



# Сати МАТА

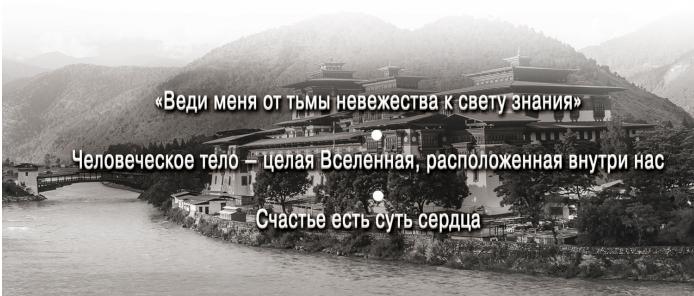
7 чакр —

Семь ступеней к реализации

«Веди меня от тьмы невежества к свету знания»

Человеческое тело — целая Вселенная, расположенная внутри нас

Счастье есть суть сердца



**Сати Мата**  
**7 чакр – Семь**  
**ступеней к реализации**  
**Серия «Бестселлеры эзотерики»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39424109](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39424109)*  
*7 чакр – Семь ступеней к реализации: АСТ; Москва; 2018*  
*ISBN 978-5-17-111423-7*

**Аннотация**

Сделай шаг, чтобы познать вселенную, которая таится в тебе! Зная, как работать с чакрами, центрами энергии в нашем теле, вы сможете раскрыть истинный потенциал своего тела и души! Научиться использовать силу чакр будет сложно, порой вы будете готовы опустить руки, но «7 чакр – Семь ступеней к реализации» не позволит вам этого сделать. Сати Мата поможет вам изменить свою жизнь, обрести внутреннее равновесие, стать счастливым и богатым! В этой книге вы сможете узнать информацию по каждой из семи чакр, научитесь выполнять асаны, которые помогут раскрыть основные каналы чакр для уравнивания потока энергии.

# Содержание

Предисловие	7
Часть первая	10
Кто такой Пайлот Баба, или Великое в великом	10
Кто такой гуру	17
Принцип гуру	22
Что такое духовная реализация?	25
Первоэлементы и чакры	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Сати Мата**

