дар возвышенной молитвы и поэтический талант.

В пятой чакре все элементы низших чакр – земля, вода, огонь и воздух – очищаются до своего чистейшего состояния и растворяются в акаше. Вишуддха чakra является верхушкой мистического храма внутри тела человека и местом, где молитва превращается в безмолвную медитацию. Голос человека пятой чакры проникает в сердце. Этот чистый звук воздействует на слушателей, изменяя их ум и бытие.

БИДЖА ЧАКРЫ. ХАМ. Цвет этой биджи золотой. Практика повторения этого слога, сопровождаемая визуализацией золотого света и вибрации в области горловой впадины, чудесным образом изменит качество вашей речи. Ваш голос станет мелодичным. Слова ваши будут оказывать одухотворяющее влияние. И ваша аура будет излучать светлые и гармоничные мысли.

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Слон Ганджа, царь всех животных. У него дымчато-зеленый цвет. Терпение, знание природы материального мира, восприятие звука, происходящие из вишуддхи чакры, символически изображаются большими ушами и грациозной походкой слона.

Слон символизирует уверенность, преданность, силу, гармонию с природой, благородство и спокойствие. Эти качества проявляются в том, кто успешно работает с пятой чакрой.

БОЖЕСТВО ЧАКРЫ. Пятиликий Шива. У него камфарно-голубая кожа и пять лиц, символизирующих запах, вкус, объекты зрения и осязания, звук, а также связь всех пяти элементов в их чистой форме. Начиная с правого, лица Шивы символизируют следующие аспекты.

АГХОРА. Избавляющий от страха. Эта манифестация божественности дарует отречение, мужество, различение. Его природа – природа акаши.

ИШАНА. Правитель. Дает способность контролировать чувства и ум. Его природа – элемент воды.

МАХАДЕВА. Великий Бог. Дарует видение реальности, избавляет от заблуждений. Его природа – первоэлемент земли.

САДАШИВА. Вечный Шива. Медитация на эту манифестацию приносит мудрость и познание собственной сущности. Его природа – воздух.

РУДРА. Ревущий. Защищает жизнь и преображает сознание. Его природа – огонь.

У Пятиликого Шивы четыре руки. Жестом одной из правых рук он дарит бесстрашие. В другой правой он держит четки. В левой руке он держит барабанчик дамару, который стучит непрерывно, издавая звук А-У-М. В другой левой руке у него трезубец, символизирующий тройственность пространства, времени и сознания. Через медитацию на Пятиликого Шиву человек очищается от всей кармы, избавляется от влияния иллюзии, постигает единство всего сущего, обретает внутреннюю свободу.

ШАКТИ. Шакини. Шакини Шакти – воплощение чистоты, просветленности и открытости новому. Она восседает на розовом лотосе слева от пятиглавого Шивы. Шакини Шакти дарует высшее знание, интуицию и мистические силы (сиддхи). В ее четырех руках следующие предметы:

- череп, который символизирует отречение от иллюзорного мира и чувственных наслаждений;
- инструмент для управления слоном. Слон разума, возгордившись многознанием или опьянев от

ложных учений и идей, может возжелать независимости от духа. В этом случае разум становится разрушительным. Буйство безбожного разума – причина страшных катастроф в человеческом обществе;

– писания, представляющие знание об искусстве совершенной жизни;

– четки, являющиеся могущественным инструментом изменения сознания. Когда четки сделаны из дерева или семян, они впитывают энергию. Если четки сделаны из кристаллов и драгоценных камней, они заряжают энергией. Кончики пальцев непосредственно связаны с сознанием. Занимая пальцы благочестивым перебиранием четок, мы занимаем сознание. Повторение мантры приносит умиротворение и духовную силу.

Память, разум, интуиция, прозрения – связаны с Шакини Шакти. Работа с пятой чакрой позволяет легко достичь осознанных сновидений.

Через эту чакру проходят нити, связывающие человека с его телом сновидений. Большинство поучений Шакини Шакти открываются через сон. Вот мантра Варахи, избавляющая от негативных снов:

Айм хрим намо варахи агхоре свапне тха тха тха тха сваха.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.** Вишуддха – это центр контроля взаимоотношений полевых связей человека с окружающей средой, начиная от социальной самооценки и кончая пробуждением сознания своего Я. Лотос этой чакры расположен между VI и VII шейными позвонками. Она контролирует деятельность шейного нервного сплетения Р1ехш сегасаи'к. Ветви шейного сплетения частично входят в состав бронхиального сплетения: Р1ехш ЪгасЫапк – второго нервного сплетения чакры. В колебательную среду чакры входит и языкоглоточный нерв, содержащий двигательные, чувствительные, вкусовые и парасимпатические волокна. Вишуддха влияет на такие эндокринные железы, как миндалевидные железы, слюнные железы, щитовидная железа. Клетки щитовидной железы продуцируют йодосодержащие тиреоидные гормоны: трийодтиронин и тиротоксин. Эти гормоны вызывают повышение энергетического обмена, регулируют рост организма, стимулируют центральную нервную систему.

Нарушения работы железы вызывают тяжелые заболевания: тиреотоксикоз (гиперфункция), либо микседему (гипофункция). В первом случае наступает быстрая утомляемость, слабость, похудание, раздражительность. Человек становится многословным, суетливым, навязчивым в общении, рассеянным.

Щитовидная железа, как правило, увеличивается. Во втором случае на фоне быстрой утомляемости появляются боли в суставах и мышцах, повышенная зябкость, общее понижение температуры. Человек становится медлительным, склонным к полноте, страдает от приступов апатии и депрессии, ослабляется память, снижается интеллект. Нарушаются все виды обмена.

Так как вишуддха связана с аджной прямой связью, энергетически тренированный человек волевым усилием может создать вокруг себя необходимое в данный момент состояние поля и сознательно воздействовать на состояние своего организма.

Уровень пятой чакры – это первая стадия просветленного разума, тот уровень, на котором вырабатываются моральные и эстетические установки, а также способность отличать явления внутреннего мира от явлений мира внешнего, то есть производится осознание своих мыслей, чувств и надежд. Это уровень анализа, классификаций и обобщений, пробуждение сознания своего Я, то есть самосознания.

Это творческое начало человека – источник образного мышления. Такое состояние разума позволяет произвести логический анализ событий, объектов, своих возможностей и в случае необходимости привести свои возможности в соответствие со своим предназначением.

Объективная оценка своих и чужих способностей дает возможность правильно строить свои взаимоотношения с внешним миром, формировать процесс его познания и влиять на ход

происходящих в нем событий. Такое состояние ведет к безупречности в действиях, самообладанию и спокойствию, способствует абстрактному мышлению и концентрации. При нарушениях в работе чакры человеком овладевает растерянность, лень и вялость ума. Резонерство, мечтательность, бездеятельность становятся характерными чертами такого человека.

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ.** Концентрация на горловом центре дарует спокойствие, чистоту, ясность, мелодичный голос, способность к духовной поэзии, силу воздействия на слушателей, понимание сновидений, проникновение в тайны писаний.

Тот, кто открывает вишуддху чакру, может контролировать энергию, связывающую чувства с объектами чувств.

В вишуддхе человек обретает истинное восприятие сущности материальной природы и способность изменять точку сборки, или модель видения мира, по своему желанию. У него исчезают многие сенсорные ограничения, и его поведение уже не определяют те шаблоны и стереотипы, которые управляют большинством людей. Он может подняться над ментальным полем, наполненным суетными мыслями, разрушительными мыслеформами и низкими страстями.

Его уже почти не беспокоят волнения ума. Его интеллект, еще не полностью озаренный светом божественного видения, уже начинает выходить из лабиринта логики и поверхностного анализа. Человек, который не до конца осуществил устремления и желания, свойственные пятой чакре, перевоплощается согласно своей карме как учитель, мудрец, вдохновенный поэт, проповедник или комментатор священных писаний.

Вишуддха является центром различения, ориентации в жизненных ситуациях и приятия жизни во всех ее проявлениях.

Вишуддха чакра связана со слухом, творчеством, поиском истины и самовыражением. Она является одним из главных органов экстрасенсорного восприятия и играет основную роль в работе со сновидениями.

Эта чакра влияет на щитовидную железу, метаболизм и связана с расширением сознания. Она связана с деятельностью пищевода, рта, горла, зубов, щитовидной и паращитовидной желез; оказывает важное влияние на дыхательную систему, работу бронхов и голосового аппарата. Она сопряжена с деятельностью правого полушария головного мозга и с творческими функциями разума. Цвет: серый. Этот цвет является защитным, он используется для успокоения нервной системы. Серый цвет активизирует женскую энергию тела и укрепляет ее.

Этот центр также известен как джаландхара-питха, великие врата к освобождению (маха-мокша-двара). В соответствии с «Шат-Чакра-Нирупаной», перикарпий лотоса состоит из круга пространства (набхо-мандала), который представляет полную Луну. В центре – слог ХАМ, связанный с элементом эфира (акаша).

«Шива Самхита» утверждает, что, созерцая эту чакру, человек получает понимание Вед и всех скрытых в них тайн.

Лягте и расслабьтесь. Умения разговаривать с окружающими людьми для обретения самореализации недостаточно. Очень важно научиться вести диалог со своим Я, природой, растениями и животными. Найдите для упражнений уединенное место вдаль от городской суеты и шума. Это может быть берег моря, горы, степь, роща. Найдите свое место силы. Пусть оно станет вашим храмом, где вы сможете созерцать проявления Божественного.

Примите самую удобную позу для расслабления и встречи с безмолвием. Вначале прислушайтесь к своим мыслям. Проследите, откуда они приходят и куда исчезают. Затем постарайтесь услышать то, что они вам говорят. Удаленность от города и чистота природных эфиров избавит вас от ментального хаоса. И вы сможете разобрать те мысли, которые свойственны именно вам. Сконцентрировавшись на пятой чакре, озвучьте те мысли, которые пришли к вам. Их может быть мало, тогда медленно выговаривайте их, если их много, то проговаривайте их быстро. Вы заметите, что вам будет трудно одновременно говорить, слушать то, что произносите, сканировать мысли и концентрироваться на

чакре. Вы можете наблюдать, что между мыслями есть промежутки. Они похожи на просветы между облаками, парящими в голубом небе.

Затем постарайтесь проговаривать мысли шепотом, и так тихо, как это возможно. Затем резко перестаньте говорить, и все свое внимание обратите на звуки окружающего вас пространства. Вы услышите, как звуки исходят из разных источников. Пение птиц, шепот ветра, шелест травы. Вы услышите, как плывут облака, как дышит земля, как звучит солнце, вы насладитесь музыкой космоса и симфонией звезд. Произойдет внезапное изменение восприятия мира. Весь мир раскроется как светозарное сплетение вибраций. И вы почувствуете особый ритм, биение, гармонизирующее все мироздание. Оно исходит из неведомого безмолвия. Представьте, как вы сливаетесь с этим неведомым, как оно наполняет вас.

Благодаря этой технике вы сможете многое изменить в себе, в своей жизни. В вашем голосе появится чарующая глубина и чистота, вы сможете проникнуть в поэзию бытия, внутренним слухом вы сможете слышать указания владык судьбы, в словах вы увидите новые пространства и измерения, речь ваша станет исцеляющей и несущей умиротворение, вы сможете плодотворно творить и проникать в сущность многих явлений.

На физическом плане это упражнение улучшает работу щитовидной железы, дыхательного аппарата, избавляет от усталости, депрессии и раздражительности.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Расположение – Область шеи

Число лепестков – 16

Цвет – Темно-красный, красный, золотой

Вритти – 1 пранава (мантра ОМ [АУМ]); 2 удгитха (сама-мантры); 3 ХУМ (мантра); 4 ПХАТ (мантра); 5 ВАШАТ (мантра); 6 СВАДХА (мантра); 7 СВАХА (мантра); 8 НАМАХ (мантра); 9 амрита (нектар и семь музыкальных тонов: 1) нишада; 2) рискабха; 3) гандхара; 4) шадджа; 5) мадхьяма; 6) двайвата; 7) панчама)

Тантрическая – Вишуддха, вишуддхи, кантха, кантхадеша, кантха-падма, кантапанкаджа, кантхамбуджа, кантхамб-ходжа, шодаша, шодаша-дала, шодашвара, нирмала-падма, двьяштапатрамбуджа, акаша, шодашол-ласа-дала, шодаша-патра

Ведическая – Вишуддха, вишуддхи, кантха чакра

Пураническая – Вишуддха, вишуддхи

Аджна (шестая чакра)

**ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ.** Власть, повеление, бесконечная сила. Название центра объясняется тем, что именно благодаря ему ученик воспринимает указания Высшего Учителя.

**МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ.** Приблизительно в восьми сантиметрах от точки межбровья, в области гипофиза.

**ЦВЕТ БИДЖИ.** Золотой.

**КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ.** Два.

**БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ.** НАМ, KSAM; на этом исчерпываются буквы санскритского алфавита.

**ТАТТВА (элемент).** Маха таттва, в которой все другие таттвы представлены в причинной форме. Махат, или Махат таттва, состоит из трех гун и включает ум, интеллект, принцип эго и пять грубых элементов – акаша, воздух, огонь, вода и земля.

**ЦВЕТ ТАТТВЫ.** Прозрачно-люминесцентный голубоватый или камфорно-белый.

**ПЛАН БЫТИЯ.** Тапас-лока, миры святых подвижников.

**УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА.** Сатурн.

ФОРМА ЯНТРЫ. Белый круг с двумя светящимися лепестками. Лингам проявляется в центре круга.

БИДЖА ЧАКРЫ. АУМ.

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Нада, известная как Ардхаматра.

БОЖЕСТВО ЧАКРЫ. Ардханаришвара, полумужчина, полуженщина Шива-Шакти, символ единства противоположностей, правая сторона – мужская, левая – женская. Ардханаришвара стоит в Лингаме, называемом Итара Лингам. Итара является одним из трех лингамов, помещенных соответственно в муладхаре, анахате и аджне чакрах; в этих трех узлах (Брахма Грантхи) энергия Майя Шакти оказывает максимальное влияние. В этих пунктах каждая из трех групп таттв, ассоциируемых с огнем, Солнцем и Луной, сходится в одну точку. Прохождение кундалини шакти через эти грантхи символически называется «отпиранием дверей». Лингам сияюще-белого цвета, подобного цвету молнии. У мужской половины Ардханаришвары камфорно-голубой цвет. Он держит трезубец, представляющий три аспекта сознания, и дамару – символ самообладания.

Женская сторона розовая, она облачена в красное сари, и на ее руках и шее сверкающие золотые украшения. Она держит меч, символ отречения, и вервь, связывающую эго. Все двойственности исчезли. Ардханаришвара – единая сущность, самосветящаяся и блистающая. Шива полностью управляет всеми аспектами Я на этом плане освобождения. Третий глаз Шивы называется сва-нетра, всевидящее око. Став Сада-Шивой, вечным, Шива более не разделяется с Шакти. Шива излучает высшее знание. Это знание приводит психическую энергию и разум в гармонию с высшим сознанием. ШАКТИ. Хакини. У Хакини Шакти четыре руки и шесть голов. Ее кожа палево-розового цвета, на ней украшения из золота с сияющими драгоценными камнями. Она одета в красное сари и сидит в розовом лотосе. Она передает безусловное знание и осознание недвойственности.

В руках она держит следующие предметы:

- барабанчик дамару, который ведет ученика по пути самореализации;
- череп, символ отречения;
- четки для повторения мантр.

Ее правая рука застыла в жесте, дарующем бесстрашие.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ. Тот, кто сосредоточивается на этой чакре, избавляется от всех заблуждений, ложных представлений и входит во врата освобождения. Вокруг него аура умиротворения. Когда находишься рядом с таким человеком, то возникает ощущение, что стоишь на высокой горе, где много неземного света, чистоты, прозрачности и неземного спокойствия. Вокруг него вибрирует АУМ. Он вне всех привязанностей, желаний и мотивов, которые толкают на мирские деяния. Он весь сосредоточен, но его сосредоточение не точечное, а всеобщее. Он живет как бы сквозь миры и в вечности.

Ида и пингала – обусловлены временем; но когда ида и пингала заканчиваются в шестой чакре, кундалини дальше двигается по сушумне, которая вне законов времени. Тогда йог обретает свободу и достигает постоянного состояния недвойственности. Он может войти в любое другое тело по своей воле. Он способен проникнуть в сущность космического знания.

Именно в этом центре йог в момент смерти концентрирует прану и с помощью созданного энергетического импульса переносится в высшие миры.

Человек аджны чакры осознает свою божественность и божественность других. Его поведение обусловлено не отдельными кратковременными вспышками озарения, а постоянным пребыванием в ясной прозрачности интуитивного проникновения. Вместе с проникновением в мистиерию существования приходит особая божественная радость и бесстрашие.

Интуитивные прозрения освещают все больше и больше граней единой истины. На этом уровне надо избегать привязанностей к мистическим силам и сверхъестественным способностям.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ. Аджна связана с деятельностью сознания, в частности с просветленным разумом и осознанием. Из-за своего влияния и духовного значения она иногда называется третьим глазом. Через эту чакру открываются пространства, где происходит самопрограммирование биокомпьютера.

Иногда считается, что у нее 96 лепестков. Половина из ее 96 лепестков излучает желтый свет, в то время как другая половина излучает синий и фиолетовый. Эта чакра связана с интуицией. Она оказывает важное влияние на деятельность гипофиза и эндокринной и иммунной систем. Она связана с синапсами мозга и отвечает за сбалансированную работу полушарий. Аджна чакра воздействует на пробуждение ясновидения и магнетизм физического тела. Она связана с уровнем подсознания, контролирующим интуитивное восприятие, творческое воображение и способность к визуализации.

Для исполнения этой техники сядьте в уединенном месте: хорошо, если вокруг вас природа; если нет, то подойдет и уединенная комната. Закройте глаза и представьте себе, что духовная сила ощущается внутри и вовне. Внутри вас течет река сознания, она растекается по всей комнате, переполняет ее. Внутри и вовне, вокруг вас, повсюду, присутствует свет, присутствует энергия. И не воображайте это лишь только в уме, почувствуйте это внутри тела – ваше тело начнет испытывать вибрацию. Когда вы почувствуете, что тело начало вибрировать, это покажет, что воображение приступило к работе. Почувствуйте, что вся вселенная постепенно становится светоносной, духовной, – все, стены помещения, деревья вокруг вас, все становится нематериальным, становится светом. Материи больше нет.

С помощью воображения вы достигаете той точки, где за счет своего сознательного усилия вы разрушаете структуру интеллекта, шаблон интеллекта. Вы чувствуете, что нет материи, только свет – внутри и вовне. Вскоре вы почувствуете, что различия между «внутри» и «вовне» исчезли. Когда ваше тело становится световым, плазменным, квантовым и вы чувствуете его энергию, тогда нет различия между тем, что внутри и вовне, теряются их границы. Теперь есть только поток, вибрирующий океан. Через воображение вы достигаете реального.

Что делает воображение? Воображение лишь разрушает старые концепции, материю, старые шаблоны ума, которые заставляют смотреть на вещи определенным образом. Воображение разрушает их. И тогда открывается реальность. Когда ваше усилие разрушает шаблоны ума, тогда вы начинаете смотреть на реальность без шаблонов.

Реальность без шаблонов – это единственная реальность, и эта техника должна помочь вам снять шаблоны, снять обусловленность, выплавить из ума слова, собравшиеся там. Из-за обусловленного ума вы не можете видеть. Пусть растворится все, что кажется вам реальным.

Вообразите энергию, не субстанцию – ничего статического, только процесс, движение, ритм, танец – и продолжайте воображать, пока все вокруг не станет духовным, светозарным. Если вы будете настойчивы, то после нескольких месяцев интенсивной работы, по крайней мере по часу в день, сможете продвинуться к этому ощущению. В течение нескольких месяцев вы можете добиться другого ощущения всего существования вокруг вас. Материи больше нет, только океаническое существование, лишь волны, вибрации, свет, счастье.

Соответствия

Элемент: свет.

Цвет: индиго.

Металл: серебро.

Планета: Юпитер / Луна

Функция: основное предназначение этой чакры – позволять человеку видеть (во всех смыслах)

Дисбаланс может вызывать слепоту, припадки, неспособность учиться, панику, депрессию, смятение, страх истины, дисциплины, справедливости, оценки

Способность: ясновидение

Ароматерапия: ладан, кедр, кипарис, ель, сосна, сандаловое дерево, мирт, мускатный орех

Действия: визуализация, ясновидение, духовное видение себя и других

Духовный урок: понимание, осознание действительности, непривязанность, раскрытие сознания  
Соответствие божеству: Керридвен.

Тотем: сова

Драгоценный камень: орлиный глаз, иолит, лазурит, содали, синий сапфир

Информация, запасенная в чакре: мудрость, образы, интуиция, интеллектуальные способности

Музыкальный тон: А. Классическая музыка

Аурическое тело: эфирный двойник

Энергетические медитации, связанные с аджна чакрой, позволяют медитирующему осуществить полный контроль над своими мыслями и превзойти все психические процессы, не связанные с Абсолютным Сознанием. Цвет чакры – серебристо-белый. Белый цвет содержит в себе весь световой спектр; он оказывает очищающее влияние на всю энергетическую систему человека. Этот цвет пробуждает творчество и духовные стремления. Сеансы целительства и медитативные практики для стабилизации и поддержания в равновесии энергетической системы очень полезно начинать и заканчивать визуализацией белого цвета.

В тантре аджна чакра связывается с манасом (умом). В тибетском буддизме она ассоциируется с обычным или пробуждающимся сознанием. Будучи пробужденным, этот центр известен как «третий глаз», связываемый с ясновидением, психическим восприятием.

#### ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Аджна, аджита-патра, аджна-пура, аджна-пури, аджнам худжа, аджнапанкаджа, джнана-падма, двидала, двидаламбуджа, двидала-камала, двипатра, бхру-сароруха, тривени-камала, нетра-падма, нетра-патра, бхру-мандала, бхру-мадхья, бхру-мадхьяга-падма, бхру-мадхья-чакра, бхру-мула, шива-падма

Ведическая – Аджна, бхру чакра, бхругамадхьябила, байндава-стхана, двидала

Пураническая – Аджна, двидала, трирасна

Расположение – Межбровье

Число лепестков – 2

Цвет – Белый

#### Манас чакра

Манас – это «ум». Манас чакра в тантре считается расположенной ниже лба. У нее шесть лепестков, обычно белого цвета, что перекликается с цветами связанных с ними чувств. В соответствии с ведическими воззрениями в добавление к пяти чувствам выделяется ум как шестое чувство. Во время сна эта чакра черного цвета и знаменует собой бессознательное. Манас чакра связана с психической деятельностью, представляющей сознание, подсознание и память.

#### ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Нада, манас, сурья мандала

Ведическая – Манас, мандала, джнана нетра

Расположение – Над точкой бинду питха, расположенной чуть выше пранава-бинду в аджне

Число лепестков – 6

Цвет – Обычно белый, черный во время сна

## Инду (буддхи) чакра

В тантрической системе чакра посередине лба называется инду, или чандра (Луна) чакра. У нее шестнадцать лепестков, она белого цвета и соответствует различным духовным состояниям сознания, таким как милосердие, доброта, терпение, отсутствие привязанностей и так далее. Она не тождественна аджна чакре. Вместе с манас чакрой она представляет один из духовных центров, расположенных между аджной и коронарным центром.

БОЖЕСТВА. Парашива (восседающий на лебеде) и его шакти, Сиддхакали.

ШАМБХУ-БИДЖА. ХАМ с СА в форме лебеда.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Чандра (чандра-мандала, каиласа, шакти, наданта, сома)

Ведическая – Инду, шитангшу, мандала, Шестилепестковая анахата, шамбхавастхана

Пураническая – Каиласа, шакти, видья-пада

Расположение – Над манас чакрой

Число лепестков – 16

Цвет – Бледно-желтый

Вритти – 1 милосердие; 2 доброта; 3 терпение; 4 отсутствие привязанностей; 5 контроль; 6 благие качества; 7 радостное настроение; 8 глубокая духовная любовь; 9 смирение; 10 раздумье; 11 покой; 12 серьезность; 13 усилие; 14 управляемые эмоции; 15 великодушие; 16 сосредоточение

## Нирвана чакра

Эта чакра расположена на вершине головы, в верхней точке читрини. В тантре она называется сахасрара (тысячелепестковый лотос), нирвана, парабрахма (высшее божество) или бодхини-чакра (пробужденное сознание). В тибетском буддизме она символизируется колесом великого блаженства и связывается с свабхава-кайей, или абсолютной природой Я. В даосизме она называется «101 встреча», гора Кун Лун (высочайший пик небес). Через этот центр человек соединяется с духовными измерениями, расположенными вне и над личностным Я. Через нирвану чакру адепт получает откровения с высших планов бытия. Такие откровения – основа гениальности, высокой интуиции и истинного духовного опыта.

В этой чакре пребывают дхи (сконцентрированный ум) и ахам (самость). Канал сушумна заканчивается в талу-муле (верхняя часть небных костей), также называемой брахмарандхра и двадашанта, верхняя точка черепной коробки. Это место и именуется нирваной чакрой.

В верхнем конце сушумны также заканчиваются ваджра, читрини и брахма-нади.

Эта чакра не есть сахасрара чакра индийской системы, которая расположена на некотором расстоянии выше головы. Нирвана чакра соответствует «вторичной сахасраре» и имеет 100, а не 1000 (как сахасрара) лепестков. В тибетской системе коронарная чакра имеет 32 лепестка, а Лидбитер описывает ее имеющей 12 основных и 960 побочных лепестков. Следует отметить, что в указанном месте расположено несколько чакр, и их часто путают.

Нирвану чакру также называют брахмарандхра чакра. В момент смерти душа покидает тело через небольшое отверстие на вершине головы, брахмарандхру. Даосы учат о возвращении в себе бессмертного духовного тела, которое существует в коронарном центре – в противоположность обычной астральной проекции или внетелесному опыту, который обычно происходит в солнечном сплетении.

Эта чакра описывается обычно как белая (при полном раскрытии), хотя некоторые исследователи указывают на ее фиолетовые оттенки (при недостаточном раскрытии).

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Тантрическая – Нирвана, брахмарандхра (чакра), бодhini (чакра), бодхана, родhini, читкалашаки (чакра), шатапатра чакра, шатадала чакра, кала чакра, двадашанта

Ведическая – Нирвана, брахмарандхра (чакра), парабрахма чакра, двадашанта, ширшантаргата мандала

Пураническая – Брахмарандхра, родhini шанта, шантипада, двадашанта, двадашанта-пада, двадашанта сарасиджа, брахмарандхра панкаджа

Расположение – В верхней точке читрини

Число лепестков – 100

Цвет – Ярко-белый

С этой чакрой связана шишковидная железа, регулирующая внутреннюю энергетическую систему тела.

В астрологии коронарный центр соответствует Сатурну, самой удаленной из традиционных семи планет. Сатурн считается границей между личностным и сверхличностным. В Китае он соответствует элементу земли (в западных терминах – духу), занимает центральное положение, желтого цвета и наделен такими положительными качествами, как открытость и честность.

Эта чакра соответствует в Каббале сефире Кетер, связанной с Богом (или, по крайней мере, Его первым проявлением), и планете Нептун.

При открытии нирваны чакры человек начинает получать уникальный опыт постижения духовного. Он видит ауры и получает указания от тонких сущностей, высших сил, обретает чувство единения с Космосом, исполняется радостью и блаженством, постигает истину.

В противном случае, при блокировке этого энергетического центра, человек автоматически блокирует духовное развитие и имеет крайне узкое, ограниченное сознание. Он может вследствие этого стать абсолютным материалистом или, что еще хуже, фанатиком фундаменталистской идеологии, не интересоваться ничем, что бы выходило за мирские рамки.

## Сахасрара (седьмая чакра)

ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ. «Тысячелепестковая». Также Шунья (пустота) чакра, или Нираламбапури (обитель без опоры) чакра.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ. Макушка головы, мозговой плексус, над головой.

ЦВЕТ БИДЖИ (семени). Золотой.

БИДЖИ НА ЛЕПЕСТКАХ. Все звуки от А до КША, включая все гласные и согласные санскрита. Они запечатлены на лепестках в систематическом порядке и повторяются пятьдесят раз.

ПЛАН БЫТИЯ. Сатьям-Лока, миры истины.

УПРАВЛЯЮЩАЯ ПЛАНЕТА. Кету.

ФОРМА ЯНТРЫ. Круг как полная Луна. В некоторых писаниях янтра описывается как Пурна Чандра (полная луна), в других как ниракара (бесформенная). Выше сферы находится зонтик из тысячи лепестков лотоса всех цветов радуги.

БИДЖА ЧАКРЫ. Висарга (определенный придыхательный звук в санскрите).

НОСИТЕЛЬ БИДЖИ. Бинду, точка выше полумесяца.

БОЖЕСТВО ЧАКРЫ. Внутренний гуру, Парамгуру, Параматма.

ШАКТИ. Чайтанья; некоторые писания указывают Махашакти.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ. Это энергетический центр, в котором сливаются все противоположности. Он упраздняет все звуки и все цвета и заключает в себе все познавательные и волевые способности, статические и динамические энергии остальных центров. В сахасраре

происходит разрыв всех уровней, и человек выходит за пределы временного иллюзорного мира. Иногда в религиозной живописи сахасрара изображается как ореол, нимб над головой божеств и святых.

До открытия этой чакры йог не способен обрести сверхсознательной духовной природы, сат-чит-ананда, бытие-знание-блаженство, он избавляется от влияния ложного эго и трех гун природы и в состоянии освобождения наслаждается своим истинным Я и любовными отношениями с Высшим Я. При достижении самадхи человек не утрачивает сознания, как это происходит во сне, обмороке или при опьянении, исчезает лишь материальное сознание, то есть отождествление с грубым и тонкими телами. Он обретает всеобъединяющее, а не разъединяющее видение мира. Он воспринимает все как бесконечное многообразие божественных явлений и пребывает в единой самосветящейся субстанции. Человек, достигший сверхсознательного состояния, общается с каждой индивидуальностью как с сияющим потоком бытия-сознания, начинающегося за пределами времени и уходящим в вечность. Он переполняется божественной любовью и божественным состраданием ко всем существам. В сверхсознательном состоянии исчезают все противопоставления – материя – дух, трансцендентное – имманентное, конечное – бесконечное, прошлое – настоящее, личное – безличное. Это состояние ничто не исключает. В Абсолюте есть все, и все в нем Абсолютно. Это открытие бесконечного Абсолюта в каждом объекте и вечности в каждом мгновении. Это высшая полнота жизни, блаженство и наслаждение единством индивидуальностей. Сахасрара вращается над головой. Ее лепестки излучают пылающий фиолетовый свет, наиболее духовный из всех цветов спектра. Состояние этой чакры показывает степень сознательного развития человека. Коронарная чакра бездействует до тех пор, пока не очищены все остальные чакры. Когда же вся чакральная система человека сбалансирована и все энергетические центры активизированы, это приносит высшее просветление и космическое сознание.

Сахасрара оказывает влияние на работу нервной и скелетной систем. Она контролирует шишковидную железу, проводящие нервные пути и синапсы тела; связана с работой продолговатого мозга. Сахасрара связана с уровнем сверхсознания, который работает с духовностью и высшими силами Вселенной.

В момент, когда энергия кундалини достигает сахасрары, происходит раскрытие высшего уровня Божественного Сознания. При этом исчезает всякая двойственность и субъективность; человек ощущает полную и безграничную связь с Богом; материя возвращается в Дух.

Если данная чакра является ведущей, человек становится вместилищем мудрости и сострадания, так как он начинает чувствовать причины потребностей человека, разбираться в сути намерений, движущих человеческими поступками. Он всегда знает, кто чего и почему хочет. Такое понимание освобождает от ненужной напряженности и озабоченности, делает его мудрым и могущественным.

В сахасраре Шива встречается с Шакти. Они сливаются в космическом единстве, от их слияния изливается божественный нектар (амрита), который одухотворяет и преображает все тело.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Ведическая – Сахасрара, сахасрадала, сахасрара камала (панкаджа или падма), стхана, капаласампута, вйомамбуджа, вйома, акаша чакра

Пураническая – Сахасрара, сахасрадала, сахасрара камала (парикаджа или падма), сахасрапатра, сахасрапарна падма, шантьятита, шантьятита пада, парама

Тантрическая – Сахасрара, сахасрара падма, сахасрара махападма, сахасрара амбуджа, сахасрара сароруха, сахасрадала, сахасрадала падма, панкаджа или камала, сахасраччхада паникаджа, сахасрабджа, сахасрапатра, сахасрадала адхомукха падма, адхомукха махападма, вйомамбходжа, вйома, ширас падма, амлана падма (или парикаджа), дашашатадала падма, шуддха падма

Расположение – Над макушкой головы, как верхняя часть гуру-чакры

Число лепестков – 1000

Цвет – Белый, красный, желтый, золотой, черный, зеленый

## СООТВЕТСТВИЯ

Элемент: мысль.

Цвет: фиолетовый.

Металл: золото.

Планета: Уран

Функция: Выработка информативного энергетического состояния, понимания, осознание блаженства  
Дисбаланс может вызывать депрессию, отчуждение, смятение, скуку, апатию, неспособность учиться и понимать

Музыкальный тон: верхнее В

Аурическое тело: кетерическое.

Действия: ориентация на знание

Драгоценные камни: кварц, аметист, селенит, изумруд, лунный камень

Сахасрара чакра связана с космическим сознанием и просветлением. Именно в этом месте энергия кундалини встречается с Чистым Сознанием.

В Каула-Джнана-Нирнайе сахасрара чакра описывается как белый лотос, плавающий посредине океана молока, а в центре этого лотоса пребывает Я.

Тысяча лепестков этого лотоса располагаются на 20 уровнях, по 50 лепестков в каждом. На каждом лепестке – одна буква (матрика) санскрита, получается кольцо букв, известное как панча-шикха-мала.

В перикарпии (околоплоднике) лотоса расположена лунная область (чандра-мандала), откуда исходит персиковый свет. Образуется светящийся треугольник, внутри которого – пустота (шунъя), также называемая параматма-бинду, обитель трансцендентного блаженства сознания.

Относительно сахасрары чакры в литературе имеется много расхождений. Следует отметить, что коронарная и нирвана чакры – не один, а несколько высших энергетических центров. Шри Ауробиндо, однако, говорит только об одной – сахасраре чакре.

Шьям Сундар Госвами упоминает две чакры: гуру-чакру (белого цвета и имеющую 12 лепестков) и сахасрару, или сахасрадалу-чакру (золотого или меняющегося цвета и имеющую 1000 лепестков).

Система Радха Свами определяет пять высших чакр, первая из которых – коронарная, или сахасрара. Каждый центр здесь соотносится с определенной небесной сферой и внутренним звуком (нада, или шабда). Все исследователи сходятся в том, что эти высшие чакры представляют различные степени трансперсонального, или высшего духовного интуитивного Божественного сознания. Это сфера принципа сверхсознания и демиургических иерархий.

## Слияние с Высшим Сознанием

Прежде чем приступить к основной части упражнения, попробуйте в течение семи дней проводить такой эксперимент: почувствуйте свою кровь, свои кости, свою плоть, свое тело наполненными печалью – печальна каждая клеточка вашего тела; вокруг вас темная ночь; тяжелая, давящая, ни единого луча света, ни надежды, мрачно и печально, как будто вы умираете. Жизнь не бьется в вас; вы просто ожидаете смерти. Как будто смерть уже наступила или наступает. В течение семи дней сосредоточивайтесь на том, что смерть проходит через ваше тело; она до костей, до мозга костей проникает в вас. Продолжайте думать так, не нарушая этого настроения. И потом, через семь дней, посмотрите, что будете чувствовать. Вы станете мертвыми. Все чувства исчезнут, Я будет казаться неживым. Что вы сделали? Вы делали все то же самое, что делаете обычно; единственное отличие заключалось в воображении: вы создали вокруг новый шаблон воображения.

И вы преуспеете в этом. На самом деле вы уже преуспели; вы прекрасно предаетесь печали, вы стали уже экспертами в этом. Именно поэтому нужно начинать с печали. Если вас попросят переполниться блаженством, то это будет очень трудно. Вы не представляете себе блаженства. И если вы хорошо представляете себе печаль, то поймете, что если с вами случается печаль, то почему не может случиться и счастье? Если вы можете визуализировать печаль и в этой печали стать мертвой вещью, то почему бы не воссоздать вокруг себя радость?

Благодаря упражнению вы осознаете, что, в чем бы ни заключалась печаль, от которой вы страдали, она была нереальной. Это вы создали ее, вы ее автор. Трудно себе представить, что все ваши печали – это лишь ваше воображение, ведь тогда вся ответственность ложится на вас. Тогда никто другой не отвечает за вашу печаль, тогда вы не можете переложить ответственность на Бога, на судьбу, на других людей, на общество.

В течение семи дней пытайтесь непрерывно проводить этот эксперимент. И тогда, поверьте и проверьте, вы никогда больше не будете испытывать печаль – ведь тогда вы будете знать ключ. А затем в течение семи дней старайтесь пребывать в потоке блаженства – плывите в блаженстве, пусть каждый вдох несет вам восторг. Начните с печали на протяжении семи дней, а потом в течение еще семи дней двигайтесь в противоположном направлении. И когда вы двигаетесь к прямо противоположному чувству, вы лучше почувствуете все благодаря контрасту.

И только после этого вы сможете провести новый эксперимент – он глубже, чем счастье. Печаль лежит на поверхности, счастье посередине, а это – последнее ядро, самая сердцевина, космическая сущность. Почувствуйте свою субстанцию, свои кости, плоть, кровь насыщенными космической сущностью – вечной жизнью, божественной энергией, светом. Но не пытайтесь начинать этот эксперимент сразу, поскольку тогда вы не сможете коснуться ее. Начните с печали, потом двигайтесь к счастью и затем испытайте источник, самый источник жизни – космическую сущность. Вы почувствуете себя исполненными ею.

Вначале вы будете осознавать, что лишь воображаете ее себе, но не останавливайтесь. Хорошо даже то, что вы можете вообразить себе что-то стоящее. Вы воображаете и в самом этом воображении изменяетесь. Продолжайте, и мало-помалу вы полностью забудете, что вы воображаете, – то, что вы воображаете, станет для вас реальностью.

Почувствуйте свою жизнь, свои кости, плоть, кровь насыщенными космической сущностью. Ощущайте себя так, как если бы через вас текло божественное: вас нет, но в вас существует космическое, в вас существует Бог. Когда вы испытываете голод – и он испытывает голод, – тогда трапеза становится поклонением божественному. Когда вы испытываете жажду, космос в вас испытывает жажду. Когда вы хотите спать, он хочет спать, он желает отдыха, расслабления. Когда вы молоды, он молод в вас. Когда вы влюбляетесь, он влюбляется. Станьте насыщенными им, будьте целиком насыщенными им. Не делайте ни малейшего различия. Хорошее или плохое, что бы ни происходило, происходит с ним. Вы просто изъяты, вас больше нет, есть только он. Поэтому хорошее или плохое, ад или рай, что бы ни случилось, случается с ним. Вся ответственность падает на него, а вас больше нет. Это самое «больше нет», которое дает вам эта техника, и есть предельное в метапсихологии.

Но вы не знаете никакого насыщения, вы не чувствуете своего тела пористым, подобным губке, вы не чувствуете, что в вашем теле текут реки жизненной энергии. Вы думаете о себе, как о чем-то твердом, мертвом, замкнутом. Жизнь случается только тогда, когда вы уязвимы, открыты, незамкнуты. Жизнь движется сквозь вас, и, что бы ни происходило, это происходит с жизненной энергией, а не с вами – вы лишь фрагмент. И все ограничения, которые вы воздвигли вокруг себя, ложны, не реальны.

Вы не можете существовать одинокими. Если вы одиноки, то как вы можете существовать? Вы не можете существовать без звезд, цветов, гор. Если вы что-нибудь сделаете, все начнет вибрировать. Существование едино. Если вы коснулись цветка, вы коснулись всего космоса; если вы посмотрели в глаза своего ближнего, вы посмотрели в глаза космоса. Вся эта сеть едина, вы не можете коснуться никакой из ее частей, не затронув всего, ни одна часть не может существовать без всего.