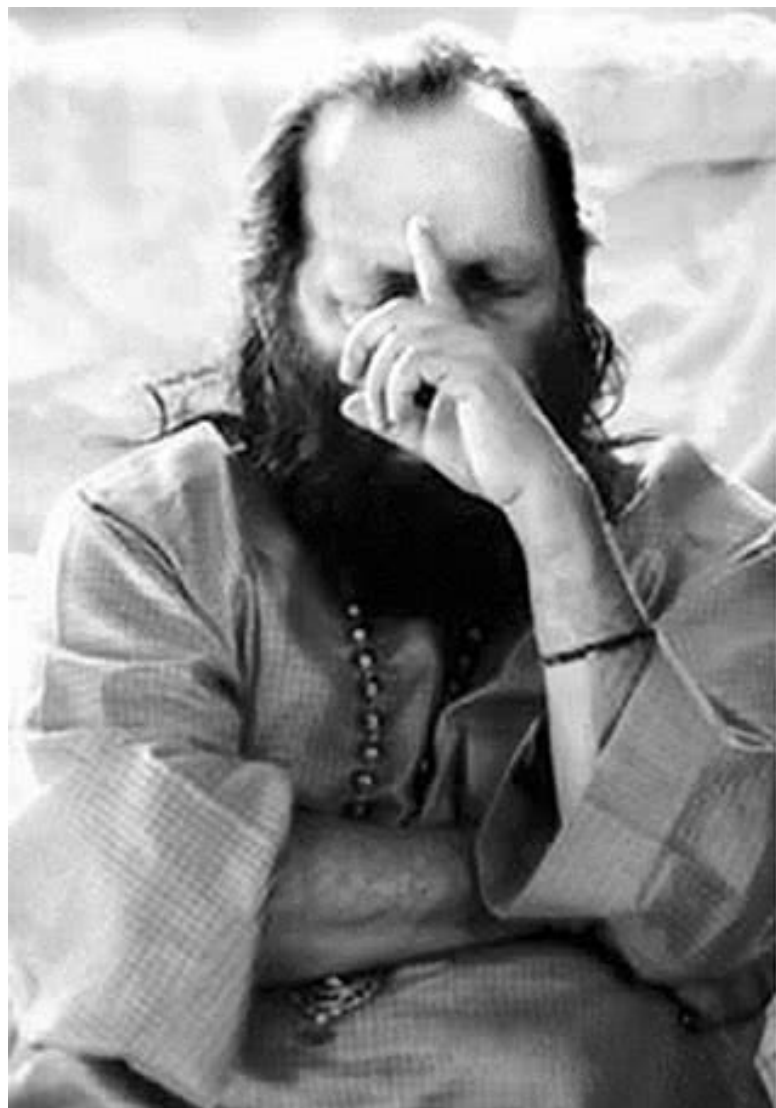
## **7 чакр – Семь**

### **ступеней к реализации**

© Сати Мата, 2018

© Оформление, ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*





# Предисловие

Первую книгу «7 чакр – 7 ступеней к реализации» я написала в 2009 году. Она появилась в ходе нескольких одноименных практических семинаров, которые я прошла в ашраме в Гималаях, под руководством одного из выдающихся маха-йогов нашего времени – Пайлота Бабы. Это были удивительные дни, когда я как губка впитывала в себя новые знания о йоге, Боге, традиции, чакрах и энергиях. Я записывала все, что говорил мой Гуру. Затем, получив опыт во время занятий, детально фиксировала не только упражнения, но и свои впечатления. Ежедневно я продолжала практиковать, достигая удивительных результатов, все глубже соединяясь с первоэлементами земли, воды, огня, ветра и эфира, записывая свои наблюдения.

И вот книга увидела свет. Она стала популярной и переиздавалась несколько раз. Я провела по ней свыше 100 семинаров по всему миру, что дало мне более глубокое понимание тонких структур человека и влияние различных энергий на наше тело, ум и сознание. Но в один момент я поняла, что той информации, которая была вложена в прежнее издание, уже мало. Нет, она не стала неактуальной, она по-прежнему эффективна, но мои знания в этой области стали шире. Я осознала, что издание стоит дополнить новой информацией и выпустить вновь.

Новая книга имеет три раздела:

**Первый раздел** – «7 чакр», в котором вы найдете полное описание нашей внутренней Вселенной. В нем есть все подробности механизма работы энергетических центров, их взаимодействия с физическим телом и тонкими структурами человека (умом, разумом и сознанием), а также практическая «инструкция по применению» лично от Пайлота Бабы.

**Второй раздел** – «7 эндокринных желез». В нем я попыталась описать, как соотносится эндокринная система с тонкими энергетическими структурами. Не без помощи великих умов: нейрохирургов, кинезитерапевтов, остеопатов, психотерапевтов и других ученых – я смогла восстановить максимально полную картину взаимодействия основных семи желез с главными семью чакрами. Ранее я написала около 13-ти книг о йоге, в которых также рассматривала тему энергетических центров и науку «Чакравидья», что дало мне возможность соединить все знания в этом труде.

**Третий раздел** – «7 ступеней к реализации» – является практическим, без него вышеизложенное не имеет смысла. Информация трансформируется в знание лишь благодаря пережитому опыту. В этом разделе подробно описаны **асаны** (статические упражнения), **пранаямы** (работа с дыханием) и **медитации**. Каждый из вас может делать их дома, найдя грамотного наставника, который будет сопровождать



вас на протяжении всей работы над собой.

# **Часть первая**

## **Теория и философия**

### **Кто такой Пайлот Баба, или Великое в великом**

Порой мне кажется, что я до конца не осознаю, кто именно сидит передо мной. Если смотреть глазами обыкновенного человека, я вижу очень импозантного мужчину, одетого на восточный манер по-королевски, отдаленно напоминающего всемогущего цыганского барона. Дорогой Rolex, вышитые золотом платья, AUDI A6 – все, что определяет его как состоявшегося в материальном мире человека. Но в следующую секунду я включаю свою интуицию и полностью отдаюсь чувствам, плывя за звучанием сердца.

В этот момент происходит энергетический взрыв, и я, ошеломленная, мгновенно оказываюсь в другом измерении. Приходит понимание, что этот человек – не кто иной, как посланник Божий, наделенный Господом нашим удивительными силами и способностями вести людей к просветлению и реализации, к познанию себя истинного. Его слова просты, но именно благодаря этой простоте они попадают в самое сердце слушателя. Смысл их раскрывается внутри аромат-

ным цветком, поражающим своей свежестью, а затем возносится в сознание, соединяя его с Истиной.