Когда вы почувствуете это, эго исчезнет. Эго существует только тогда, когда вы за целое принимаете

какую-то часть целого. Это существует, когда вы делаете часть целым. Когда вы узнаете правильную пропорцию, когда вы узнаете, что часть – это часть, а целое – это целое, это исчезнет. Это – это всего лишь неправильное понимание.

И эта техника, позволяющая почувствовать себя насыщенным космическим, прекрасна!

С самого раннего утра, когда вы чувствуете, что жизнь пробуждается, когда вы чувствуете, что сон проходит, первой мыслью должна быть мысль об этом насыщении: сейчас открывается божественное; божественное, не вы, встает из сна. Делайте свой первый вздох с именем Бога. Теперь это стало формальностью, и существо дела утеряно, но корни этой традиции лежат в следующем: в тот момент, когда вы пробуждаетесь утром, вы не должны помнить о себе, вы должны помнить о божественном. Первым вашим воспоминанием должно быть божественное – оно же должно быть вашим последним: воспоминанием, когда вы засыпаете вечером. Должно вспоминаться божественное; божественное должно быть первым и последним. И если Бог действительно является утром первым и вечером последним, он будет с вами весь день – не только утром и вечером.

Вы должны погружаться в сон насыщенными им. Вы удивитесь, поскольку качество вашего сна станет иным. Засыпая вечером, пожалуйста, не думайте, что это вы засыпаете, пусть засыпает божественное. Застилая постель, застилайте для божества – к вам идет гость. И когда вы лежите в постели, пусть там лежит божество, не вы – рассматривайте себя как гостя. Погружаясь в сон, все время думайте, что божественное существует, оно насыщает каждое дыхание, оно пульсирует крови, оно бьется в сердце. Теперь оно устало после целого трудового дня, теперь оно хочет спать.

И утром вы почувствуете, что спали совершенно иначе. Качество сна станет космическим, ведь глубоко, у источника состоялась встреча.

И будьте насыщенными: что бы вы ни делали, пусть это делает Божество – просто позвольте ему делать. Ешьте, спите, работайте, но пусть это делает божество. Только тогда вы будете насыщенными, станете едиными с божественным. И когда вы почувствуете даже на единое мгновение, что наступил пик, что вас нет, что божественное полностью насытило вас, вы станете просветленными. В это единое мгновение, в это мгновение вне времени вы осознаете всю загадку жизни. Тогда нет страха, тогда нет смерти. Теперь вы стали самой жизнью. Она продолжается и продолжается; она никогда не кончается, она никогда не начинается. Тогда жизнь – это ликование. А ваша судьба – это свобода.

## Вибрации чакр и цикл творения

Когда универсальное сознание проявляет себя в форме энергетического центра, создается специфическая структура, через которую человек воспринимает мир. Например, когда ум и энергия выражаются через чакру свадхиштхану, человек озабочен обретением чувственных наслаждений, в то время как сосредоточенность энергии в анахате чакре провоцирует подъем любви и сострадания, заботы о других. Каждый энергетический центр связан с определенным планом действительности. Хотя насчитывается очень много энергетических центров, шесть из них, расположенных вдоль позвоночного столба, считаются наиболее важными. В этих центрах обычно сосредоточивается жизненная энергия. Из второстепенных центров чаще всего называют падам чакру, лалану чакру, манас чакру и сома чакру. В зависимости от того, в каком именно центре сосредоточена энергия, человек по-разному воспринимает окружающий мир.

### НАЗВАНИЕ ЧАКРЫ – КОСМИЧЕСКИЙ ПЛАН (ЛОКА) – ГУНА

1. Муладхара – Бхувар-Лока – Тамас
2. Свадхиштхана – Сурва-Лока – Тамас
3. Манипура – Махар-Лока – Раджас
4. Анахата – Джано-Лока – Раджас

5. Вишуддха – Тапа-Лока – Саттва
6. Аджна – Сатья-Лока – Саттва
7. Сахасрара -

ЧАКРА – Сахасрара

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Над головой

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 1000

АССОЦИАЦИЯ – Трансценденция

ЦВЕТ – Золотой

ЧАКРА – Гуру

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Над головой

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 12

АССОЦИАЦИЯ – Трансценденция

ЦВЕТ – Серебряный

ЧАКРА – Нирвана

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Макушка

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 100

АССОЦИАЦИЯ – Обитель разума

ЦВЕТ – Белый

ЧАКРА – Инду

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Лоб

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 16

АССОЦИАЦИЯ – Буддхи

ЧАКРА – Манас

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Лоб

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 6

АССОЦИАЦИЯ – Читта

ЧАКРА – Аджна

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Межбровье

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 2

АССОЦИАЦИЯ – Манас

ЦВЕТ – Фиолетовый

ЧАКРА – Талу/лалана

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Верх рта

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 12 или 64

ЧАКРА – Вишуддха

РАСПОЛОЖЕНИЕ – Горло

КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 16

АССОЦИАЦИЯ – Пространство

ЦВЕТ – Синий

ЧАКРА – Анахата  
РАСПОЛОЖЕНИЕ – Сердце  
КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 12  
АССОЦИАЦИЯ – Воздух  
ЦВЕТ – Зеленый

ЧАКРА – Хрит  
РАСПОЛОЖЕНИЕ – Под сердцем  
КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 8

ЧАКРА – Манипура  
РАСПОЛОЖЕНИЕ – Солнечное сплетение  
КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 10  
АССОЦИАЦИЯ – Огонь  
ЦВЕТ – Желтый

ЧАКРА – Свадхиштхана  
РАСПОЛОЖЕНИЕ – Под пупом  
КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 6  
АССОЦИАЦИЯ – Вода  
ЦВЕТ – Оранжевый

ЧАКРА – Муладхара  
РАСПОЛОЖЕНИЕ – Основание позвоночника  
КОЛИЧЕСТВО ЛЕПЕСТКОВ – 4  
АССОЦИАЦИЯ – Земля  
ЦВЕТ – Красный

Потому что они представляют примитивные выражения состояния сознания, которые наиболее близко связаны с физическим миром. Они сопряжены с основным инстинктом выживания. Когда энергия сосредоточена в этих центрах, чистое сознание затеняется, и человек отождествляется с грубым, материальным планом бытия. Эти чакры характеризуются качеством тамас (инерция, вялость).

Две другие чакры, расположенные в областях солнечного сплетения и сердца, связаны с более тонким отношением с миром. Они сопряжены с работой над собственным Я и расширением сознания. Они характеризуются понятием раджас (расширение, деятельность).

Две чакры, которые соответствуют областям затылочного центра и гипофиза, связаны с восприятием мира в его наиболее чистой форме. В них человек соприкасается с основными формами Вселенной. Тот, кто работает на уровне этих чакр, показывает высокий творческий потенциал, интуицию и мудрость. Он характеризуется понятием саттва (покой, преданность).

Существует ряд еще более тонких чакр, расположенных выше гипофиза и достигающих высшей точки чистого сознания в области над макушкой головы. Это центр местопребывания Шивы, чистого трансцендентного сознания. Он называется сахасрара. Соответствующий ему космический план бытия называется чандра-лока (мир нектара).

НАЗВАНИЕ ЧАКРЫ – ДЛИНА ВОЛНЫ

1. Муладхара –  $6700 \times 10^{-8}$  см
2. Свадхиштхана –  $6100 \times 10^{-8}$  см
3. Манипура –  $5900 \times 10^{-8}$  см

4. Анахата – 5300 × 10-8 см
5. Вишуддха – 4700 × 10-8 см
6. Аджна – 4100 × 10-8 см
7. Сахасрара -

Чакры связаны с главными органами человеческого тела – горлом, сердцем, солнечным сплетением. В свою очередь, эти органы связаны с аспектами человеческой природы. Согласно традиции кундалини-йоги, восприятие чакр ограничено узлами, сдерживающими приток энергии в указанные центры. Три узла наиболее важны:

- 1) узел Брахмы, закрывающий центр, расположенный в основании позвоночника;
- 2) узел Вишну, закрывающий сердечный центр;
- 3) узел Рудры, закрывающий энергетический центр между бровями.

Эти узлы формируют важную структуру в организме; их прохождение знаменует стадии просветления. В классических работах, таких как «Хатха-Йога Прадипика», а также в Упанишадах, говорится о ломке указанных узлов. Описываются четыре стадии прогресса: арамбха, гхата, паричайя и нишпати. Арамбха связана с ломкой узла Брахмы и пробуждением кундалини. Гхата связана с ломкой узла Вишну и с внутренним поглощением. Паричайя – это дальнейшее поглощение, а нишпати, ломка узла Рудры, сопрягается с подъемом кундалини к коронарной чакре.

#### Направление энергетических потоков при вдохе

Вот прекрасное упражнение для снятия блоков внутри энергетических каналов. Сделайте естественный вдох обеими ноздрями. Заполните верхнюю часть грудной клетки воздухом, мягко опустите голову. После этого вскиньте голову. Пусть воздух пройдет дальше вниз, задержите дыхание на 5–8 секунд, после этого очень медленно выдохните через одну ноздрю. Повторите весь цикл с выдохом через другую ноздрю.

Еще одно упражнение. Обратите свой внутренний взор как бы внутрь тела и постарайтесь обнаружить в нем блокировки (иногда они видятся как темные пятна или уплотнения).

Найдя такое место, пристально смотрите на него с разных сторон. Постарайтесь определить, с чем оно связано и когда могло впервые появиться.

Визуализируйте маленький шар в области сердца, который постепенно начнет расширяться и выталкивать всю старую энергию, заменяя ее новой, живительной силой. Этот шар может превратиться в цветок, который заполнит все тело.

Обычно человек поляризован: Шива располагается в коронарной чакре, а скрытая сила Шакти (кундалини) бездействует в основании спинного хребта. Для поддержания работоспособности организма только самая маленькая частица энергии шакти динамична и перемещается по чакрам и нади. Внутри каждого человека расположен бесконечный океан энергии.

Традиционно считается, что шакти содержит не только скрытую энергию, но также и скрытые воспоминания – личные и надличностные. Современная наука связывает эту скрытую силу с понятием бессознательного. Подобно шакти, бессознательное понимается как бесконечная сила. Те, кто управляют доступом к бессознательному, способны наслаждаться внутренней энергией во всей ее полноте. Люди, которые могут преобразовывать скрытую силу шакти в ее активную форму, обретают жизненный успех и являются действительными творцами мира, в котором живут.

Такое преобразование и называется пробуждением кундалини. Обычно оно описывается как внезапный, резкий энергетический скачок. Его нельзя ни с чем спутать. Человек действительно испытывает пробуждение и расширение сознания и наслаждается постепенно открывающимися ему перспективами восприятия окружающей действительности.

Первый шаг к управлению кундалини – изучение нади, или тонких энергетических каналов,

переносящих силу жизни к божественной искре души. Тонкое тело, подобно физическому, состоит из различных систем и, как говорилось, нади («потoki, трубы, жилы»). Напомним, что в «Бхуташуддхи-тантре» указывается, что тонкое тело человека состоит из 72 тысяч нади. (Впрочем, согласно «Прапанчасара-тантре» их 300 тысяч, а «Шатчакра-нирупане» – 35 миллионов.) Считается, что сила жизни горит подобно пламени (линга шарира). Это достигается с помощью уравнивания женского потенциала шакти на левой стороне сушумны (центрального канала) с мужским потенциалом Шивы на правой стороне через каналы ида и пингала. С помощью дыхания достигается контроль над праной (силой жизни), восходящей от центрального нади от канды (сплетения) в основании позвоночника. Человек рассматривается как божественный инструмент с меру данда (цереброспинальной нервной системой), то есть в качестве оси горы Меру, обители богов. Гора Меру – символ, относящийся к верхней падме, или чакре, которая расширяется к Брахману. Это древо жизни и сознания проникает во все и вся. Каждая чакра обладает собственным семенем, собственной ориентацией к тонкой энергии, называемой таттвами, и управляется собственной гуной, или видом пракрити.

По мере того, как энергия кундалини поднимается вверх, изначальная вибрация АУМ постепенно заполняет собой все чакры. Сахасрару, как указывалось выше, иногда называют Брахмарандхра (врата Брахмы).

### Создание космического разума

Для того чтобы лучше понять эту концепцию, проведем аналогию с деревом. Человеческие органы чувственного восприятия воспринимают отраженный от дерева свет, сигналы о нем передаются в мозг и в конце концов в уме возникает образ дерева. Более того, можно даже закрыть глаза, но образ дерева не исчезнет. Та часть ума, которая дает команду создать мысленное дерево, и есть ахамтаттва, управляемая гуной раджас. Та часть ума, которая формирует образ дерева, – читта. Читта – это экран, на котором отображаются различные образы. И во всех этих процессах присутствует маха-таттва, концепция Я. Так космический разум действует подобно человеческому, но здесь есть одно существенное отличие. Физический мир (в примере выше – дерево) возникает перед человеком как внешняя реальность, а для космического разума вся Вселенная есть внутренний образ бесконечной космической читты. Более того, если силой воображения какой-либо образ в человеческом уме видоизменить по своему усмотрению, например раскрасить, это не станет реальностью для всех людей. Но в случае появления образа в читте космического разума он становится реальностью, которая будет восприниматься человеческим разумом.

После образования трех частей космического разума вступает в действие тама-гуна. Она изменяет читту и добавляет новые качества чистому сознанию. Происходит преобразование части читты в пять основных факторов. Первый фактор известен как акаша-таттва (эфир). В тантре этот фактор наделяется способностью генерировать изначальную вибрацию ОМ. По мере того, как гуна тамас продолжает изменять сознание, другая его часть преобразуется в вайю-таттву (фактор воздуха). Это фактор может переносить звуковые и тактильные вибрации. Следующий фактор – теждас-таттва (фактор света). Он может переносить звуковые, тактильные и зрительные вибрации. За ним следует апас-таттва (фактор воды), переносящий еще и вкусовые вибрации. Последний фактор – кшити-таттва (фактор земли), переносящий еще и обонятельные вибрации. Так, в читте космического разума существуют все вещи физического мира, а сам физический мир может считаться мысленной проекцией космического сознания.

Когда сознание перешло в состояние земли, уже выполнена половина космического цикла. Во второй части происходит обратный переход материи в чистое сознание. Такой процесс называется пратишайнчара.

Статический принцип пракрити, тамас-гуна, продолжает дальнейшее преобразование сознания. В конце фазы шайнчара происходит образование элемента земли. Тамас гуна сжимает объекты,

сокращая расстояние между молекулами. Такое сжатие вызывает формирование внутри объекта мощных сил. Первая сила – внешняя, стремящаяся разрушить объект. Вторая сила – внутренняя, стремящаяся сохранить его и не дать распасться.

Собирательное название этих двух сил – прана. Если внутренняя сила, направленная к центру, достаточная мощна, в твердом, земном факторе формируется ядро и оно контролирует прану, или жизненную силу, в объекте, давая возможность рождения жизни. Если же более мощной оказывается внешняя сила, объект распадается на части. Эти части называются на санскрите джадаспхота. Пример джадаспхоты в астрономии – взрыв звезд. Происходит распад твердого, земного фактора на жидкий, эфирный, световой и воздушный. Но если, как указывалось выше, в объекте формируется ядро, контролирующее жизненные силы, и создается подходящая атмосфера баланса пяти факторов, то происходит зарождение жизни. Это очень важная фаза космического цикла. Каждое живое существо обладает разумом. Чем проще существо, тем примитивнее его разум. Соответственно, более сложные существа обладают более сложным разумом. Жизнь – естественная стадия процесса эволюции. По мере своего роста животные и растения становятся все более сложными. Гуна тамас, которая доминировала во время цикла творения, постепенно уступает ведущее место раджас-гуне, силе изменчивости. На этой стадии живые существа все более усложняются, а вместе с ними усложняется и их разум. Во многих животных можно видеть зачатки интеллекта, их поведение становится все более сложным.

Эволюция продолжается, и в некоторых животных и растениях начинают проявляться признаки более тонкого разума. Дальнейшая эволюция сознания вызвана возрастающей активностью самой тонкой и самой сильной гуны – саттвы. Ее влияние вызывает к жизни фактор существования (маха-таттву). Если величина маха-таттвы превышает величину ахамтаттвы, возникающий «излишек» ответственен за создание интуитивного фактора в живых существах. Разум – это аналитическая способность, а интуиция – синтетическая. С помощью разума человек может узнавать вещь, анализируя ее части, а при помощи интуиции он охватывает ее полностью. Люди, наделенные большой интуицией, почитаются как мудрецы, провидцы. Две важных характеристики, которыми обладают люди с развитой интуицией, это: вивека (различение) и вайрагья (непривязанность).

Во время фазы возвращения материи в сознание (пратишайн-чара) происходит эволюция жизни от ее простой формы к сложной. В брахмачакре космический цикл представлен не в виде круга, а в виде овала. Это означает, что скорость эволюции «вверх» выше. При достижении стадии человеческой жизни достигается критическая точка. Люди обладают способностью повышать скорость эволюции по направлению к ядру цикла. Это можно сделать во время медитации. При медитации происходит процесс погружения читты в ахамтаттву, а ахамтаттвы в маха-таттву. В результате развивается интуиция.

Во время медитации ум переходит в маха-таттву интуиции, а затем растворяется в космическом разуме, достигая состояния савикальпа самадхи. При этом медитирующий ощущает свое единство с космическим сознанием. Но это не конечное состояние человеческого сознания. Когда ум растворяется в сознании, достигается состояние нирвикальпа самадхи. В этом состоянии нет чувства Я, нет самосознания: только экстатический союз с высшим сознанием (ниргуна брахма), существующим вне проявленной Вселенной (сагуна брахма). Единение с ниргуна брахмой известно как мокша (освобождение).

Известно, что некоторые физические элементы и кристаллы резонируют с шестью низшими чакрами. Вот они: свинец, латунь, олово, золото, медь и ртуть. Их кристаллические решетки наилучшим образом совпадают с вибрационной матрицей первых шести чакр.

Практика кундалини-йоги предполагает не только пробуждение кундалини шакти, но также и последовательное продвижение ее по чакрам к сахасраре, или коронарной чакре, месту пребывания Шивы. Термин йога означает союз, и этот союз может быть понят как объединение кундалини Шакти с Шивой (чистым сознанием). Когда в человеке достигнут такой союз, он становится полностью сознательным. Человек в этом случае полностью пробужден и просветлен. Когда статическая шакти

становится динамической и путешествует вверх, пробуждая по пути энергетические центры, поляризация тела сходит на нет и человек достигает состояния высочайшего просветления – самадхи. Сам акт просветления может иметь разную длительность – от нескольких секунд (сатори) до 21 дня (махасамадхи). Сознание тела уходит. Сэр Джон Вудрофф красноречиво говорит об этом следующим образом: «Когда кундалини шакти спит в муладхаре, человек пробужден по отношению к миру. Когда она пробуждается, происходит объединение с высшим статическим Сознанием, которое есть Шива. При этом сознание по отношению к миру погружается в сон и становится единым со Светом всего сущего».

В качестве статической силы кундалини поддерживает мировое сознание, но когда она объединяется с Шивой, она теряет сознание мира и ведет к состоянию сознания без цели или формы. Когда кундалини пробуждена и перемещается вверх, она вбирает в себя динамические силы, которые поддерживают тело. Это процесс развития человека, во время которого он осознает свои внутренние резервы, растворяя сознание во Вселенной. Заключительная цель йоги состоит в том, чтобы растворить Вселенную и покоиться в состоянии чистого сознания.

Внешне может показаться, что тело бездействует, но оно продолжает функционировать и в любой момент может снова использоваться как инструмент человека для общения с миром. Просто человек временно оставил его. Тело может даже стать холодным, как труп. Считается, что в результате единения Шивы и Шакти образуется нектар, который поддерживает тело в сверхсознательном состоянии. Вот мантра, дарующая нектар вечной жизни:

Ом амрите амритаваршини амритам шравайа шравайа сам сам клим клим хрум хрум храм храм хрим хрим дравайа дравайа сваха.