– Если я назову себя Богом или соглашусь с теми, кто меня называет Всевышним, не верьте мне и не идите за мной! – все время повторяет Пайлот Баба. А ведь он ежедневно убеждает нас в том, что Бог живет в сердце каждого. – Бросьте свое тело и свой ум, – говорит он, – и отправляйтесь в самое увлекательное путешествие в жизни – на поиски своего Высшего Я.

Пайлот Баба – Великий Святой Индии, Сомнатх Махарадж Гири Джи, проживший более 16 лет в Гималаях, а затем спустившийся к людям, чтобы указать им путь к их Истинному Я. Он – гималайский йогин, демонстрирующий прилюдное самадхи в воде, в герметичном кубе и под землей от 3 до 30 дней.

Человек, ставший легендой еще при жизни!

Когда-то и Пайлот Баба был простым смертным, но рискнул, в корне изменил себя и пошел путем нелегким, но великим – длиною в миллионы жизней.

Красивый, смелый, дерзкий Адвайт Капил – мальчик, в чьих жилах течет королевская кровь, родственная с кровью Будды, – подавал большие надежды. Закончив университет, он стал военным летчиком. Адвайт Капил участвовал в войне с Пакистаном, и вражеские радары не могли засечь его истребитель. Отважный (или сумасшедший!) молодой пилот

летал ниже поисковых систем. Капил сражался под девизом: «На войне как на войне! Или тебя убьют, или ты!», поэтому он не только смотрел смерти в глаза, но порой и дышал ей в затылок, уничтожая и разрушая.

Но однажды наступил момент, когда надо было выбирать. К тому времени Адвайт Капил уже был занесен в книгу рекордов Гиннеса. В один из дней он снова сел за штурвал. Сделав мертвую петлю, Капил понял, что самолет потерял управление и стремительно падает вниз. Различные чувства сменялись одно на другое – страх, злость, интерес, любовь к Господу и просьба о Божественной милости... Неожиданно в кабине пилота появился еще один человек – Капил узнал в нем своего учителя Харри Бабу. Их глаза встретились. В эту секунду перед Пайлотом Бабой пролетела вся его жизнь и, возможно, даже не одна.

Произошло чудо, в которое может поверить лишь тот, кто сердцем чист, – Харри Баба сел за штурвал и посадил самолет. Когда Пайлот Баба, еще до конца не осознавая смысл произошедшего, спросил учителя, что он должен, тот, подмигнув ему, ответил: «2 рупи!» Жизнь ценою в 5 центов – невероятно, но факт!

Выйдя из самолета вдвоем с внезапно появившимся в воздухе человеком, на глазах у изумленной публики, Адвайт Капил и Харри Баба, распрощавшись, разошлись в разные стороны. Но вскоре их дороги соединились вновь.

– Я шел, не понимая, куда я иду, и в моих мыслях был

один вопрос: «Зачем я убиваю?» – вспоминает Бабаджи. – В ближайшие дни я встретился с премьер-министром Индии и сказал: «Дайте мне шанс! Если останусь прежним через 3 года, то вернусь снова в армию. Но сейчас я хочу лишь одного – изменить свою карму!»

Так, несмотря на просьбы всесильных политиков и военачальников, Капил оставил армию. Заниматься ему хотелось чем-то красивым, и он посвятил небольшой период своей жизни кино. День за днем проходил в поисках острых сюжетов, одни лица сменяли другие, но успех, известность, деньги и развлечения вскоре надоели молодому шоумену. И он сказал себе: «Стоп!!!»

– Когда-то я осознал, что больше не могу нести смерть, выполняя свой долг перед родиной, а затем понял, что развлечения и пустая трата времени, большая часть которого уходила на ублажение Эго, уже не интересны мне, – говорит Бабаджи. – Сначала я снял с себя форму офицера, затем дорогие фраки и пижонские костюмы и отправился на поиски себя в Гималаи; так началась другая история моей жизни.

Сегодня Бабаджи 80 лет. Около 40-ка лет духовного пути десятки тысяч учеников; десятки написанных книг, переведенных на английский, японский и русский языки; десятки ежегодных семинаров по всему миру и десятки школ в различных концах света.

Проведя рядом с Пайлотом Бабой несколько недель, я осознаю, насколько действительно Велик этот человек.

Его день начинается в 5 утра личной практикой, в 6 к нему приходят его ученики и помощники, после 8 двери его ашрама и его комнаты открыты для преданных. Ест он чаще всего припущенные овощи, пьет воду с лимоном или легкий масала-чай.

Гости приносят ему много различных сладостей – и это настоящий праздник для сладкоежек, т. к. гуруджи радостно раздает конфеты своим большим «детям», которые в этот момент находятся в поле его зрения.

Ложится он около полуночи и чаще всего несколько часов проводит за написанием или редактированием книг.

Однажды я видела, как к нему принесли стопку писем от людей из различных уголков мира, по тем или иным причинам не сумевшим приехать на интервью с Мастером. Каково же было мое удивление, когда я увидела, как Бабаджи читает каждое из них. Он внимательно разглядывает прикрепленные фотографии (если они есть), несколько минут концентрируясь на них, явно «просматривая» и удовлетворяя просьбу написавшего, приступает к следующему письму.

Пайлот Баба – один из Великих Йогинов нашего времени. Даршаны (встречи с Божественным – с Богиней Кали, с Великим учителем (учителей Даттатреей) и другими Святыми), которые состоялись в течение его жизни, свидетельствуют о нечеловеческих способностях Гуруджи. Но у него нет и тени гордости. Он никогда не говорит о том, что может, или о том, что будет с тем или иным человеком. Ведь слово

Мастера – энергия Бога. Поэтому сила его звука настолько велика, что чаще всего он просто молчит...

– Молчание, – говорит Бабаджи, – богатство, которым Бог наградил человека. Не стоит распыляться, если вы получили какой-то опыт, не бегите к друзьям и не рассказывайте им. Более того, даже со мной не стоит делиться увиденным – я ваш учитель, и я знаю благодаря солнечной системе, из которой я получаю всю информацию, что с вами происходит, даже если вы находитесь на другом конце планеты. Укрепите свои знания, позвольте себе сохранить эту энергию. Пусть она не только загорится в вас огоньком, но и засияет нетленным пламенем высшего знания.

Иногда Бабаджи рассказывает ученикам о своей жизни, и эти истории зачастую кажутся невероятными.

– Когда я достиг реализации, жил высоко в Гималаях, далеко от людей, в семье 22-х великих святых. Я практиковал, встречался со своим Высшим Я и Господом. Я даже не думал о том, чтобы спуститься к людям. Но однажды меня окружили йогины, и один из них произнес речь: «Ты уже достиг всего, теперь ты должен спуститься вниз и нести свет человечеству». Я запротестовал. «Жить в миру и нести Божественную истину людям – в этом заключается твоя миссия», – сказали они. Но я вновь ответил им «нет». В тот же день, спускаясь к ущелью, я не удержался и покатился вниз. Я был уверен, что это последние секунды моей жизни, и решительно сказал себе: «Я не пришел на эту землю, чтобы так нелепо уме-

реть!» Я остановился, как только подумал об этом. Передо мной стоял один из йогов: «Либо твое тело пойдет к людям, либо оно останется лежать здесь», – сказал он и исчез. Я понял, что моя карма на земле еще не исчерпала себя. И как мне не хотелось возвращаться к социальной жизни, я пошел на землю и начал учить людей самадхи.

На вопрос, когда же он перестанет путешествовать с семинарами по шару земному и станет жить лишь в своем любимом ашраме, Бабаджи отвечает:

– Через пару лет, когда вы будете готовы распространять мои знания по всему миру...

А пока каждый месяц Пайлот Баба планирует новые темы и время своих лекций. У него расписан весь год наперед – ученики во всех уголках земли ждут его. Те же, кто имеет возможность и желание, или те, кто хорошо молится, могут поехать к Гуруджи в Индию, поселиться в одном из его ашрамов в Гималаях и практиковать, находясь ежесекундно в энергии Великого Мастера.

– *Станьте путешественником! Ищите себя, свое начало! – говорит Пайлот Баба. – Ничего не бойтесь и идите на встречу с Собой! Бог благославляет вас!*

С любовью и благодарностью к нашему Гуруджи Пайлоту Бабе, Сати Мата Джи.