Такой союз – цель адепта кундалини-йоги, но немногие достигают его. Намного чаще происходит обычное пробуждение кундалини шакти и остановка ее на каком-то уровне.

Существует множество методов раскрытия чакры. Один из наиболее эффективных – практика естественного целительства. Рассмотрим его на примере чакры сердца, анахаты. Биджа-мантра этой чакры – ЙАМ. Цвет, используемый в визуализации, – зеленый изумруд.

## ОСНОВНЫЕ ЧАКРЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Ментальный центр: 7. Коронарный центр

Аспект: Интеграция личности с жизнью и духовными аспектами человечества

Ментальный центр: 6А. Лобный центр

Аспект: Способность к визуализации и пониманию ментальных аспектов жизни

Ментальный центр: 6В. Центр разума

Аспект: Способность претворения идей на практике

Центры воли: 5В. Основание шеи

Аспект: Чувство Я, общность с людьми, ощущение своей социальности

Центры воли: 4В. Междуплечье

Аспект: Воля эго; воля, направленная во внешний мир

Центры воли: 3В. Диафрагмальный центр

Аспект: Целительство, связь со здоровьем

Центры воли: 2В. Гениталии

Сексуальная энергия

Центры воли: 1. Копчик

Аспект: Физическая энергия, воля к жизни

Центры чувств: 5А. Горло

Аспект: Стремление к участию

Центры чувств: 4А. Сердце

Аспект: Ощущение любви к другим людям, открытость жизни

Центры чувств: 3А. Солнечное сплетение

Аспект: Наслаждение, духовная мудрость и сознание универсальности жизни, осознание своей роли во Вселенной

Центры чувств: 2А. Лono

Аспект: Любовь к сексуальному партнеру, отдача и получение физического, ментального и духовного наслаждения

Можно также медитировать на самом сердцебиении, открытии себя миру, визуализируя исходящие из сердца потоки любви и мира. Примите удобную позу. Начните визуализировать в районе сердца изумруд, из которого выходит зеленый луч и простирается к каждому человеку, даруя ему безграничную любовь. Представьте также, как из каждого сердца, до которого дошел ваш луч любви, исходит ответный луч любви и устремляется к вам. Постарайтесь как можно дольше удерживать этот образ в сознании. Благодаря этой несложной, но эффективной технике вы сможете быстро насладиться плодами раскрытия сердца. Вы почувствуете, что Вселенная любит вас. Ощутите дружеское отношение каждого создания по отношению к вам. Радость, умиротворение и успех станут вашими постоянными спутниками. Вы будете излучать очаровательную красоту и магическую привлекательность. Аура наполнится небесным светом. И благодарность станет вашей молитвой.

Физиология чакр и роль кундалини шакти для духовного роста

От кундалини шакти зависит любое проявление жизни, поскольку она есть не что иное, как космическая сила бытия, текущая непосредственно от Бога. Пробуждение кундалини шакти в человеке – это внезапное осознание пребывающей внутри тела силы, обращение к ней с помощью специальных духовных методов или в результате сознательного духовного развития. Чакры действуют как некие трансформаторы, приспособляющие чистую Божественную силу жизни к специфическим потребностям каждого тонкого тела человека.

Кундалини шакти прибывает от Бога и возвращается к Богу. Поток этой энергии по нади вынуждает чакры вращаться. Каждая чакра вращается в противоположном направлении по отношению к соседней чакре. Чакры у женщин вращаются в обратном направлении по отношению к чакрам мужчины. Женщина и мужчина, стоящие друг напротив друга, могут находиться друг с другом в гармонии, потому что в этом случае их зеркально расположенные чакры вращаются в одном и том же направлении, создавая гармонию и усиливая энергетические возможности.

Энергия может течь от мужчины женщине и наоборот, в это же самое время поднимаясь от низших чакр к высшим.

Метафизическая физиология человека

Чакры работают на всех уровнях духовного развития человечества, но некоторые из чакр на определенных шагах эволюционного развития человека оказывают доминирующее влияние. Низшие семь чакр наиболее важны во время физического воплощения человеческого существа. В настоящее время большинство людей на земле, которые могут видеть ауру, иногда видят ауру астрального тела; некоторые могут видеть ментальное тело или даже причинное тело. Последнее часто видится как свет. Все духовные тела имеют свои собственные вибрации. Каждое тело может рассматриваться как своеобразный контейнер, который хранит сущность эволюционной матрицы отдельно взятого существа. Астральное тело в физической жизни используется для создания эмоций, а также для получения эмоциональных впечатлений от внешнего мира; таким образом оно воздействует на человеческое поведение. В астральное тело входит ментальное тело, которое принимает из внешнего мира мысли и идеи, а также само испускает мысли. Здесь также устанавливается обратная связь с причинным телом, которое является памятью, содержащей всю информацию о прошлых воплощениях. Суть такой информации, полученной из физического, астрального и причинного воплощений, запасена в Атмане – это понятие иногда отождествляют с душой. Все объединенные сущности бытия объединены в Параматмане, Божественной сути, внутреннем ядре каждого существа. Все, что вы когда-либо изобретали или создавали, уже потенциально существовало прежде. Человек, повторяя опыт предыдущих поколений и обогащая его своим, становится сыном Божиим, реализуя тем самым свою миссию на Земле.

Человек начинает постигать основные уроки любви именно в физическом теле. Как только он узнает основы жизни на земле и других планетах, он тогда может двигаться к следующему, более высокому уровню. Здесь он использует астральное тело. Оно может меняться по своей плотности и менять частоту вибрации в зависимости от предыдущих воплощений. Многие люди, оставляя на Земле свои физические тела, после «смерти» перемещаются в астральную сферу. Там они выполняют все свои желания и реализуют эмоциональные потребности, а также ожидают следующего физического воплощения. Позже некоторые астральные тела могут двигаться в сторону причинных тел и продолжать исполнять свою миссию уже там. Но все же некоторые могут возвращаться на физический план, выполнять добровольно принятые на себя обязательства, помогать другим душам, воплощенным в физическом теле, духовно расти. Как только все привязанности к физическому плану устранились, энергия астрального и причинного тел очищается и перемещается на следующий, более высокий уровень бытия, атманический. Здесь уже нет никакой кармы, которая могла бы вызвать повторное физическое воплощение. Фактически, подавляющее большинство карм, провоцирующих воплощение, вызвано невежеством. Если вы станете полностью сознательными и постигнете силу Божественной любви, которая живет в вашей душе, вы сможете растворить в огне Божественной Любви и сжечь в нем свою карму.

Между телами существует взаимосвязь. Каждое тело имеет по крайней мере два «выхода». Первый предназначен для связи с определенной сферой бытия, другой – для насыщения энергией и перехода на следующий, более высокий уровень развития в результате духовного прогресса. Такая связь осуществляется через основные и побочные чакры. Вытягивание жизненной силы на следующий уровень происходит в муладхаре чакре. Кундалини шакти здесь пробуждается и начинает течь в физическое тело, заполняя собой все физические и метафизические органы. Пока в человеке сохраняется привязанность к физическому миру и физической жизни, большая часть Божественной силы жизни направляется именно в этот, самый низкий и самый плотный план бытия. Около манипуры чакры расположен переход астрального тела в причинное. Около аджны чакры расположен переход от причинного тела до Атмана, или души. Достигший этого уровня развития сознания, считается человеком, обладающим сознанием Христа, или Кришна-сознанием. Здесь термин Христос или Кришна – просто описание уровня сознания. Он может рассматриваться как некое духовное состояние, а не имя. Аналог этому термину – Будда. В традиции буддизма признается факт, что человек может сам стать Буддой. Здесь подразумевается достижение определенного уровня свободы сознания, а не

перевоплощение в Будду, Кришну или Христа.

## Обретение сиддхи

Пробуждение кундалини очень часто сопровождается обретением человеком необычных, сверхъестественных способностей, сиддхи. Возможности его личности и сознания расширяются настолько, что он получает возможность совершать действия, которые раньше показались бы ему самому фантастическими. Ниже приводится перечень основных сиддхи.

Акаршана (привлекательность).

Акристи (вызывание симпатии у людей).

Анима (уменьшение размеров тела).

Антардхана (невидимость).

Вашикарана (контроль над чьим-либо сознанием).

Вашитва (власть над людьми).

Викаранадхармитва (неограниченный ум).

Тарима (увеличение собственного веса).

Ишитва (величие).

Камаважайта (управление страстями).

Камарупитва (принятие различных форм).

Камъя-сиддхи (получение любых наслаждений).

Крамана (искусство вселяться в различные тела).

Кхекара (полет).

Лагхима (невесомость).

Маноджавитва (высокая скорость).

Махима (увеличение размеров тела).

Мохана (приведение людей в бессознательное состояние).

Падалепа (телекинез).

Пракамъя (нерушимая воля).

Прапти (получение желаемого).

Стамбхана (введение людей в состояние неподвижности).

Стхула-шарира (покидание материального тела).

Сукшма-шарира (странствование в эфирном теле).

Устадана (разрушение).

Уччатана (изгнание).

Вопрос обретения сиддхи очень сложен как в аспекте правильной оценки открывающихся возможностей, так и в морально-этическом разрезе. Цель поднятия кундалини – полная духовная самореализация, а не культивирование сверхъестественных способностей. Человек может быть несовершенен в смысле обретения сиддхи даже с пробудившейся кундалини. Ее восхождение не делает человека автоматически гением. И наоборот, многие гении не имеют ничего общего с пробудившейся кундалини. Особые таланты и способности – обычные побочные эффекты поднятия кундалини, и они указывают на пройденную стадию в работе с энергией кундалини. Но они ни в коем случае не могут служить индикаторами того, насколько духовен человек.

Если вам дарованы сиддхи, нужно вести себя чрезвычайно осторожно и прилежно во всех смыслах.

Образ жизни должен следовать высоким требованиям духовного ученика: основные требования здесь – умеренность и дисциплина.

## Средства пробуждения кундалини

В йоге выработано множество методов пробуждения дремлющей внутренней силы. Каждый учитель

выбирает определенный метод согласно специфическим склонностям и способностям ученика. Практика кундалини и тантра-йоги из всех видов йогической практики, возможно, чаще всего неправильно истолковываются. Эти священные, глубоко продуманные традиции обретения состояния высшего сознания были опошлены на Западе. Подчас некоторые «тренеры» вскрывают в своих учениках самые низкие слои сознания, а потом, не зная, как с ними справиться, бросают доверившихся им людей. Неверное истолкование древних методов обучения вместо подлинного пробуждения внутренних сил ведет к самообольщению. Те, кто предлагают легкие методы достижения просветления, вводят своих учеников в заблуждение. Большинство сообщений о пробужденной кундалини на Западе – просто плод богатого воображения.

Каждый адепт сознательно или подсознательно ищет учителя, человека, который поможет ему на пути духовного просветления.

Будьте осторожны. Поиск учителя заканчивается, когда ученик готов. Тогда учитель является сам. Однако по дороге могут возникать ложные учителя; это как своего рода испытание, дополнительный экзамен. Человек получает то, что заслуживает. В этом есть свой определенный смысл. Ложные учителя выступают своего рода «санитарами леса». Привлекая к себе тех, кто стремится за короткое время получить опыт духовного переживания, не прилагая к этому никаких усилий, они расчищают место для настоящих учителей, которые будут работать с людьми, ищущими действительного просветления.

Для пробуждения кундалини нужно сначала себя подготовить. Без долгой и терпеливой практики очищения души пробуждение скрытой силы невозможно и опасно. На физическом уровне неконтролируемый всплеск энергии в неподготовленном теле может угрожать целостности всего организма. Самадхи считается очень опасным состоянием и не рекомендуется и не пропагандируется на низших ступенях йоги. Это можно сравнить с проводником, рассчитанным на небольшой ток, через который внезапно пропустили ток огромной силы.

Пробуждение кундалини можно также сравнить с внезапным осознанием бессознательного. Если посредством вдумчивого обучения адепт постепенно начинает овладевать демонами подсознания – другими словами, очищает и укрепляет себя, – тогда и только тогда он сможет подготовиться к полному пробуждению сил, сокрытых внутри его самого.

Если ученик не очистил себя с помощью различных духовных методов, война, которая идет внутри него, особенно ожесточенна, даже невыносима. Отпуск кундалини на волю без должной подготовки подобен открытию ящика Пандоры. По этой причине учитель, воплощающий в себе традицию, никогда не станет открывать тайные силы неподготовленному ученику. Подготовка к пробуждению кундалини даже важнее самого ее пробуждения.

Вот краткий обзор методов, традиционно используемых для подготовки ученика к пробуждению сокрытой в нем силы.

1. Физические средства. Практика хатха-йоги, включающая очистительные упражнения, подготавливает тело к восприятию энергии кундалини. После овладения искусством совершения определенных асан, мудр, бандх, а также управления дыханием (пранаяма) ученик может работать с динамической энергией (праной) и использует ее для пробуждения кундалини. Так как прана управляет работой всего организма и ума, обретая над ней контроль, йог получает возможность управлять умом и телом по желанию. У большинства людей прана течет вовне, связывая ум с чувствами, но когда эта энергия сконцентрирована и направлена по чакрам вверх, ум отделяется от чувств и физического тела и погружается в состояние глубокой медитации. Существует множество духовных упражнений, направленных на перемещение энергии по двум тонким каналам (ида и пингала). Эти каналы сопряжены со спинным мозгом. Энергия далее переходит в третий канал (сушумну), который проходит по центру спинного хребта. Форма праны, которая обычно движется вверх (прана вайю), спускается вниз, в то время как обычно текущая вниз прана (апана вайю) возносится вверх. В результате эти два потока сливаются в центральном канале, при этом создается очень высокая температура. В Упанишадах этот процесс называется возгоранием огня.

2. Сосредоточение и медитация. Кундалини может также быть пробуждена интенсивной концентрацией ума и медитацией на определенных сенсорных точках типа кончика носа или корня языка, наряду с медитацией на чакры. Такая концентрация помогает оторвать сознание от физического тела и овладеть энергией, связанной с определенной чакрой. Медитация на чакры вместе с чтением соответствующих мантр и визуализацией (практика янтр) может также пробуждать энергию кундалини.

Чтобы выработать привычку, обычно требуется 40 дней, чтобы закрепить изменения – 90 дней, чтобы изменения стали частью внутреннего существа – 120 дней, а чтобы полностью управлять своим существом – 1000 дней.

3. Брахмачарья, или физическое и ментальное воздержание, – вот еще один путь духовной эволюции. Вместо высвобождения жизненной силы для порождения потомства, йоги, следующие этому пути, учатся поглощать эту энергию и направлять ее вверх.

Происходит отказ от внешнего союза мужчины и женщины. Вместо этого создается внутренний союз мужского (Шива) и женского (Шакти) начал.

4. Единение мужского и женского начал. Этот союз наиболее ясно выражен в тантра-йоге, которая сосредотачивается на поклонении Шакти, Матери Вселенной. В некоторых тантрических практиках задействуются сексуальные контакты между мужчиной и женщиной, но они возвышаются от физического плана до области чистого сознания. Партнеры видят друг в друге не просто людей, но воплощения Шивы и Шакти. В более чистой форме тантры Шакти поклоняются посредством медитации и чтения мантр. Вибрации мантр воздействуют на определенные участки головного мозга и повышают его активность. Колебания, создаваемые мантрой, влияют на железы внутренней секреции, заставляя их работать более активно. Кроме этого мантра создает эффекты на различных более тонких уровнях. В результате адепт входит в прямые и сознательные отношения с Шивой и Шакти в пределах самого себя и объединяет их.

Вот только некоторые методы для пробуждения кундалини. Стоит упомянуть, что эта сила может быть также пробуждена и через преданность служения. Такой путь подходит для тех, кто стремится подробно изучать священные писания под руководством авторитетного наставника. Фактически, любая духовная практика, которая ведет к подлинному пробуждению и работает над расширением сознания, может использоваться для пробуждения кундалини.

## Кундалини и сила чакр

Кундалини – это санскритское слово обозначения духовной силы, пребывающей в каждом человеке. Это суть внутреннего Я, которая называется также Святым Духом, Божественным Светом, Божественной Матерью и известно под многими другими именами. Это самое тонкое проявление неиссякаемого источника энергии. Все люди, независимо от исторической эпохи, религии или культуры, наполнены высшей энергией кундалини. Реализация ее священного присутствия – цель всех духовных усилий. Кундалини живет в тонком теле; в дремлющем состоянии она поддерживает жизненные функции человека и его сознание; пробудившаяся кундалини ведет человека к духовным высотам и помогает достичь освобождения. Пробуждение кундалини накладывает на человека большую ответственность; с этого времени он начинает новый этап своего внутреннего развития. Восхождение духовной энергии становится приятным процессом, ведущим к святости и просветлению. Так реализуется Божественный план развития человека.

Кундалини означает «свернутая кольцами», подобно змее. Образ свернутой кольцами змеи связан с бесконечной силой, скрытой мощью или неиспользованным потенциалом, которым обладает каждый человек для достижения лучшей во всех отношениях жизни. Другой образ, связанный с кундалини, – океан творческой энергии, поднимающийся как смерч по позвоночнику. О кундалини не следует думать как о некоей чуждой силе, враждебной человеку. Ее нужно воспринимать как созидательную

энергию, трансформирующую сознание.

Концепция кундалини может быть также рассмотрена в чисто психологическом аспекте. Здесь ее допустимо считать бесконечным источником психической энергии или вратами в мир сверхсознательного.

Пробуждение кундалини – это начало духовного озарения, главный шаг к самореализации и просветлению. Согласно авторитетному исследователю Свами Праджананде, основная цель пробуждения кундалини состоит в том, чтобы помочь человеку достигнуть Божественного.

Пробуждение внутренней силы становится началом процесса духовной трансформации.

Чтобы работать с кундалини, необязательно полностью посвящать себя йоге или быть индусом или тибетцем. Любой человек может пользоваться мудростью духовной науки. Учение о кундалини предназначено не только для людей, занимающихся восточными методами самореализации типа йоги. Каждая духовная традиция имеет свой путь передачи трансцендентной мудрости, используя собственную терминологию и символы. Изучение метафизических традиций показывает, что даже в ортодоксальных религиозных школах имеются бесчисленные случаи обращения к энергии кундалини. К идее кундалини вполне применим научный метод исследований. Гопи Кришна говорит, что кундалини есть эволюционная сила сознания и что ее полное развитие заканчивается становлением духовного человека.

Кундалини – ключ к разгадке тайн психологических, психических, оккультных и духовных явлений. Его важность для людей огромна, поскольку он предлагает разгадку самой тайны жизни и демонстрирует возможности человеческой личности.

Наука кундалини – одна из наиболее трудных отраслей йогического знания. Чтобы понимать значение термина кундалини, Свами Рама указывает на необходимость восприятия его в контексте понятия шакти. Понятие кундалини происходит от слова кудала («свернутая»). Как указывалось выше, идея кундалини традиционно передается образом свернувшейся кольцами змеи. Слово шакти происходит от корня шак («иметь силу», «быть способным»). Вместе эти два санскритских слова можно перевести как «покоящаяся мощь».

Из физики известно, что энергия существует в двух формах: (1) динамическая, или активная; и (2) скрытая, потенциальная. Любая деятельность или сила имеют статическую фазу. Когда сознание проявляется как творческий, или динамический принцип (шакти), оно в свою очередь поляризует себя в эти две формы. При проявлении Вселенной часть энергии шакти становится вовлеченной в самопроявление, в то время как еще большая часть остается незадействованной. Динамический аспект – это шакти в определенной дифференцированной форме. В индийской традиции основная сила, которая остается после творения, символизируется свернутой энергией в форме змеи, которая поддерживает Вселенную. Духовное развитие – естественный, универсальный процесс, свойственный любой культуре, эпохе и духовной традиции. Такой процесс связан с развитием природы духа. Мировые религиозные и метафизические традиции используют различные символы и метафоры, чтобы описать процесс духовного роста. Символические представления духовного развития и опыта можно обнаружить в любых религиях. Распространенный древний символ для обозначения священного процесса, происходящего внутри человека, – лабиринт.