# Кто такой гуру

*Воспитание – дело трудное, и улучшение его условий – одна из священных обязанностей каждого человека, ибо нет ничего более важного, как образование самого себя и своих близких.*  
*Сократ (469 – 399 г. до н. э.)*

В традициях йоги Гуру является основным источником знаний, ведущим ученика к истине. У Пайлота Бабаджи был гуру – Хари Бабаджи, у которого тоже был Учитель – Аватар Бабаджи. Эти маха-сиддхи жили в Гималаях и практически никогда не общались с мирскими людьми. Они передавали знания больше на тонком уровне, не вдаваясь в подробности и не тратя свою энергию слова на бестолковых учеников. Гималайская сиддха йога – традиция семьи 24-х махайогов, которые сотни лет хранят знания о мироздании. Их сила – в тапсе, в аскезе, которая позволяет достичь удивительной чистоты ума и сознания.

Независимо от того, каков Мастер и его ученик, к какой школе или институту он принадлежит, всегда есть «цепь ученической преемственности» или **парампара**, что на санскрите буквально означает «от одного к другому».

Эта непрерывная цепь – залог корректной передачи знаний без возможности их утратить. Более того, чаще всего «духовная информация» передается не только устно или пись-

менно.

Парампара подтверждает истинность или авторитетность получаемого знания. Она помогает избежать подмены настоящих ценностей второстепенными.

Миссия любого учителя – вести ученика от тьмы к свету, от невежества к знаниям. Это подтверждает и древний язык. С санскрита «**гуру**» – тот, кто ведет от тьмы к свету (*гу – тьма, ру – свет*).

**«Ом Асатома Сат Гамаям  
Тамасома Джйотир Мая Гамаям  
Мритьер Ма Амритама Гамаям».**

Это древняя мантра, которую испокон веков передавали учителя ученикам во время посвящения. Передаем ее и мы во время дикши. В ней говорится:

**«Веди меня из неистинного и нереального знания  
(или незнания)  
к Истинному и Реальному.  
Веди меня из тьмы невежества  
к Свету знания и мудрости.  
Веди меня от смерти к Бессмертию,  
к сиянию божественного сознания».**

Этот текст является путеводной отправной точкой, сопровождающей отношения между учеником и учителем в течение

ние всей их совместной работы.

«*Веди меня от незнания к знанию*» – или, другими словами, стань моим проводником, указывающим путь, благодаря которому я смогу обрести инструменты к социальному и духовному развитию. Мы не можем говорить о духовном становлении, если не реализовались в материальном мире и не прошли все стадии социального развития.

«*Веди меня от тьмы невежества к свету знания*». Истинный учитель – тот, кто осознал: помимо материального мира, есть то, что невидимо, но более ценно для него самого и его ученика. Поэтому, преподавая философию, религию, йогу, а может быть, просто математику или литературу, он старается показать ту самую бесконечность сознания, которой, по сути, мы все являемся. Это и есть истинное знание. Как писала Елена Блаватская: «Мы все грамотные люди и все же невежественны. Мы вроде бы долго живем, всю жизнь учимся, но все же очень мало знаем! (А многие и знать не хотят.) А то, что знаем, пока не дает нам ни правильного, ни тем более полного представления о смысле жизни, ее законах, ее происхождении и развитии».

Задача любого Учителя (духовности или математики), несмотря на двойственность этого мира и его негативные стороны, на ограниченность программы в школе или вузе, все же помочь своему ученику увидеть свет в конце любой дисциплины. В жизни любой предмет должен нести не просто логическое обоснование, тренирующее ум, но и при-

водить к пробуждению высших центров нашего сознания. Такое «включение» можно сравнить с лампочкой, которая освещает то, что ранее было недоступно простому взору.

Заратустра велел правителю Ирана зажечь лампу, но тот не смог этого сделать, потому что фитиль был мокрым. Пророк посоветовал сначала высушить жгут, а затем попытаться снова. Желания и привязанности человека подобны воде, мешающей зажечь Свет Истины. Зажженный Свет или Джьоти провозглашает: душа человека – искра Божественного Огня. Осознание этой Истины составляет второй шаг. Учитель – светоч на пути к любому знанию.