Изучение кундалини есть постижение духовности. Наука и практика изучения кундалини дают понимание того, как должным образом поддерживать духовный рост и управлять им. Кундалини – это только название, имя, используемое для обозначения особой области изучения и практики в древней духовной традиции Индии. Поразительная по своей широте, технической точности, разнообразию методов и применимости, традиционная наука о кундалини есть всесторонняя, универсальная система понимания и улучшения духовной жизни. Кундалини – фактор, который является ключом ко всем духовным опытам.

Основанная на священных писаниях, устной традиции, индивидуальном руководстве, социологических исследованиях и прямом духовном опыте, наука о кундалини на сегодняшний день является мощным инструментом преобразования и возвышения сознания.

## Пробуждение и восхождение кундалини

Пока кундалини остается в муладхаре, человек полностью привязан к этому преходящему миру. Но когда человек осуществляет религиозную или йогическую практику, кундалини просыпается и (хотя, как уже говорилось, она не спит) начинает посылать импульсы энергии в различные части тела через иду, пингалу, Лакшми и Сарасвати-нади. Но полностью подняться кундалини может только через сушумну-нади.

Различные люди склонны к различным методам и путям подъема кундалини. То есть существуют разные способы поднятия. Их несколько.

1. Мантра джапа, «повторение мантр и молитв с любовью и преданностью».
2. Благословение великих святых.
3. Ритуалы, храмовое поклонение и бхакти.
4. Совместное воспевание имени и славы Бога (санкиртан).
5. Подвижничество и аскетизм.
6. Бескорыстная деятельность во имя блага людей и служения Богу (карма-йога).
7. Джнана-йога.
8. Пранаяма.
9. Мудры, бандхи, асаны.
10. Углубленное изучение предмета.
11. Другие пути.

Поднятие кундалини – непростая задача. Это может занять годы трудной и вдохновенной работы. Но Мать Кундалини очень благосклонна к решительным ученикам и поэтому постоянно дарует им духовные радости, которые укрепляют их и озаряют им путь.

Теперь мы рассмотрим методы, пути, способствующие поднятию кундалини.

1. Мантра джапа – повторение мантры. Мантра – это сила, носителем которой является звук, слышимый или неслышимый. Согласно ведической традиции, мантра есть проявление Шабда-Брахмана. Имя Бога является махамантрой, великой мантрой. Имя Бога не отлично от самого Бога. В божественном имени воплощаются все энергии Бога. Ум, сосредоточенный на божественном имени в продолжительной медитации, становится божественным и чистым как само Божество. Ум принимает качества того объекта, который созерцает. Этот принцип – основа религиозной и йогической практики.

Каждая буква санскритского алфавита рассматривается как мантра, и на пятидесяти лепестках шести лотосов запечатлены пятьдесят букв. Конечно, они присутствуют там в тонкой и причинной форме. Их тонкая форма называется матрика.

Мантры в любых разновидностях являются проявлением самой кундалини. И кундалини наполняет мантру силой.

Благодаря постоянному сосредоточению на Божественном, на славе, могуществе и качествах Бога, постоянному повторению Его имени, ум становится чистым и могущественным.

Если мантра повторяется регулярно и правильно, то тело, сердце, ум и нади очищаются. Это облегчает подъем Кундалини к высшим планам.

2. Благословение святых и учителей . Благодаря милости гуру человек может мгновенно обрести все совершенства. Гуру – это человек, владеющий своим умом, чувствами и побуждениями, постигший истину и пребывающий в Боге. Такие великие души с помощью своих сил могут заставить кундалини подняться. Для этого достаточно одного взгляда или прикосновения к телу ученика. Через дикшу (инициацию, посвящение) истинный гуру дает толчок кундалини. Но, чтобы поднятие кундалини было благополучным и не вызывало негативных последствий, ученику рекомендуется должным образом подготовиться. В течение определенного времени ученик обязан соблюдать ограничительные принципы, сохранять целибат, медитировать, поклоняться Божествам, воспевать мантры.

Все эти действия очищают ум, сердце, тело и нади.

3. Киртан . Когда люди громко с преданностью воспевают имена, деяния, славу Бога, то это называется киртаном. В высшей точке киртана, когда все мысли концентрируются на Возлюбленном Господе и чувства натягиваются как струны, верующие забывают о музыке и в то же время растворяются в музыке киртана. Они начинают танцевать в ликование.

Часто поднятие кундалини сопровождается неожиданным появлением эмоций – тогда поклоняющийся плачет, смеется, дрожит или падает без сознания.

Нередко после киртана и танцев неофиты могут почувствовать сильное половое желание. Это значит, что поднятые токи Кундалини опустились к половому центру. Если у человека нет чистоты ума и терпения, он может совершить безнравственный поступок.

Резкое опускание токов кундалини очень опасно. Из-за этого многие искренние устремления к Богопознанию закончились безнравственностью.

Одной устремленности недостаточно, требуется духовное знание и чистота.

Невежественная попытка поднять Кундалини подобна игре ребенка с острой бритвой. Бритва полезна только в руках взрослого, умеющего с ней обращаться.

4. Подвижничество и аскезы . Аскетизм означает добровольное воздержание от чувственных наслаждений. Аскетизм и епитимьи помогают человеку формировать характер, усилить волю, сохранить умственную силу и чистоту. Из всех аскетических подвигов целибат (брахмачарья) является наивысшим. Здесь имеется в виду целибат тела, ума и речи. Очень много ценнейшей энергии и времени растрачивается впустую на секс и чувственные наслаждения. Очищение ума и нади с помощью аскез и воздержания делает возможным поднятие кундалини к высшим планам.

5. Преданное служение Богу и бескорыстная деятельность (карма-йога). Привязанность к плодам деятельности лишает ум покоя и связывает узами кармы. Если человек выполняет все действия, посвящая результаты Всевышнему, то его ум быстро обретает спокойствие, чистоту и сосредоточение на Параматме, Высшем Духе. Все это облегчает поднятие кундалини к высшим чакрам.

Здесь следует еще раз сказать, что без бхакти, преданности, невозможно достичь успеха никакими усилиями и методами.

6. Джнана-йога . Джнана имеет два значения: чистое сознание (сварупа) и интеллектуальный процесс распознавания (крийа джнана).

Этот процесс состоит в различение того, что есть истинное и что неистинное, что есть Брахман и что не-Брахман. В процессе йог приходит к пониманию своей истинной сущности, истинного Я.

Вначале йог задает себе вопрос: «Кто есть Я?»

Потом он анализирует и отбрасывает все то, что не является истинным Я. «Я не тело, не чувства, не объекты чувств, не воля, не ум, не прана, не интеллект. Эти субстанции меняются и исчезают. Это не есть Я. Я духовен, я вечен, не имею смерти и рождения».

Но человек – это не только интеллект. У него есть чувства и тело. Поэтому, чтобы они не мешали практике джнана-йоги, их занимают поклонением или хатха-йогой. Посредством различных методов осуществляется контроль над умом, чувствами и пранами. И когда читта-вритти (модификации ума) устраняются, тогда открывается Высший Дух, Параматма.

7. Хатха-йога . Очищение тела. Хатха-йога включает те формы йогической практики, которые относятся в первую очередь к грубому физическому телу. Так как физическое тело связано с тонким телом, контроль над физическим телом приводит к контролю над тонким телом, состоящим из ума, интеллекта, ложного эго (ахамкары), чувств, и, наоборот, работа с тонкими телами оказывает воздействие на грубое тело.

Хатха-йога предписана для особых индивидуумов, которые для контроля тонкого тела и ума должны вначале овладеть физическим телом. Хатха-йога является вспомогательной для иных, более утонченных процессов. Слово хатха имеет два корня: ха и тха, которые означают соответственно «Солнце» и «Луна», то есть прана и апана вайю. Практическая хатха-йога состоит из семи ступеней:

1) очищение (шодхана) посредством шести процессов (шаткарма);

- 2) обретение силы и выносливости посредством асан;
- 3) прочность и стойкость (стхирата) посредством мудр (особых положений тела);
- 4) спокойствие ума (дхайрия) посредством обуздания чувств (пратйахары);
- 5) достижение легкости посредством пранаямы;
- 6) самоосознание (пратйакша) посредством медитации (дхйаны);
- 7) непривязанность (нирлипаттвы) через самадхи.

Очищение тела. Тем, чей организм зашлакован и страдает от недомоганий и болезней, рекомендуется практиковать шесть очистительных упражнений (шаткарма), которые очищают тело и облегчают практику пранаямы. Подобным очищением тела и нади достигается совершенное здоровье, долголетие и выносливость.

Шаткарма (шата – шесть, карма – действие) очень эффективны для очищения тела и ума. Их следует совершать в чистом месте под руководством опытного наставника.

**ДХАУТИ** (очищение горла). Для такого очищения используется тонкая хлопчатобумажная ткань (типа марли) шириной, равной длине указательного пальца, и пятнадцать мер длиной (одна мера равна расстоянию между концом указательного пальца и запястьем). Ткань смачивают в теплой воде и медленно проглатывают и затем аккуратно, тихо вытаскивают. В первый день заглатывают на одну меру длины, увеличивая на одну меру в каждый последующий день.

Практика дхаути занимает пятнадцать дней. Страдающие болезнями флегмы могут дольше продолжать эту практику. Дхаути очищает пищеварительный тракт, излечивает заболевания бронхов, астму, кожные заболевания, сплин.

**ВАСТИ** (очищение кишечника). В анус вставляется трубка из молодого мягкого бамбука длиной, равной длине среднего пальца, и толщиной в полпальца. Трубка смазывается маслом. Затем выполняющий садится на корточки в воду (в позе уткатасана) и втягивает воду в анус и затем выталкивает ее. Так повторяет много раз.

Васти увеличивает аппетит, разжигает огонь в желудке и излечивает водянку, нарушения обмена веществ, заболевания кишечного тракта, желчного пузыря, геморрой, удаляет токсины.

**НЕТТИ** (очищение носоглотки). Для очищения ноздрей используют кусок шнура, смазанный в топленом масле. Конец шнура вводят в ноздрю и вытаскивают через рот, или продевают через обе ноздри. Нетти можно совершать, пропуская воду через нос. Это джала нети. Нетти излечивает гайморит, хронический насморк, стимулирует нервную систему, улучшает зрение, дарует тонкое видение.

**ТРАТАКА** (очищение глаз). Пристально, не моргая, смотрите на какой-нибудь объект (чаще всего смотрят на пламя свечи и изображение Божества), пока в глазах не появятся слезы. Когда потекут слезы, закройте глаза и визуализируйте образ.

Тратака помогает при заболевании глаз, увеличивает силу концентрации, дарует тонкое видение.

**НАУЛИ**. Последовательное сжатие и скручивание лево- и правосторонних и прямых мышц живота. Наули стимулирует желудочный огонь, массирует внутренние органы, улучшает цвет кожи, стимулирует нервную систему.

**КАПАЛАБХАТИ**. Упражнение «кузнечные меха». Вдыхайте и выдыхайте резко и шумно, подобно кузнечным мехам. Остановитесь, как только почувствуете напряжение. Это упражнение разрушает заболевания, возникшие из-за избытка флегмы.

Кроме того, существуют и другие способы очищения. Аюрведа, например, предписывает пост как самый эффективный метод. Трехдневный пост на теплой воде очищает тело от токсинов и болезней без лекарств. Иногда для очищения применяется ошадхи-йога, то есть фитотерапия.

**МУДРЫ И БАНДХИ**. Бандхи (замок) являются физическими методами управления праной. Три самые важные из них – это уддийана, мула и джаландхара. Благодаря первой активизированная прана входит в сушумну. Вторая соединяет прану и апану и направляет их вместе в сушумну.

Мула бандха выполняется так: надо зажать анус левой пяткой, поместить правую ногу на левое бедро, вдохнуть и максимально задержать дыхание, затем медленно выдохнуть. Во время удержания воздуха

следует сосредоточиться на сушумне. Обычное направление для апаны – вниз, но посредством сжатия в области муладхары она направляется вверх, где встречается с праной. При этом внутреннее тепло в теле резко возрастает, и кундалини, чувствуя это, пробуждается от своего сна. После этого ее надо направить в сушумну.

Джаландхара бандха выполняется на глубоком вдохе. Подбородок держится крепко прижатым к основанию шеи.

Махамудра: зажмите осторожно анус левой пяткой, вытяните правую ногу, схватитесь за пальцы, медленно вдохните и задержите дыхание. Нажмите подбородком на грудную клетку, фиксируя взгляд между бровями. Удерживайте эту позу, сколько можете, затем медленно выдохните. Затем сделайте тоже самое, поменяв ноги. Эта мудра излечивает гемморой, туберкулез, расширение селезенки, гастрит, проказу, лихорадку, помогает подняться кундалини. Мудры и бандхи следует делать регулярно утром, после обливания, на пустой желудок.

Пранаяма. Слово пранаяма часто переводится как «контроль над дыханием». Но надо учесть, что слово прана означает не только «грубый воздух», но и «жизненная сила». Таким образом, пранаяма – это наука о таинственной, невидимой, всепроникающей силе и управлении ею.

Космическая высшая прана проявляется в различных формах. Прана Шакти это синоним Кундалини Шакти, энергии Бога. Прана – самая тонкая субстанция, и она не воспринимается чувствами. Прана проявляется как гравитация, как электромагнитное поле, как жизненная сила. Дыхание – лишь одна из функций праны. Самым грубым проявлением праны в теле является дыхание.

Ум, прана и вирья (семя) тесно связаны. Подчинение ума ведет к подчинению праны и вирьи.

Контролируя дыхание, можно контролировать прану, а контроль праны ведет к контролю ума и вирьи. Вирья (или шукра, семя) существует по всему телу в тонкой форме, и вследствие полового желания оно опускается вниз и воплощается в грубую, плотную форму в половых органах. Истинный брахмачари должен знать, как с помощью пранаямы превратить грубое семя в тонкое и предотвратить образование грубого семени. Тело мужчины, который является истинным урдхваретой, источает аромат лотоса. Если практикующий не соблюдает строгого целибата, то его практика пранаямы может привести к падению или сумасшествию.

Для выполнения пранаямы сядьте лицом к востоку или северу в любой удобной для вас позе, в которой сможете долго просидеть без напряжения (но лучше всего падмасана). Позвоночник должен быть прямым. Пранаяма практикуется на пустой желудок, не менее чем через три часа после еды. (Во время пранаямы представляйте, что кундалини поднимается по сушумне.)

Место для практики не должно быть слишком удаленным (например, глухой лес), чтобы не возникало чувство тревоги. Не предназначен для пранаямы и город из-за суеты и загрязненной атмосферы. Пища должна быть чистой и вегетарианской.

Пост недопустим во время практики пранаямы. Йог не должен оставаться без пищи больше, чем на одну яму (3 часа). Следует избегать тяжелой работы и утомительных упражнений.

Существуют различные виды пранаямы, но все они служат главной цели: подготовить нади, тело и ум к поднятию кундалини, ввести прану в сушумну и позволить ей достичь сахасрары после того, как Деви Кундалини в сопровождении своего окружения, различных сил и праны пройдет все лотосы-чакры.

Здесь мы опишем одну пранаяму, которую можно выполнять без учителя.

Сядьте прямо, закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень медленно без шума вдохните. Максимально наполните легкие через левую ноздрю и, закрыв левую ноздрю, указательным и средним пальцами правой руки, медленно выдыхайте через правую ноздрю как можно тише и бесшумней.

После выдоха через правую ноздрю вдыхайте через нее же и выдыхайте через левую. Это составит один цикл, или одну пранаяму. Сделайте четыре таких цикла без перерыва. Практикуйте эту пранаяму четыре раза в день: утром, в полдень, вечером и в полночь.

Если выполнять эту пранаяму систематически в течение нескольких месяцев, она очистит нади. При вдохе сосредоточенно думайте о том, что дыхание наполняет вас силой, любовью, благостью,

святостью и мудростью. При выдохе представляйте, что из тела и ума уходят все слабости, пороки, болезни и осквернения. В течение этого процесса старайтесь мысленно произносить свою мантру или священный слог ОМ. Это одухотворяет сознание. Благодаря практике пранаямы ваше лицо станет спокойным, просветленным, исчезнут грубые и резкие черты, ум станет стойким, голос глубоким и приятным.

Но пранаяма – это предварительная ступень в лайа-йоге или кундалини-йоге. Для поднятия кундалини предписывается ежедневная практика, которая чаще всего занимает годы упорного труда, хотя в исключительных случаях успех достигается за сравнительно короткое время. Вначале кундалини можно поднять до низших центров. Тот, кто довел ее до какого-либо центра, в следующий раз легко достигает этого уровня. Но, чтобы идти выше, требуются дальнейшие настойчивые усилия. По достижении каждого центра практикующий испытывает особый род блаженства и обретает особые силы. Однако на самых ранних стадиях у Шакти есть тенденция возвратиться назад.

Постоянная практика устраняет возможность спонтанного возврата назад. Совершенный йог способен удерживать Шакти в сахасраре так долго, как пожелает.

#### Практические советы и замечания

Когда кундалини впервые войдет в сушумну, возникнет сильное болевое ощущение. Многие пугаются этих болей, ошибочно считая, что это вызвано каким-то заболеванием.

Когда кундалини полностью входит в сушумну, деятельность основных надй замирает. Тогда прана и эманации кундалини проходят только через сушумну.

Прохождение кундалини сотрясает все тело подобно неожиданному толчку землетрясения.

В писаниях говорится о различных способах продвижения кундалини, в зависимости от элемента (таттвы), преобладающего в человеке.

Движение, подобное движению муравья. Движение, подобное прыжкам лягушки по лотосам.

Движение кундалини ощущается как движение извивающейся змеи.

Движение, подобное полету птицы. Оно воспринимается в районе сердца и сопровождается ощущением полета и легкости. Кундалини прыгает от одного центра к другому, пролетая два-три подряд.

Движение, подобное прыжкам обезьяны с ветки на ветку. Шакти может «проскочить» три-четыре чакры.

Если эманации кундалини стали подниматься по Сарасвати или Лакшми-надй, надо их опустить с помощью медитации в муладхару и направить в сушумну.

Учителя йоги предписывают следующий метод для этого. Его следует выполнять на пустой желудок.

Сядьте со скрещенными ногами. Медленно вдохните через обе ноздри. Втяните низ живота к позвоночнику и вверх. Сожмите анус и медленно ведите кундалини вверх, представляя ее как свет, энергию или светящуюся Богиню. На всем пути движения мысленно следите за ее восхождением.

Когда вы проведете ее до сомы чакры, выдохните, расслабьте живот и мышцы ануса.

Вначале необходимо воображение и внушение, но после длительной практики можно действительно поднять кундалини к высшим центрам.

Начните выполнять с трех минут утром и вечером, постепенно увеличивая время до получаса.

Посредством систематической практики можно легко иссушить семя, превратив его в оджас (психическую энергию), усилить медитацию. После упражнения рекомендуется выпить коровьего молока.

От кундалини исходят всевозможные токи, импульсы, эманации; большая часть их выходит через анус и канал половых органов. Для того чтобы закрыть эти каналы, подвижники и сан-ньяси носят каупину, тугую набедренную повязку.

При потере семени во время полового акта происходит колоссальная потеря энергии, произведенной Кундалини Шакти. Строго соблюдайте целибат, иначе практика йоги будет бесполезна для вас и даже

опасна. Для семейного человека, ищущего духовного совершенства, сексуальные отношения допустимы только в целях зачатия детей.

Говорится, что энергия, затраченная при одном половом акте, равна энергии, расходуемой на физическую работу в течение 24 часов. Если энергия не растрачивается впустую на сексуальные наслаждения, которые называют «жеванием пережеванного», то человек обретает сильную память, твердую волю, могущественный разум и моральную чистоту. В писаниях сказано, что потеря семени приближает физическую смерть. Если мужчина часто вступает в сексуальные отношения, то он становится раздражительным, слабым, болезненным, у него слабеет память и воля, притупляется интеллект. Он становится игрушкой в руках низких страстей.

В мире всегда существовали люди, которые использовали внутренние силы для увеличения сексуальных наслаждений, но это приводило в конце концов к полному духовному и психическому вырождению. Сексуальность не имеет никакого отношения к йоге, и уже на первых ступеньках йамы и нийамы сексуальные импульсы должны быть подчинены контролю. Истинные йоги практикуют йогу не из интереса к оккультизму и «астральным опытам». В Гандхарва-тантре говорится: «Ученик должен быть разумным, соблюдающим целибат, контролирующим чувства, творящим добро всем, справедливым, чистым, верующим в Веды, ищущим прибежище в Брахмане».

Следует полностью отказаться от употребления спиртного, наркотиков и табака. Эти вещества загрязняют нади, делают ум беспокойным, чувства неконтролируемыми и возбуждают низкие страсти. Кто курит и выполняет пранаяму, тот самоубийца. Даже чай и кофе оказывают возбуждающее воздействие на ум и поэтому мешают сосредоточению.

Правильно питайтесь. Избегайте нечистой, несвежей, трудноперевариваемой и плохо приготовленной пищи. Полностью исключите из своего рациона мясо, рыбу и яйца.

Не принимайте никакой пищи и питья из рук безнравственных, развращенных людей. Такая пища заразна. Как вы прибегаете к мерам предосторожности при общении с больными туберкулезом, холерой или чумой ради своего физического здоровья, так же вам следует прибегать к таким предосторожностям ради духовного и умственного здоровья. Если вы не обратите серьезного внимания на это, вы будете страдать и ваш духовный прогресс осложнится. Психические эманации и карма входят в пищу, особенно в зернобобовые во время приготовления их на огне. Вот почему йоги Индии утвердили очень строгие правила в отношении пищи. И это не суеверие. Старайтесь готовить себе сами и есть только освященную пищу, так вы избежите многих ловушек и опасностей.

Во время приготовления пищи не пробуйте ее. После приготовления предложите ее Богу, прочитав молитвы, мантры. Это освятит пищу.

Наполняйте желудок наполовину пищей, на четверть – водой, на четверть оставляйте пустым. Контролируйте свою речь. Говорите лишь то, что приносит духовную пользу вам и другим. Говорите спокойно и мягко, избегайте грубых и лживых слов. Помолчите один день, и вы увидите, сколько энергии сохранится.

Не увлекайтесь целительством с помощью праны (или биополя, как многие говорят). Это связано с риском для жизни и духовной практики.

Когда человек обретает определенную чистоту тела, нади и ума, он может легко исцелить, но последующая реакция будет опасной. Часто целитель принимает на себя болезнь того человека, которого он вылечил. Вначале он будет успешно исцелять людей, но после нескольких случаев удачного излечения он станет терпеть неудачи и начнет страдать от неизлечимых болезней и жизненных неприятностей. Многие, занимаясь таким целительством из-за тщеславия или напоказ, заканчивают психическими и телесными болезнями, безверием и апатией. Чтобы избавиться от негативных последствий целительства, надо обладать большой духовной силой и знать способы нейтрализации нежелательных реакций.

Когда кундалини достигает анахаты, йог может услышать различные звуки, исходящие из анахаты, которые помогают достичь состояния глубокой медитации: щебетание птиц, звук раковины, вины, мриданга, флейты, пакхаваджа (тип барабана), рев льва, звуки, издаваемые сверчком, звон

колокольчика, звуки трубы.

Видения зависят от наклонностей и интенсивности усилий ученика. Все это дается лишь для поощрения или проверки, но не более. Но некоторые недалекие люди создают много шума вокруг этих явлений. Они тщеславятся своими маленькими достижениями, рекламируют себя, пытаются найти учеников, но гордыня и тщеславие забирают все плоды. Чтобы удержать вокруг себя последователей, они идут на обман и мошенничество и бессовестно пользуются доверием простодушных людей ради наслаждения властью над душами. Из-за таких мошенников люди лишаются веры в религию.

Для медитации на двенадцатилепестковом лотосе анахаты рекомендуется повторять двенадцатислоговую мантру ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙА (Ом. Я поклоняюсь всепроникающему Господу Васудеве).

Лепестки лотоса нумеруются по числу работающих энергий в этой чакре и по числу нади, которые встречаются там. Эти энергии управляются разными божествами. (Для успешной работы с чакрами надо почитать с мантрой и мысленным поклонением всех божеств.) Почитая Высшего Бога, Бхагавана, можно удовлетворить всех полубогов.

Существует пятьдесят бижда мантр в различных частях тела, и существует пятьдесят различных видов энергии. В алфавите санскрита пятьдесят букв. Буквы запечатлены на лепестках лотосов в причинной форме, и когда эти звуки или буквы должным образом произносятся, они совибрируют с буквами на лепестках, вызывая соответствующие энергии к действию.

Будьте внимательны, работая с токами и эманациями кундалини. Если они неправильно функционируют, то это может вызвать заболевания. Этими токами можно управлять с помощью концентрации ума, медитации, массажа, воздействия на точки акупунктуры, очистительных процедур, работы с солнцем и огнем, специальных мантр, лекарственных трав, пранаямы, правильного питания. Об этих методах подробно говорится в Аюрведе, йогической медицине, тибетских и китайских школах работы с тонкими энергиями тела, типа школы цигун.

У многих занимающихся кундалини-йогой и другими видами йоги, могут проявляться различные недомогания и расстройства. Не понимая причин их возникновения, они идут к врачам и целителям, которые чаще всего вместо лечения и облегчения лишь осложняют положение.

Есть простая пранаяма, доступная каждому независимо от пола и возраста. Если ее выполняют утром и вечером продолжительное время, она может отрегулировать работу токов и исцелить даже хронические заболевания.

Ее надо выполнять на пустой желудок, в чистом спокойном месте. Сидеть можно в любой удобной позе, держа позвоночник прямо.

Вдохните через обе ноздри, сожмите горло и заставьте воздух собраться в верхней части легких, слегка поджав живот вверх и к позвоночнику. Задержите дыхание максимально, а затем медленно и осторожно выдохните через правую ноздрю и вновь вдохните через обе ноздри и, задержав дыхание как раньше, снова выдохните через правую ноздрю. Выдыхайте через правую ноздрю 5 минут, а затем через левую 5 минут. Можно довести время цикла этой пранаямы до одного часа. Этой пранаямой изгоняется лень, сонливость, безволие, пассивность, усталость, достигается сублимация сексуальной энергии в высшую, очищаются нади, успокаивается ум.

Ниже анахаты чакры есть восьмилепестковый лотос, в котором почитают Ишта-Девату, избранное Божество. Для медитации на этот лотос используется восьмислоговая мантра ОМ НАМО НАРАЙАНАЙА. В этом центре, как говорится в Хамса Упанишад, находится атма (индивидуальная душа) и Параматма (Высшая Душа).

Иногда прохождение кундалини через различные центры считают метафорой, отражающей путь души через разные планы бытия и сознания. Но опыт йогов и писания показывают, что это далеко не полное понимание.

Негативные последствия, возникающие от практики пранаямы, лайя-йоги и других методов, можно предотвратить и исправить махамантрами, то есть мантрами, содержащими имя Бога. Такие мантры сами корректируют какие-то просчеты в практике. Тот, кто будет систематически повторять их,

сможет избавиться от трех видов страданий, обрести любовь к Богу и всем существам и достичь самореализации.

Пробуждение кундалини происходит внезапно и рождает в человеке прилив любовных чувств, который побуждает его к совершению прекрасных действий. Мудрецы Индии говорят, что, прежде чем пробудить кундалини, нужно освободить центральный канал позвоночника – сушумну – чистой жизнью и соответствующими упражнениями. Такое очищение необходимо для духовного роста, поскольку когда пробуждается змея кундалини, она начинает активизировать всю психическую жизнь человека; это столь интенсивный огонь, что сжигает все. Поэтому путь кундалини должен быть свободен от всех нечистот и всех препятствий, чтобы она смогла пройти его быстро и без ущерба для человека. Система работы с тонкой энергетикой человеческого тела помогает получить физическую и духовную компенсацию за все напряжения, встречающиеся в жизни, таким образом мы можем быть здоровыми, счастливыми и исполненными Высшей Мудрости.

### Признаки пробуждения кундалини

Каждый опыт восхождения кундалини уникален. В каждом случае присутствует свой собственный набор критериев. Кроме того, признаки пробуждения внутренней энергии могут претерпевать значительные изменения даже у одного и того же человека. Тем не менее имеются некоторые типичные признаки, которые указывают, что человек ощущает восхождение кундалини. Их мы и рассмотрим в этой главе. Некоторые люди, которые испытали пробуждение энергии кундалини, просто не знают, что с ней дальше делать. Существуют ясные и безошибочные знаки пробуждения внутренней силы. Сначала по телу обычно пробегает дрожь и постепенно разливается чувство высшего наслаждения. Затем поднимается температура – это признак того, что кундалини проходит через определенный энергетический центр. В различных частях тела как бы возникают очаги пожара; все тело потеет. Иногда кажется, будто по позвоночнику поднимается раскаленная лава.

В любом случае, когда пробуждается кундалини, человек чувствует, как что-то поднимается по спинному хребту. Совсем необязательно ощущать горящую жидкость: иногда это действительно похоже на то, как ползет змея. По мере прохождения пробужденной энергии через чакры, человек может спонтанно начать выполнять йогические мудры, бандхи или упражнения на дыхание. Кундалини действует как духовный принцип, управляя и ведя человека по пути просветления. При подъеме энергии вверх могут возникать трудности. Время от времени она может оставаться на некоторое время в одной чакре и даже возвращаться назад. Выделяют три гранти (узлы), через которые энергия проходит с трудом. При проникновении кундалини в брюшной узел может ощущаться боль или физические нарушения работы организма. Адепту, скорее всего, придется неоднократно повторять процесс пробуждения кундалини, постепенно продвигая ее все выше. Подъем кундалини к анахате чакре в области сердца – наиболее трудная задача. Считается, что в этой точке кундалини проходит цикл от состояния младенчества до зрелости.

Легко пробудить кундалини, но очень трудно довести ее до сахасрары через все чакры. Это требует большого терпения, настойчивости, чистоты мысли и устойчивой практики.

По мере того, как кундалини проходит через чакры, возбуждая их, человек наблюдает специфические видения и слышит особые звуки. Он проходит через соответствующие локи (космические планы). В мистических прозрениях каждая чакра соотносится с цветком лотоса. Когда в чакру поступает энергия, лепестки распускаются.

Качество чакры, или ее сила, выражается в форме соответствующего божества.

Ведическая традиция гласит, что в сахасраре происходит единение Шивы и Шакти. Это наиболее трансцендентное и блаженное состояние сознания. Индивидуальное сознание сливается с Божественным.

Если удерживать кундалини в этой точке дольше чем на двадцать один день, физическое тело лишится поддержки и начнет распадаться. Однако обычно поддерживать такое состояние сознания очень

трудно, и кундалини снова возвращается к низшей чакре. Постепенно, посредством систематической практики, адепт изучает искусство управления энергией кундалини и обретает способность управлять ее движением по своему желанию, поддерживая то состояние сознания, которое является наиболее полезным в данное время.

В качестве подготовки полезно сначала изучить анатомию человеческого тела, а также обрести контроль над четырьмя стремлениями (к пище, сну, сексу и самосохранению). Необходимо иметь здоровое тело и полностью контролировать свой ум, поступки и речь. Нельзя допускать, чтобы ум подпадал под чье-либо влияние. Достижение всего этого может занять достаточно долгое время. Больное тело и беспокойный ум не в состоянии работать с энергией кундалини. Здоровое тело и ум – два необходимых инструмента пробуждения сознания.

Упражнения, которые традиционно используются для очищения тела при подготовке к пробуждению кундалини, могут также использоваться для улучшения здоровья. Однако применять мощные практики, нацеленные на активное пробуждение внутренней энергии с целью простого улучшения самочувствия, неправильно.

Вот наиболее важные методы очищения организма, требующиеся при работе с кундалини.

#### Попеременное ноздревое дыхание (надишодан)

Усиленный выдох (капалабхати). Сядьте. Выдохните весь воздух из легких, сделайте половину вдоха, а затем совершайте быстрые ритмичные выдохи через ноздри. Акцентируйте каждый выдох, вдох происходит автоматически. Концентрируйтесь на аджне чакре между бровями. Закройте глаза и «посмотрите» ими в область третьего глаза. Это упражнение очищает область головы.

Тушение пожара в области живота (агнисара дхаути). Сядьте. Положите ладони на колени, пальцы обращены друг к другу. Согните немного локти. Выдохните весь воздух из легких и во время выдоха совершайте быстрые ритмичные движения живота назад и вперед. После этого мягко вдохните.

Клеймо лошади (ашвини мудра). Сядьте. Сделайте глубокий вдох. Совершайте быстрые и сильные сфинктерные сокращения.

Совершайте эти техники ежедневно.

Существуют всевозможные курсы, которые преподают кундалини-йогу, преимущественно подчеркивая ее выгоды для здоровья и не касаясь обсуждения духовных вопросов. Таким образом зачастую преподается хатха-йога на Западе. Все зависит от отношения самого ученика. Стремление поправить здоровье, безусловно, похвально, но пробуждающаяся внутренняя энергия будет постепенно сжигать эго, а человек, стремящийся с помощью методов кундалини-йоги просто выздороветь, движим, прежде всего, эгоцентрическими мотивами. Таким образом, создается внутренняя напряженность, которая может привести к серьезному душевному разладу. Следующая ступень подготовки – обретение совершенного контроля над бессознательными поступками, а также центральной нервной системой. В течение интенсивной садханы следует соблюдать совершенное спокойствие, а также придерживаться определенной диеты. Неподвижность тела и ума – два важных признака прогресса.

Древние йоги изображали развитие человечества и сознания человека, в частности, как последовательность семи шагов. Семь центров символически соотносятся с позвоночным столбом. Эти центры уже были упомянуты выше: это чакры, или лотосы. Слово чакра, как говорилось выше, означает «колесо» и символизирует процесс жизни. Медленно раскрывающийся лотос, уходящий своими корнями в грязь, символизирует развитие от примитивного сознания к высокому. Чакры можно понимать как уровни сознания.

Поскольку каждая чакра управляет одним из пяти чувств, адепт должен стремиться как можно полнее развить каждое чувство и привести их все в равновесие. Это даст ему значительное преимущество при работе с внутренней энергией.

Древняя традиция гласит, что все человеческие поступки зарождаются в уме. Энергия в основном нейтральна и обретает форму в результате воздействия на нее мыслей, речи и поступков. Загрязнение чакр (уровней сознания) происходит вследствие желаний, эгоизма и сканирования низших пластов сознания. В начале работы над собой очень трудно отказаться от укоренившейся системы верований и иллюзий. Необходимость воспринимать новую информацию, противоречащую привычным убеждениям, кажется излишне жестокой и даже причиняет боль. Но любая боль вызвана невежеством. Человек считает, что он – жертва обстоятельств, в то время как он сам фактически создает себе оболочку невежества, мешающую наслаждаться жизнью. Практика пробуждения кундалини ведет к надлежащему восприятию действительности – вместо ложного, причиняющего боль и страдание. Отмечают семь признаков, которые наблюдаются во время пробуждения кундалини.

### 1. Пранические движения, или крийя

Прана – это санскритское слово для обозначения жизненной энергии. Когда по телу перемещается энергетический поток, расчищая на своем пути физиологические блоки, человек может испытывать непроизвольные судороги, подергивания, сокращения мышц. Он может также отчетливо вспоминать давно забытые события, а также моменты из прошлых воплощений.

Непроизвольные реакции и действия, вызванные подъемом кундалини, и есть крийя. Крийя призваны устранить энергетические блоки в пределах позвоночного столба. Крийя также очищают сознание.

Блоки, известные как самскар, не только затрудняют движение кундалини, но они воплощают собой привязки, ложные представления и другие производные невежества, которые ограничивают свободу сознания. Если не обращать внимания на материальные привязанности, они ведут к действиям, которые делают блоки в сознании все непреодолимее.

Например, если человек привязан к гневу, то он будет проявлять его везде, даже в ситуациях, которые, казалось бы, совсем не провоцируют агрессию. При повышении кундалини происходит ее взаимодействие с матрицей гнева, она ее очищает, в результате такого очищения произойдет соответствующая крийя. Это можно сравнить с тем, как высокая температура тела человека во время болезни свидетельствует о происходящей внутренней борьбе с инфекцией. Такое восприятие кундалини как некоей разумной силы может показаться немного мистическим, но, тем не менее, механизм ее действия именно таков.

В разговорном языке имеется много фраз с переносным значением, которые отражают состояние ума. Например, о человеке, потерявшем твердые убеждения, говорят: «У него запутанный ум». Об искреннем – напротив: «Это прямой человек». В этих фразах отражается тонкое понимание ценности человеческого существа. То, что кажется удачной метафорой, на самом деле отражает внутреннюю структуру человеческого организма. Возьмем садовый шланг, с помощью которого производят поливку. Если шланг распрямлен, то вода побежит по нему легко и свободно. Другое дело, если шланг запутан: если включить воду, может даже создаться ситуация, когда поток воды будет заблокирован и шланг будет раздуваться в одном месте, не в силах справиться с напряжением. Он даже может прорваться. Человеческое существо в какой-то степени можно уподобить такому шлангу. По «прямому» человеку кундалини поднимается быстро и свободно, ее ничто не сдерживает. Если же человек запутан во внутренних противоречиях, об удачном пробуждении внутренней силы говорить не приходится.

### 2. Йогические явления

Некоторые люди начинают выполнять йогические асаны, мудры, бандхи, которые они никогда не знали раньше или не могли делать в нормальном состоянии сознания. Они могут также произносить санскритские слова или звуки, слышать внутреннюю музыку, звуки, мантры. В священных индуистских текстах кундалини иногда называется Вак, богиня речи, возможно, потому, что пробужденная кундалини увеличивает творческий потенциал и улучшает самовыражение через речь. Изменения касаются и дыхания: оно может ускориться или сильно замедлиться. Некоторые люди могут на протяжении долгого времени вообще не дышать.

### 3. Физиологические признаки

Пробуждение кундалини часто вызывает необычную физиологическую деятельность, поскольку интенсивное движение энергии высвобождает в организме токсины. Человек может испытывать боли в сердце, голове и позвоночнике, проблемы пищеварения и нарушения работы нервной системы. Внутренний жар может приводить к непроизвольным оргазмам.

#### 4. Психологический стресс

Духовное пробуждение бросает вызов сознанию эго. Это приводит к утрате привычного душевного равновесия. Сознание эго уходит из центра души. Человек входит в необъяснимые эмоциональные состояния, незнакомые прежде. Эмоциональные всплески варьируются от чувств беспокойства, вины и депрессии до сострадания, любви и радости.

#### 5. Экстрасенсорные опыты

Поскольку происходит расширение восприятия, люди испытывают нетипичные визуальные явления, такие как видение огней, символов, объектов или картин из прошлых жизней. Аудиоявления могут заключаться в слышании голосов, музыки, внутренних звуков или мантр. Даже обонятельная система может начать резко стимулироваться, и человек начнет чувствовать аромат сандалового дерева. Может наблюдаться нарушение работы всей перцептивной системы организма, заканчивающееся дезориентацией в пространстве.

#### 6. Психические явления

С раскрытием психических способностей человек может ощутить в себе провидческие, телепатические, психокинетические, целительские способности.

#### 7. Мистические состояния сознания

Человек может перемещаться в измененные состояния сознания, где непосредственно почувствует единство, лежащее в основе мира. При этом он испытывает глубокий мир и ясность осознания космической мудрости.

В некоторых случаях изменения, вызванные психологическим стрессом, настолько остры, что поведение человека становится похожим на поведение психически больного.

Что можно сделать для поддержания пробудившейся кундалини?

Когда пробуждение кундалини случается с людьми, не стоящими на духовном пути развития или не могущими осознать важность произошедшего с ними переворота ума, тела и духа, такой опыт может серьезно повредить их здоровью. Может возникнуть вопрос: если кундалини – Божественная энергия, заключенная в человеке, то почему ее пробуждение причиняет некоторые неудобства?

Все неудобства, связанные с восхождением кундалини, сопряжены с изъянами тонкого тела человека. Эти изъяны вызваны прошлыми травмами, неправильным образом жизни или неправильной духовной практикой, которые ослабляют или повреждают тонкие органы, создают энергетические блоки на пути кундалини. Человек не может знать причины этих трудностей. Все неудобства вызваны не кундалини, но ошибками, совершенными самим человеком. Однако эти ошибки могут быть исправлены.