Проблема ныне существующих форм обучения заключается в том, что все стараются ввести ученика в систему, таким образом лишая его неповторимой индивидуальности. Мы привыкли, что на любой вопрос ответ уже готов. Если человек не отвечает заведомо предусмотренным штампам – он неправ. Задача Мастера – вывести ученика за рамки принятых рамок и принципов.

*«Веди меня от смерти к Бессмертию, к божественному сознанию».* Это означает, что, получив ключ к знаниям, найдя дверь, которую можно открыть этим ключом, ученик обретает иное состояние, которое мы можем условно назвать **«блаженство»**. Что есть истинное блаженство? Это покой ума и умиротворение в душе. Они достигаются лишь одним способом – с помощью духовной практики, науки и осознания бренности этого мира, стремлением к более высоким

идеалам.

Другими словами, суть слов заключается в следующем:

**«Вы – в Свете; Свет – в вас; Вы – Свет».**

Согласно ведической традиции, цепь духовных учителей и ученическую преемственность установил сам Бог, чьими инструментами были духовные проводники или мудрецы.

Эрух Фанибунда в своей книге **«Увидеть божество»** писал: *«Развитие мудрости превосходит даже медитацию. Мудрость исходит из Атма Вичары – практики внутреннего исследования. Это практика исследования внутренней природы, самого сердца всех объектов. Если вы будете настойчиво действовать подобным образом, вы постепенно достигнете высшего состояния мира и блаженства. В этом уникальная цель человеческой жизни. Придет время, и ее достигнет все человечество».*

Именно этому обучают своих учеников истинные мастера, выводя за пределы любых физических ограничений и ментальных барьеров.

# Принцип гуру

Истинный Гуру – тот, кто достиг единства с Богом. Тот, кто знает йогу, кто познал свою Атму. В современном обществе учитель не является авторитетом – этот факт приводит людей к замешательству и потере опоры в жизни.

В Индии есть поверие: *«Человек, у которого нет духовного учителя, подобен животному»*. Гуру – светоч, помогающий нам достичь равновесия и гармонии в мире через познание своей истинной природы, своего Я.

Между Богом и духовным учителем нет никакой разницы. Между ними прямая, сознательная связь. Учитель зажигает свет знания в ученике, который постепенно сам становится гуру.

Во Вселенной существует три изначальные силы: **Брахма** – творец-создатель и его жена – богиня мудрости **Сарасвати**; **Вишну** – вездесущий, спаситель, деятель и защитник этого мира, его жена – богиня процветания и удачи **Лакшми**; **Шива** – трансцендентный принцип разрушения и освобождения, он правит всеми существами в трех мирах и его супруга **Кали** – олицетворение силы **Кундалини**. Гуру включает в себя все три ипостаси и, по сути, является **Брахмой**, **Вишну** и **Шивой** в одном лице. Поэтому перед любой практикой мы читаем гимн-мантру Гуру:

**Гурур Брахма, Гурур Вишну,  
Гурур Дева Махешвара,  
Гурур Сакшат Парабрахма,  
Тасмай Шри Гуравэ намаха.  
Что в переводе означает:**

**Гуру – это сам Брахма;  
Гуру – это сам Вишну;  
Гуру – это Господь Махешвара!  
Гуру – это сам Парабрахман  
(или высший принцип бытия)!  
Такому Гуру я поклоняюсь!**

«*Гу*» также означает гунатита (тот, кто выше трех гун), а «*ру*» означает рупаварджита (тот, кто не имеет формы). Что может рассеять темноту? Только свет может сделать это. Следовательно, гуру – тот, кто рассеивает тьму невежества. **Гуру** есть триединство, объединяющее в себе все принципы мироздания.

Задача ученика – увидеть в Учителе Божественное.

Если не научиться видеть в наставнике божество, как тогда найти его в себе?

Древние мантры, на которые можно медитировать, чтобы пробудить бхаву (чувство преданности и любви) к Гуру:

**Дхьянам Мулам Гуру Мурти**

Корень медитации – в образе Гуру, а образ Гуру – блажен-

ство, единение, чистота, свет.

## **Пуджа Мулам Гуру Падам**

Корень поклонения – в лотосных стопах Гуру. Стопы Гуру – присутствие божественного на земле в материальной форме (в Индии стопы Гуру – это древний священный символ поклонения, принцип сдачи и веры).