Важно не путать пробуждение кундалини с просветлением. Просветление редко следует из отдельного опыта столкновения со сверхъестественным. Обычно оно связано с расширением сознания, которое было так или иначе подготовлено к этому. Интенсивность и продолжительность каждого опыта просветления зависят от готовности человека выдержать их. Пробуждение кундалини – не конечная точка духовного развития, но начало преобразования сознания. В то же время к настоящему моменту не известно никакой другой техники, кроме кундалини-йоги, которая настолько же быстро вела бы к просветлению.

У некоторых людей пробуждение кундалини может откладываться на несколько лет даже при интенсивной духовной практике. Здесь стоит заметить, что опыт мистических практик уже сам по себе достаточно ценен, вне зависимости от того, венчается ли он признаками восхождения энергии кундалини или нет.

Никто не знает, какой толчок ведет к разворачиванию духовного потенциала. Для некоторых людей духовный рост – очень тонкий процесс, который происходит на протяжении многих лет, посвященных

молитвам или медитациям под руководством опытного гуру. Другие могут испытать резкое пробуждение внутренней силы, даже толком не представляя, как с ней работать дальше.

## Виды восхождения кундалини

Согласно традиционным воззрениям, существуют шесть путей, по которым может подниматься кундалини. Эти пути характеризуются различными уровнями, на которых кундалини может задерживаться. Таким образом, можно говорить о видах восхождения кундалини. Такой вид определяется внешними обстоятельствами, особенностями тонкого тела индивидуума во время восхождения. На качество восхождения влияют и такие факторы, как обычное поведение человека, его образ жизни и общий ментальный и эмоциональный настрой. Некоторые люди уже рождены с пробудившейся кундалини. Это заслуга их духовной практики в прошлых жизнях.

Итак, в аспекте поднятия кундалини выделяют следующие категории.

Никакого восхождения не происходит. Это знак того, что кундалини остается в дремлющем состоянии в муладхаре чакре. Это состояние обычного человека.

Пробуждение кундалини. Оно может случайно произойти в пределах самой муладхаре чакры при стимуляции вайю. Кундалини разматывается и сматывается, не выходя за пределы корневой чакры.

Высвобождение кундалини. Кундалини начинает свое восхождение. Это происходит при определенных условиях.

Частичные восхождения. Такие колебания внутренней силы крайне непостоянны, кундалини движется то вверх, то вниз по сушумне, иногда достигая чакры анахата на уровне сердца. У некоторых людей она доходит даже до чакры горла вишуддха.

Непрямые восхождения. Они тоже непостоянны, кундалини движется вверх и вниз по ваджра-нади или сарасвати-нади. Эти два энергетических канала не ведут к кульминационной точке бинду, поэтому кундалини следует направить в сушумну.

Промежуточные восхождения. Они происходят через сушумну-нади до уровня вишуддхи чакры или даже до аджны чакры. Это устойчивые восхождения, поскольку кундалини остается на достигнутом уровне.

Полное восхождение. Оно происходит через сушумну-нади (изредка – через читрини-нади) к аджне чакре в точке макара. После этого кундалини входит в сахасрару чакру и брахма-рандхру, но все же остается ниже точки бинду. На этом уровне начинается полная духовная жизнь и происходит полное очищение сознания.

Полное восхождение к точке бинду, расположенной в конце брахма-нади сверху брахма-рандхры, вершины сахасрары. Это кульминация повышения внутренней силы, но не заключительная стадия духовного развития. Обязательное условие – тонкая очистка организма.

Продвинутое восхождение предполагает подъем и спуск кундалини. Это цель пути духовного развития. Человек на этом уровне может обрести святость и достичь окончательного освобождения, полного союза души с Богом.

Цель обучения правильному умиранию – исследовать характер нефизического посмертного состояния. При этом признается, что сознание является окончательной действительностью и что оно стремится быть структурированным на различных планах бытия, традиционно называемых в западной традиции астральными, эфирными, причинными и так далее. Эти структуры населены сущностями, часто описываемыми как существа света, или ангелы. О них рассказывают многие люди, пережившие внетелесное состояние. Существа света, как утверждает в оккультных и духовных традициях, помогают процессу рождения, вхождения в мир более высокого сознания.

## Высшие уровни сознания

Чем выше течет высвобожденная энергия, тем больший духовный подъем чувствует медитирующий.

Огненные искры, исходящие изо рта змеи кундалини, достигают полушарий мозга, все больше стимулируя их к активной деятельности. Медитирующий начинает испытывать глубочайший экстаз, радость и мир. Кажется, что все тело погружается в океан счастья и блаженства.

При стимуляции правого полушария выходят на поверхность скрытые возможности экстрасенсорного восприятия, такие как ясновидение, яснослышание, телепатия, провидение и так далее. Сознание начинает расширяться и выходить за свои границы, открывая новые измерения космического единства. Чувство самоидентичности начинает делать квантовые скачки на все большие орбиты космического разума. Эта стадия осмысления времени и пространства является наградой адепту за все его усилия.

Вот несколько медитаций, которые помогают подниматься на высшие уровни сознания и контролировать внутреннюю энергию.

### Медитация на облака света

Найдите удобное место, где вы сможете расслабиться. Пусть ваши мысли текут свободно, приходят и уходят; вы – только наблюдатель. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. Проверьте, не осталось ли в теле напряженности. Если вы обнаружите такие участки, освободите их – и на выдохе избавьтесь от всего того, что мешает полностью расслабиться. Снова глубоко вдохните. На выдохе выпустите из тела всю энергию и все свои мысли. Сделайте глубокий вдох. Ощутите, как в организм входит новая энергия; вы буквально вдыхаете новые возможности и позволяете телу стать легким. Расслабляйтесь все больше и больше – до тех пор, пока не перестанете чувствовать тело.

Когда полностью расслабитесь, представьте, что вокруг вас вибрирует цветной туман. Вы сами, будучи светом, плавно переходите в этот туман, просто ваше существо обладает немного большей плотностью. Вокруг вас медленно проплывают облака энергии. Отдохните на одном из них, ощутите себя в безопасности. Это облако поднимает вас вверх и уносит в бесконечный мир. Стираются границы между временем и пространством. Вы погружаетесь в мир бесконечной красоты и бесконечных возможностей. Вы плывете на облаке, чувствуя, насколько стали легки. Вдруг вы видите внизу гигантскую скалу; облако мягко и легко приземляется, вы сходите на скалу.

Почувствуйте прочность камня, ощутите силу, исходящую от скалы. Вы оглядываетесь – и видите большую реку. Нельзя разобрать, где она начинается и где кончается. Вы заморожены водным потоком. Это бесконечная река энергии, река жизни. Вы подходите ближе к воде и стараетесь рассмотреть ее цвет, ощутить ее всем своим существом. Какие вы слышите звуки? Вы – свет, поэтому вы можете спокойно войти в воду, пересечь ее, понестись вместе с потоком, а когда захотите, остановиться.

Расслабьтесь и постарайтесь осознать, что вам больше всего нужно в данный момент. Какое ваше основное намерение? Какие эмоции будут сопровождать вас на пути к выбранной цели? Почувствуйте энергию этих эмоций, ощутите, как она перемещается по вашему световому телу, пылает, пульсирует. Вдыхайте энергию всем своим существом. Постарайтесь увидеть картины, образы, символы, связанные с ней: они будут возникать перед внутренним взором сами, вам остается только сфокусироваться на них.

Когда вы целиком исполнитесь этой энергией, войдите в реку, растворитесь на какое-то мгновение в ней, очистите энергию, а потом выпустите ее в воду. Посмотрите, как энергетическое облако выходит из вас, касается воды и постепенно исчезает в потоке. Сделайте глубокий вдох. Ваше стремление сливается с источником жизни. Еще некоторое время понаслаждайтесь рекой жизни. Снова глубоко вдохните и выйдите из реки. Обратите внимание, что цветной туман снова окружает вас, и вы поднимаетесь с ним вверх. Вы опускаетесь на облако и возвращаетесь. С каждым глубоким вдохом вы возвращаетесь во внешний мир и чувствуете покой и удовлетворение.

## Медитация на священное пространство

Расслабьтесь, сядьте в удобной позе. Закройте глаза, успокойте ум. Дышите медленно и глубоко, дыхание идет от диафрагмы. Некоторое время просто подышите и обратите внимание на позвоночник. Это столб, соединяющий землю и небеса.

Чувствуйте, как энергия концентрируется в обоих концах этого столба. Пусть поток земной энергии перемещается наверх, выходит из макушки головы, рассеивается во Вселенную. Вместе с энергетическим потоком уносятся все отрицательные эмоции, боль, беспокойства, напряжение. Все ваше существо исполняется покоем. Пусть ум уподобится океану, а мысли – возникающим на поверхности воды пузырям. Вы можете запомнить появляющиеся мысли лучше, но сейчас оставайтесь простым наблюдателем. Дышите глубже, постепенно замедляйте дыхание. С каждым вдохом все больше расслабляйте тело и ум.

Почувствуйте, как вас обволакивает прохладный красный туман. Он не горячий, не холодный: вы можете только чувствовать его своей кожей.

Почувствуйте себя на облаке, достаточно твердом, чтобы удерживать вас на себе, но очень уютном и удобном. Каждая часть вашего тела покоится на облаке: ноги, руки, спина, шея, голова – все органы ощущают покой. Облако начинает медленно погружаться в красный туман, и вы погружаетесь вместе с ним. Погружение происходит очень медленно; вы опускаетесь все глубже и глубже и еще больше расслабляетесь. Туман начинает менять свой цвет: от блестяще-красного до красно-оранжевого. Постепенно оранжевый цвет сменяется желто-лимонным. Ваше тело также окрашивается в лимонный цвет. Вы плаваете на облаке, которое несет вас к зеленой летней лужайке. Можно даже слышать ветер, качающий траву, чувствовать струящийся синий свет с небес. Синий свет переходит в фиолетовый, наступает безлунная ночь, темная, мирная, тихая. Облако, на котором вы плыли, мягко приземляется. Туман исчезает. Вы лежите на спине на зеленой траве. Вы ощущаете легкие дуновения ветра, можете слышать слабый стрекот ночных насекомых.

Где бы вы ни находились, всегда есть что-то, что тянет вас к себе. Это может быть какое-то место, человек, впечатление. То, о чем вы думаете, может появиться прямо сейчас рядом с вами, потому что вы находитесь в священном месте исполнения желаний. Здесь все может меняться, но любые изменения будут происходить только по вашему желанию. Вы сами построили это место, населили его. Поднимитесь, исследуйте священное пространство, в котором находитесь. Пусть вы встретитесь с тем, о чем (или о ком) долго мечтали.

Через некоторое время вы сами поймете, что пришло время покинуть священное место. Попрощайтесь с тем, что видели, расставайтесь без сожаления, поскольку всегда сможете, когда захотите, сюда вернуться.

Лягте на спину и снова ощутите туман, обволакивающий вас. Он на этот раз темный, как безлунное небо. Почувствуйте опять облако под ногами, руками, спиной, шеей, головой. Оно поддерживает вас – и начинает очень медленно подниматься. Дышите глубоко, наблюдайте за постепенной сменой цветов: темный цвет неба переходит в синий, голубой, зеленый, желтый. Все это время вы продолжаете медленно подниматься; желтый цвет переходит в оранжевый цвет летнего заката, а затем в красный. Пусть ваш ум еще плавает, а тело уже медленно возвращается в осязаемый мир. Вы начинаете ощущать пол своей спиной, осознавать комнату, в которой находитесь. Вы возвращаетесь.

## Работа с кристаллами

### Очищение драгоценных камней и кристаллов

Важным инструментом при работе с энергией кундалини с энергией чакр являются кристаллы. Камень

или кристалл, с которым вы собираетесь работать, должны быть очищены. Чем более чистой энергией он обладает, тем он более мощный. Кристаллы следует очищать сразу после приобретения.

Очищенный, готовый к работе кристалл наполнен положительной энергией и на ощупь холодный.

Кристалл, который нуждается в очистке, на ощупь горячий, тяжелый, неприятный. Существует несколько способов эффективного очищения кристаллов и драгоценных камней.

**МОРСКАЯ СОЛЬ.** Морская соль – традиционный очиститель; она рассеивает все болезни и отрицательную энергию, служит физическим и психическим дезинфицирующим средством. Морская соль особенно рекомендуется для первоначального очищения камня и тогда, когда камень переполнен отрицательной энергией. Соль можно растворить в воде или же использовать в сухом виде. Для приготовления соляного раствора берется столовая ложка морской соли на стакан холодной воды. Не используйте пластмассовую или металлическую посуду. Поместите камень в раствор и оставьте его в нем. При использовании сухой соли поместите ее в стеклянную посуду и закопайте в соль кристалл. Для полного очищения рекомендуется подержать кристалл в соли день-два. При очищении ожерелья лучше использовать сухую морскую соль. Если вы живете рядом с водоемом, лучше воспользоваться водой из него.

**ЛУННЫЙ СВЕТ.** Лунный свет – другой традиционный очиститель драгоценных камней. Вынесите кристалл на лунный свет (выберите время полной или новой Луны). По возможности повесьте ожерелье или разместите кристаллы на дереве, подставив поверхность лунному свету. Не рекомендуется выставлять кристаллы на солнечный свет: многие камни на солнце теряют свой цвет и даже могут ломаться.

**ТРАВЫ.** Погрузите кристалл в чашку, наполненную высушенными очистительными травами. Хорошие растения для ритуала очищения: розовые лепестки, шалфей, мирт, ладан, сандаловое дерево. Это очень действенный способ очищения.

**ЗЕМЛЯ.** Кристаллы можно также закопать в землю. Такая процедура особенно полезна, когда требуется глубокое очищение. Подготовьте небольшое, размером с ваш кристалл, углубление в земле, положите туда камень и закройте сверху почвой. Заметьте место.

## Освящение кристалла

После того как вы выбрали и очистили кристалл, нужно совершить ритуал его освящения. Цель такого «программирования» кристалла состоит в том, чтобы сконцентрировать его силу и защитить от отрицательной энергии. Кристалл или камень, который должным образом освящен, становится намного более мощным и полезным как инструмент. Возьмите кристалл в руку и ощутите его энергию. Если камень недавно очищался, энергия будет более сильной и даже как бы более привлекательной. Когда вы ощутите эту энергию, спокойно попросите высшую силу связать камень с соответствующим божеством. Камни в определенном смысле – живые существа, и божество камня наделяет его энергией и жизненной силой. Как только вы почувствуете, что ваша просьба удовлетворена, подумайте, как вы собираетесь использовать этот камень. Если камень принимает ваше намерение, его энергия возрастает. В противном случае вы почувствуете, что камень не заряжается нужным количеством энергии. Итак, предположим, что вы ощутили наполненность камня энергией; теперь ваш кристалл освящен. Вы можете теперь сами связать его с каким-либо божеством. Если вы собираетесь работать с чакрами, свяжите камень с божеством соответствующей чакры.

## Наложение камней

Техника использования кристаллов и драгоценных камней при работе с телом называется наложением. Это мощный метод избавления от отрицательной энергии, очищения и балансировки чакр, нормализации эмоциональной матрицы и направления потока света во все тела. Очищенный, освященный камень превращается в приемник и одновременно в передатчик благих вибраций

космоса. Он высвобождает застоявшуюся жизненную силу, направляет ее в чакры, а также исцеляет. Камни можно использовать как самостоятельно, так и в комбинации с наложением рук (ср. технику рейки). Камни кладутся в места физических соответствий чакр (учтите, что чакры – не физические объекты и мы только говорим об их сопряжениях с частями физического тела!), начиная от ног и двигаясь к голове. Используйте драгоценные камни таких цветов, которые соответствуют цветам чакр. Камни могут быть любой формы.

Лягте. Поместите два светлых кристалла над головой и ниже ступней (этот ритуал легче проводить вдвоем, с помощником). В правую и левую руки также возьмите по кристаллу. Теперь начните медленно размещать в областях, связываемых с чакрами, нужные камни. Если при помещении какого-либо камня вы внезапно почувствовали неудобство, значит, данный камень для вас не подходит; выберите другой.

Когда все камни, которые вы собирались использовать, размещены, начните медитацию на божество выбранной чакры (или нескольких чакр). Начинать следует с первой чакры, муладхары, двигаясь вверх. Визуализируйте божество, его силу и энергию, ощутите его благодать. Визуализируйте яркий цвет, идущий от камня. Продолжайте такую визуализацию до тех пор, пока не почувствуете необходимость двигаться к следующей чакре.

#### Манипура желтый

Арагонит: обладает успокаивающим и стабилизирующим действием, особенно на такие эмоциональные состояния, как гнев и стресс.

Цитрин: связан с достатком и уравниванием желаний. Золотой кальцит: помогает воспринимать новые энергии.

Малахит: расчищает энергетический застой в области солнечного сплетения, повышает творческие способности.

Родохрозит: способствует глубокому дыханию, избавляет от беспокойства и напряжения.

Рутиловый кварц: помогает насытить творческой энергией сон. Колчедан: помогает воспринять творческие идеи, дарующие изобилие. Тигровый глаз: помогает воспринять благое.

Унакит: помогает понять источник эмоций и управлять им.

#### Анахата розовый

Авантюрин: связан с физическим здоровьем и нормализацией работы сердца.

Изумруд: связан с духовными аспектами любви.

Зеленый кальцит: избавляет от старых, ограничивающих суждений (особенно основанных на страхе).

Зеленый турмалин: раскрывает творческий аспект сердца.

Лепидолит: помогает успокоить сердце и избавляет от стресса. Малахит: расчищает энергетические блоки в солнечном сплетении, повышает творческие способности. Малахит-хризоколла: объединяет возможности малахита с успокаивающими и смягчающими силами хризоколлы. Розовый кальцит: помогает избавиться от старых и вредных эмоциональных установок, раскрывает сердце для получения безграничной любви. Родохрозит: помогает избавиться от беспокойства.

Родонит: воспитывает терпение. Розовый кварц: помогает выработать чувство любви.

#### Вишуддха

##### Голубой

Ангелит: помогает вступить в контакт с тонкими сущностями, избавляет от гнева.

Аквамарин: обладает успокаивающим действием.

Синий топаз: помогает избавиться от страха, улучшает визуализационные способности.

Целестит: помогает успокоить перевозбужденный ум.

Хризоколла: помогает укрепиться в стремлении двигаться к выбранной цели.

Ларимар: позволяет общаться с другими людьми с открытым сердцем.

Бирюза: помогает нормализовывать и одухотворять желания

Аджна

Индиго

Аметист: помогает насытиться энергией во время сна, привлекает благостные сновидения

Азурит: помогает не терять сознания.

Соколиный глаз: помогает оценить собственную жизнь.

Кианит: помогает осознать цельность Божественного замысла.

Лазурит: помогает раскрыть скрытые таланты.

Содалит: помогает установлению эмоционального и ментального баланса.

Сугилит: помогает избавиться от чувства вины

Сахасрара

Фиолетовый

Кальцит: наделяет духовным пониманием мирских проблем.

Данбурит: помогает видеть жизнь во всей ее полноте, дарует покой

Ниже приводятся основные характеристики используемых кристаллов и их медитационные свойства.

**АВАНТЮРИН** (зеленый, синий, коричневый, красный). Разновидность кварца. Балансирует мужские и женские энергии. Дарует творческий потенциал. Помогает в принятии правильных решений. Окружает человека любовью. Защищает сердце, легкие. Очищает ментальное, эмоциональное и эфирное тела. Избавляет от беспокойства и опасения. Улучшает кровь. Дарует эмоциональное спокойствие, положительное отношение к жизни. Связанные чакры: анахата, вишуддха.

**АГАТ**. Разновидность халцедона. Настраивает и усиливает комплекс тело-ум. Придает ощущение силы и храбрости. Усиливает способность различать истину и быстро принимать решения. Мощный целитель. Работает с чакрами согласно своему цвету.

**СИНИЙ АГАТ**. Ускоренное духовное развитие; вдохновение. Активизирует третий глаз, а вместе с ним раскрывает дверь к тонким мирам. Волны счастья, исходящие от этого камня, успокаивают ум и дух. Уменьшает напряжение. Способствует исцелению, силе, любви и принятию решений. Помогает лечить артрит и головные боли. Связанные чакры: вишуддха, аджна.

**МЕКСИКАНСКИЙ АГАТ**. Физический стимулятор. Возобновляет силу и наделяет жизненностью во время физических спадов. Открывает истину. Показывает нужный выход из сложившейся ситуации. Помогает лечить кожу, сердце, позвоночник, зубы. Связанные чакры: муладхара.

**АЗУРИТ**. Просветляет темные стороны подсознания. Очищает и возвышает сознание. Стимулирует психические способности, дарует вдохновение, умственный контроль. Улучшает качество медитаций, усиливает естественные способности самоисцеления. Помогает лечить горло, селезенку и позвоночник. Увеличивает поток энергии через нервную систему (в силу содержания меди). Помогает телу продуктивно использовать кислород. Очищает разум. Дарует вдохновение, творческий потенциал, интуицию. Связанные чакры: аджна, вишуддха.

**АКВАМАРИН**. Разновидность берилла. Успокаивает нервную систему, улучшает работу почек, печени, селезенки, щитовидной железы. Очищает организм. Проясняет ум, способствует творческому самовыражению. Превосходный камень для медитации. Дарует вдохновение, мир, спокойствие, любовь. Связанные чакры: вишуддха, анахата.

**АЛЕКСАНДРИТ**. Разновидность берилла. Помогает внутреннему и внешнему восстановлению. Оказывает положительное влияние на нервную систему, селезенку, поджелудочную железу. Помогает выравнивать работу ментального и эмоционального тел. Способствует духовному преобразованию. Дарует радость жизни. Связанные чакры: муладхара.

**АЛМАЗ**. Камень целительства. Наиболее нейтральный из всех драгоценных камней. Лучше всего используется с другими камнями, поскольку не усиливает или не уменьшает их свойства. Чрезвычайно

мощное средство для удаления блокировок и негативных вибраций. Выводит из тела токсины. Связан с духовным посвящением. Снимает блокировки в коронарной чакре. Очищает физическое и эфирное тела. Отражает аспекты власти Бога. Увеличивает весь энергетический спектр в теле, уме, духе. Дарует изобилие, невинность, чистоту, верность. Связанные чакры: аджна, сахасра.

**АМАЗОНИТ.** Разновидность полевого шпата. Успокаивает нервную систему. Усиливает сердце и физическое тело. Согласовывает работу сердечной и горловой чакр, циркуляцию мужской и женской энергий. Помогает выравниванию ментального и эфирного тел. Приносит радость, творческое выражение. Облегчает видение вредоносных тенденций, освобождает от них. Этот камень усиливает работу мысли и расширяет сознание. Связанные чакры: вишуддха, анахата.

**АМЕТИСТ.** Древний целитель всех уровней тела, ума и духа. Возобновляет нарушенную работу организма. Преобразовывает низкие энергии в более высокие. Защищает против психического нападения. Облегчает выздоровление, дает силу в течение периодов повышенной активности.

Проясняет ум, силу воли, помогает управлять страстями и избавляться от плохих привычек. Стимулирует чувство бескорыстной любви, улучшает память, избавляет от ложных видений во время медитации, лечит головные боли, судороги, стимулирует сон и помогает преодолевать плохую карму. Аметист символизирует храбрость, правосудие, самодисциплину и трезвую мысль. Улучшает метаболизм. Настраивает на общение с Богом. Активизирует чакры анахата и аджна. Аметист лучше всего носить на теле. Он лечит артрит, ушные болезни и проблемы с костями. Улучшает работу мозга и шишковидной железы и гипофиза. Очищает намерения. Увеличивает психические способности.

Превосходный камень для медитации, с ним связаны такие понятия, как целительство, божественная любовь, вдохновение, интуиция. Связанные чакры: аджна, вишуддха и анахата.

**БИРЮЗА.** Укрепляет работу всего тела. Способствует регенерации тканей. Нормализует кровообращение, работу легких, дыхательной системы. Очищает кровь, нервную систему.

Выравнивает энергетический баланс чакр. Помогает во время медитации. Дарует творческое самовыражение, эмоциональный баланс, уверенность. Связанные чакры: все.

**ВАРИСЦИТ.** Успокаивает, уравнивает работу тела и ума. Улучшает качество крови, нормализует работу сердца. Дарует эмоциональную устойчивость и уверенность в себе. Связанные чакры: анахата.

**ВЕНЕРИНЫ ВОЛОСЫ** (рутиловый кварц). Способствует регенерации тканей организма. Повышает силу жизни. Замедляет старение. Выравнивает работу всех чакр и тонких тел. Усиливает меридианы и нади, а также иммунную систему. Стимулирует работу мозга. Лечит депрессию. Преобразовывает негативные вибрации в благостные. Очень мощный целитель. Связанные чакры: все.

**ГЕЛИОТРОП.** Разновидность халцедона. Камень храбрости, жизненной силы. Устраняет с пути все препятствия. Дарует честность и целостность, любовь, излечивает раны. Помогает лечить болезни крови, легких, глаз, сердца. Усиливает сердце, селезенку, костный мозг. Уменьшает эмоциональное и умственное напряжение. Мощный психический целитель. Связанные чакры: муладхара, анахата.

**ГЕМАТИТ.** Развивает память, ясность мышления. Преобразовывает негативные вибрации в благие. Помогает создать добрые отношения. Заживляет опухоли, лечит анемию, оказывает положительный эффект на кровоток. Активизирует чакру вишуддху. Помогает в организме распространяться кислороду. Усиливает физическое и эфирное тела. Возбуждает, оживляет. Помогает обрести чувство собственного достоинства. Связанная чакра: анахата.

**ГРАНАТ** (красный). Пробуждает внутренний творческий потенциал. Обеспечивает регенерацию тканей. Отводит от чакр отрицательные вибрации. Вдохновляет на любовь, привлекает удачу. Защищает от токсинов, депрессии, анемии. Очищает, оживляет и восстанавливает работу всего организма, особенно системы кровообращения. Нормализует движение кундалини. Стимулирует гипофиз. Выравнивает тонкие тела. Дарует любовь, сострадание. Связанные чакры: сахасра, анахата, вишуддха.

**ИЗУМРУД.** Разновидность берилла. Улучшает работу сердца, печени, почек, иммунной и нервной систем. Успокаивает ум. Помогает выравниванию эфирного и эмоционального тел. Дарует глубокое духовное видение мира. Помогает избавиться от скрытых страхов. Увеличивает психические

способности. Дарует процветание, любовь, доброту, спокойствие, равновесие, терпение. Связанная чакра: анахата.

КАЛЬЦИТ (черный, синий, коричневый, зеленый, серый, красный, желтый). Помогает во время медитации. Нормализует работу почек, поджелудочной железы, селезенки. Балансирует мужские и женские энергии. Избавляет от страха, снимает напряжение. Дарует радость и легкость бытия. КИАНИТ. Усиливает горловую чакру. Мощный инструмент для пробуждения кундалини. Настраивает организм на высокие колебания, которые очищают все чакры и тонкие тела. Превосходный камень для медитации. Усиливает творческое выражение, дарует надежность, ясность. Связанные чакры: вишуддха, аджна.

КРИСТАЛЛ КВАРЦА. Укрепляет кровь, физическое тело и ум. Активизирует и укрепляет шишковидную железу гипофиз. Дарует эмоциональный баланс. Стимулирует функции мозга. С его помощью энергия спектра активизирует все уровни сознания. Рассеивает негативные вибрации в окружающей среде. Получает, активизирует, хранит, передает и усиливает энергию. Превосходный камень для медитации. Связанные чакры: все.

РОЗОВЫЙ КВАРЦ. Укрепляет почки и кровеносную систему. Дарует изобилие. Нейтрализует сексуальные и эмоциональные несоответствия. Балансирует энергии инь-ян. Помогает избавляться от гнева, негодования, чувства вины, страха, ревности. Уменьшает напряжение, охлаждает горячие головы. Повышает уверенность в себе и творческий потенциал; отрицает ложную гордость. Помогает развитию чувства прощения, сострадания, любви, терпимости, мира и счастья. Мягко излечивает эмоциональные страдания. Связанные чакры: анахата, вишуддха.

КУНЦИТ (розовый сподумен). Выравнивает работу сердца, головы и горла, облегчая выражение чувств, мыслей и слов. Учит внутренней свободе. Этот минерал помогает сбалансировать работу всей сердечно-сосудистой системы. Раскрывает чакру сердца анахату, что помогает исцелению и обретению чувства собственного достоинства. Лечит депрессии, головные боли, страхи, нормализует память. Превосходный инструмент уравнивания физического, эмоционального и ментального тел. Связанная чакра: анахата.

ЛАЗУРИТ. Использовался древними египтянами для обретения священных знаний. Очищает тело, ум и дух. Усиливает скелетную и иммунную системы. Активизирует щитовидную железу. Избавляет от напряжения и беспокойства. Возбуждает горловую чакру. Повышает жизненную силу, мужество. Хороший камень для медитации и духовного подъема. Помогает раскрытию чакр. Увеличивает психические способности и усиливает связь с высшим разумом. Связанные чакры: аджна, вишуддха.

ЛЕПИДОЛИТ. Укрепляет мускулы, сердце, положительно влияет на кровь. Дарует ментальное равновесие и стабильность. Укрепляет сон. Помогает справиться с усталостью. Связанная чакра: анахата.

ЛУННЫЙ КАМЕНЬ (адуляр). Связан с животом, селезенкой, поджелудочной железой, гипофизом. Нормализует работу лимфатической системы. Снимает беспокойство и напряжение. Это камень желаний и интуиции. Приносит мир, гармонию, привлекает к духовному. Помогает развить психические сиддхи и открывает доступ к подсознательному. Забирает болезнь и боль. Помогает процессу рождения, лечит женские болезни. Выравнивает эмоции. Связанные чакры: муладхара, аджна, анахата.

МАЛАХИТ. Мощный целитель. Уменьшает напряжение. Помогает регенерации ткани. Усиливает работу сердечной, кровеносной систем, шишковидной железы и гипофиза. Укрепляет сон. Усиливает интуицию. Снимает блоки в подсознании. Улучшает самовыражение. Связанная чакра: анахата.

МОЛДАВИТ. Темно-зеленый метеорит, который упал на Землю приблизительно 15 миллионов лет назад. Помогает исцелению физического тела и ума. Подготавливает организм к подъему кундалини. Связанные чакры: анахата, аджна.

НЕФРИТ. Усиливает сердце, почки, иммунную систему. Помогает очищать кровь. Дарует долголетие и изобилие. Лечит болезни глаз и женские заболевания. Способствует обретению эмоционального баланса. Излучает божественную любовь. Дарует ясность, скромность, храбрость, мудрость,

милосердие. Нефрит помогает ясно выражать свои чувства. Это выравнивает работу астрального, эмоционального и эфирного тел. Рассеивает негативные вибрации.

ОБСИДИАН. Благотворно влияет на живот и кишечник. Нормализует работу ума и эмоций. Связан с мужской энергией. Переводит духовную энергию на физический план. Поглощает и рассеивает негативные вибрации. Уменьшает напряжение. Помогает расчищать блоки подсознания. Дарует понимание тишины и недеяния. Мощный целитель. Связанная чakra: муладхара.

ОНИКС. Разновидность халцедона. Помогает при медитации. Уменьшает напряжение. Балансирует энергии инь-ян. Укрепляет мозг. Помогает выделению. Связанные чакры: муладхара, анахата, вишуддха.

ОПАЛ. Стимулирует работу шишковидной железы и гипофиза. Дарует эмоциональный баланс.

Увеличивает интуицию. Связанные чакры: вишуддха, анахата, аджна, сахасрара.

ПЕРИДОТ (оливин). Балансирует гормональную систему. Способствует регенерации ткани. Очищает весь организм. Усиливает приток крови. Полностью выравнивает тонкие тела, что помогает получать информацию от высшего Я. Увеличивает интуитивное понимание. Уменьшает напряжение. Защищает от негативных влияний. Ускоряет персональный рост, открывает новые возможности. Связанная чakra: анахата.

ПИРИТ. Улучшает кровообращение. Очищает и окисляет кровь. Улучшает работу мозга. Укрепляет астральное тело. Открывает в жизни положительные перспективы. Избавляет от депрессии, тревоги, ложных надежд. Помогает обрести гармонию.

РОДОНИТ. Укрепляет центральную нервную систему, щитовидную железу, гипофиз, поджелудочную железу. Улучшает память. Ослабляет физические и эмоциональные травмы. Выравнивает работу чакр анахата и муладхара. Облегчает замешательство, беспокойство и ментальное волнение. Дарует чувство собственного достоинства. Повышает энергетические уровни в организме. Связанные чакры: муладхара, анахата.

РОДОХРОЗИТ. Укрепляет селезенку, почки, сердце, гипофиз; улучшает кровообращение. Усиливает память и интеллектуальную силу. Очищает подсознание. Уравновешивает эмоции. Лечит эмоциональные травмы. Выравнивает тонкие тела. Красновато-розовый цвет минерала помогает обрести храбрость, волю, наполняет низшие чакры любовью. Связанные чакры: муладхара, анахата.

РУБИН. Защищает от физического вреда и болезней. Нормализует кровообращение. Оживляет кровь и всю систему тело-ум. Активизирует вялые или бездействующие органы на физическом и духовном уровнях. Очищает низкие страсти. Дарует храбрость, честность, самоотверженное служение, радость, духовную преданность, силу. Помогает активизировать кундалини. Связанная чakra: анахата.

САПФИР. Укрепляет сердце и почки. Активизирует гипофиз, помогая, таким образом, работе всей гормональной системы. Выравнивает комплекс тело-ум-дух. Стимулирует психические способности типа телепатии, ясновидения. Прививает надежду, веру и радость. Антидепрессант. Расширяет космическое понимание действительности. Превосходный камень для медитации. Открывает чакры анахата и вишуддха. Связанные чакры: все.

СЕЛЕНИТ (гипс). Укрепляет кости, зубы. Успокаивает нервы. Оказывает положительный эффект на мозг, помогает концентрации и ясности. Используется для медитации, для нормального погружения и выхода из визуализаций. Увеличивает силу воли. Помогает избавиться от напряжения, активизировать более высокий творческий потенциал, пробуждает кундалини. Связанная чakra: сахасрара.

СЕРДОЛИК. Разновидность халцедона. Камень движения. Активизирует силу, показывая скрытые таланты. Защищает от всех отрицательных эмоций. Помогает при астме и нарушении кровообращения. Нормализует работу почек, легких, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Помогает регенерации ткани. Оживляет физическое, эмоциональное, ментальное тела. Выравнивает работу физического и эфирного тел. Облегчает концентрацию. Раскрывает чакру анахата.

СЕРЕБРО. Усиливает ментальные функции. Помогает кровообращению. Очищает кровь на физическом

и тонком уровнях. Нормализует работу шишковидной железы и гипофиза. Высвобождает воспоминания из области подсознательного, стимулирует воображение. Уменьшает напряжение. Связано с Луной, подсознательным, женским аспектом личности. Дарует эмоциональный баланс и совершенствует речь. Превосходный проводник энергии.

СОДАЛИТ. Нормализует работу поджелудочной железы, уравнивает эндокринную систему, усиливает метаболизм и лимфатическую систему. Уравнивает мужские и женские полярности в организме. Ослабляет внутренний конфликт между сознанием и подсознанием. Снимает страх и чувство вины. Успокаивает и очищает ум, приносит ясность и истину. Укрепляет нади.

СУГИЛИТ. Усиливает функции шишковидной железы и гипофиза, а также надпочечников.

Активизирует и балансирует работу мозговых полушарий. Укрепляет сердце. Помогает физическому исцелению и очистке всего организма. Дарует эмоциональный баланс, уменьшает напряжение.

Повышает чувствительность. Превосходный камень для медитации. Готовит сознание к открытию коронарной чакры. Связанные чакры: аджна, сахасрара.

ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ. Разновидность халцедона (кварца). Полезный камень для селезенки, поджелудочной железы, органов пищеварения. Создает эмоциональный баланс. Укрепляет связь с волей. Проясняет ум, способствует заживлению ран. Привлекает красоту и изобилие. Связанные чакры: муладхара, анахата, аджна.

ТОПАЗ (золотой). Способствует регенерации тканей. Укрепляет печень, желчный пузырь, селезенку, органы пищеварения, нервную систему. Очищает организм. Замедляет процесс старения организма. Дарует изобилие. Связанные чакры: манипура, сахасрара.

ТОПАЗ (синий). Способствует регенерации тканей. Укрепляет щитовидную железу, увеличивает метаболизм. Дарует эмоциональный баланс. Мощный магнитный камень заживления. Снимает напряженность и боль. Увеличивает духовное восприятие мира. Помогает избавиться от энергетических блоков. Связанные чакры: анахата, вишуддха, аджна.

ТУРМАЛИН (все цвета). Уравнивает эндокринную систему. Укрепляет сон. Укрепляет тело и ум. Нормализует работу мозга. Дарует понимание истины и пронизательность. Рассеивает страхи и отрицательные вибрации. Мощный целитель. Различные цвета камня активизируют и выравнивают различные чакры.

Черный турмалин. Сахасрара.

Розовый, красный, зеленый турмалин: муладхара, анахата. Зеленый турмалин: анахата. Синий турмалин: вишуддха.

ХРИЗОКОЛЛА. Камень целительства. Стимулирует работу ума и успокаивает эмоции. Дарует внутренний мир и силу. Снимает напряжение при гипертонии. Привлекает процветание и удачу. Держит ум ясным и открытым. Усиливает работу мысли. Избавляет от женских болезней. Снимает страх, чувство вины, напряженность. Помогает очищать подсознание. Активизирует женские качества. Усиливает горловую чакру, дарует творческое самовыражение, силу и радость. Связанные чакры: анахата, вишуддха.

ХРИЗОПРАЗ. Разновидность кварца. Балансирует работу нервной системы. Снимает депрессию, сексуальную неустойчивость. Помогает развить остроумие. Избавляет от жадности, эгоизма и небрежности. Дарует изобилие и покой, лечит физическое, эмоциональное и ментальное тела. Помогает видеть насущные проблемы. Обнаруживает внутренние таланты. Связанная чакра: анахата.

ЦИРКОН (гиацинт). Укрепляет ум. Лечит кишечные заболевания. Нормализует работу гипофиза и шишковидной железы. Дарует эмоциональную стабильность, чувство собственного достоинства. Нормализует сон. Связанные чакры: все.

ЦИТРИН. Разновидность кварца. Открывает и активизирует чакры солнечного сплетения и пупа.

Дарует выносливость, контроль над эмоциями. Очищает физическое, эмоциональное, ментальное тела. Увеличивает энергию самоисцеления. Уменьшает склонность к самоубийству, повышает чувство собственного достоинства. Вселяет надежду. Привлекает изобилие. Связанные чакры: манипура, сахасрара.

ЯНТАРЬ. Окаменевшая смола доисторических сосен. Оказывает положительное влияние на эндокринную систему, селезенку, сердце. Заживляет раны, успокаивает, согласовывает работу всего организма. Активизирует альтруистические тенденции, одухотворяет разум. Этот камень удачи приносит очищение, исцеляет с помощью Солнца, насыщает энергией преобразования. Вытягивает из тела болезни. Мощный очистительный инструмент. Связанная чakra: аджна.

ЯШМА (зеленая). Священный камень защиты. Балансирует ауру. Увеличивает продолжительность жизни. Мягко выравнивает работу всех чакр, стимулирует развитие телепатии и ясновидения (при обретении сиддхи). Мощный целитель физического тела. Представляет земной элемент. Связанные чакры: все.

ЯШМА (коричневая). Работает со скрытыми опасениями, глубоким подавлением подсознательных страхов, галлюцинациями. Может использоваться для работы с визуализациями картин прошлой жизни, когда травмирующие душу события воздействуют на жизнь настоящую. Возбуждает психические способности души. Стимулирует визуализации при длительных медитациях вследствие активации гипофиза. Связанные чакры: аджна, вишуддха.