## **Мантра Мулам Гуру Вакьям**

Корень мантры – в словах Гуру. Все священные писания – гуру-вакья, слова божественных учителей, спустившихся на землю.

## **Мокша Мулам Гуру-Крипам**

Корень освобождения – в милости Гуру. Помочь достичь нам просветления и освобождения (мокши) может только Гуру. С помощью Бога и Учителя мы выходим из круга самсары.



# Что такое духовная реализация?

**Наша жизнь – самое ценное в этой Вселенной.** Лишь человек является подобием Бога и может реализовать в себе все Его качества еще при жизни. Этот путь тернист, но велик и доступен тому, кто *задает себе вопрос* «Кто Я?».

Во многих религиях и традициях все ограничивается 10-15-33 заповедями, но в йоге *яма-нияма* – лишь первая часть восьмеричного духовного святого пути. На более высоких уровнях адепт выходит за пределы кодексов морали и разотождествляется с ограничениями «хорошо-плохо», становясь ясным и безучастным, как само Солнце, не боясь кого-то спалить дотла. Слой за слоем мы очищаем сознание во время самоисследования и, следовательно, открываем для себя самих себя. Одно сменяет другое. На место более низкого и невежественного приходит чистое и духовное. Лишь пребывая в чистоте, мы можем увидеть проблеск Света, который приводит к Истине. Но, не предпринимая попыток самоисследования, мы никогда не узнаем, кто мы есть в этом бренном и суетном мире людских иллюзий. Именно осознание того, что наше существование и тело временны, что большую часть жизни человек страдает по какой-либо причине и его не оставляет ощущение тотальной усталости – все это дает ему шанс, разбившись в пух и прах, восстать из пепла!

Состояние покоя доступно лишь избранным? Возможно, в их числе есть и вы? Ответить на этот вопрос себе можете только вы сами. Но после обратной дороги уже не будет! Путь духовной реализации – самый вдохновенный, благословенный и трудный из всех возможных! Здесь нет компромиссов! Ведь любая уступка – очередная ложь! И если раньше вы могли солгать другим, то, став на тропу Света, осознаете, что теперь играете с самим собой, со своей совестью и судьбой. А если кого-то и хотите провести, то только себя. Но себя ведь не обманешь!? То, что скрыто глубоко внутри, ваше Истинное Я, всегда знает ваши самые сокровенные мысли и эмоции.

# Первоэлементы и чакры

В этот мир мы приходим, чтобы осознать, что состоим из пяти первоэлементов (*Земля, Вода, Огонь, Ветер, Эфир*), а затем очистить их и вернуть обратно к Источнику. Пять первоэлементов пребывают в пяти первых чакрах. *Земля* пребывает в **Муладхаре**; энергия *Воды* покоится в **Свадхистане**, *Огонь* благословляет **Манипуру**, *Ветер* очищает **Анахату**, а *Эфир* – **Вишудху**. Чакры связаны с различными качествами и кармами, которые также необходимо очистить и обернуть в сторону божественной реализации.

Все эти элементы, чакры и качества, так же как и все, что мы видим в этом мироздании, пронизаны тремя невидимыми нитями или качествами природы (на санскрите их называют гуны):

**тамасом** (*невежеством, тупостью, ленью*);

**раджасом** (*движением, возбуждением*);

**саттвой** (*состоянием благоразумия и покоя*).

Эти качества природы соотносятся на более высоком уровне с первичными энергиями Вселенной:

**знания** (*джняна-шакти*);

**действия** (*крийя-шакти*);

**желания** (*иччха-шакти*).

В тонком теле каждого человека они отображаются в виде

тонких каналов – *Иды, Пингалы и Сушумны*, левого, правого и центрального каналов. А в физическом теле имеют образ эндокринных желез, пронизанных симпатической, парасимпатической и центральной нервными системами.

По большому счету, можно сказать, что чакра (*эндокринная железа*) – точка соединения, вместилище, центр энергий, эмоций и карм, одновременно блокирующих наше сознание и пробуждающих высшее понимание, сознание. Она активизируется в зависимости от нашей ежедневной пищи, пробуждая к действию тот или иной канал (*ида, пингала, сушумна*)

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.