



АНОДЕЯ ДЖУДИТ

автор бестселлеров, переведенных на 15 языков

# ЧАКРЫ ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

**ЧАКРЫ** НАПРАВЛЯЮТ  
НАШУ ЖИЗНЬ.  
ЭТО РАДУЖНЫЙ  
**МОСТ, СОЕДИНЯЮЩИЙ**  
НЕБО И ЗЕМЛЮ,  
**РАЗУМ И ТЕЛО,**  
ДУХ И МАТЕРИЮ,  
**ПРОШЛОЕ**  
**И БУДУЩЕЕ.**



**Анодея Джудит**  
**Чакры. Полная энциклопедия**  
**для начинающих**  
**Серия «Современная**  
**МИСТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22477640](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22477640)*

*Чакры: полная энциклопедия для начинающих / Анодея Джудит ; [пер.  
с англ. Д.И. Айзатова].: «Э»; Москва ; 2017  
ISBN 978-5-699-93782-0*

### **Аннотация**

Уникальная энциклопедия, где собраны все основные принципы и инструменты работы с главными энергетическими центрами – чакрами. С помощью древних священных знаний о Системе Чакр и авторских методик – специальных медитаций и упражнений – вы сможете смоделировать свое будущее, решить внутренние проблемы и поправить свое здоровье. И самое главное – здесь представлены принципы гармоничного воспитания детей в соответствии с их возрастными особенностями и врожденными талантами.

Из книги вы узнаете, что жизнь человека управляется и поддерживается энергетическими центрами внутри его физического и психического тела – чакрами, а также:

- все о древней науке изучения и использования чакр;
- все свойства каждой чакры, способы самодиагностики по чакрам, упражнения для каждой чакры и для объединения энергии чакр;
- авторские методы гармонизации и подпитки внутренней энергетики.

Уникальное дополнение: безопасные и проверенные опытным путем советы, как можно помочь здоровью и развитию для детей и подростков.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

# Содержание

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ	7
Часть первая	10
И вращается коэесо...	12
Приближение к системе	18
История учения о чакрах	21
Учения других культур	28
Как работают чакры	35
Шива и Шакти	55
Освобождение и воплощение	58
Три гуны	64
Чакры и кундалини	67
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Анодея Джудит**

## **Чакры: полная**

## **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

## **ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Все сильнее стирается граница между последними данными современной науки и древними «мистическими» учениями о чакрах. В этой книге вы найдете богатый и ценный материал, который наглядно демонстрирует, как исследования в разнообразных областях передовой науки с использованием новейших технологий ясно доказывают положения о системе чакр человека, которые существовали в различных религиях многие тысячи лет назад.

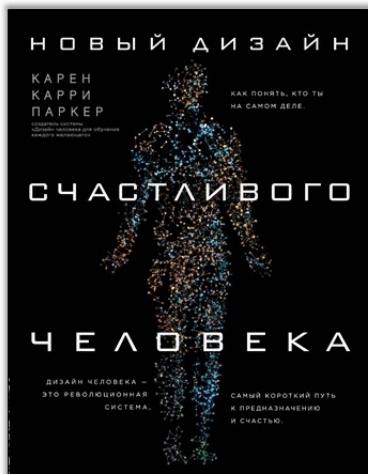
Более того, в книге подробно рассмотрены многообразные аспекты физического и духовного миров, в которых действуют поистине универсальные законы Чакральной Системы, – от физического здоровья человека до особенностей личных взаимоотношений, от истории современной цивилизации до принципов правильного воспитания детей.

Масштаб взгляда автора на современный мир со всеми его насущными проблемами, на биопсихическую систему человека, всей планеты и целой вселенной,

на вопросы высшего сознания, выходящего за пределы материального мира, производит огромное впечатление.

И самое главное – здесь представлены необыкновенные по глубине и силе медитации, а также простые практические упражнения и инструкции, которые позволят любому человеку продиагностировать и выровнять собственную систему чакр. Это, несомненно, в корне изменит качество вашей жизни и вашего мировоззрения, а также резко повысит уровень способностей и личной эффективности.

# КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ



## **Новый Дизайн счастливого человека. Как понять, кто ты на самом деле**

Дизайн Человека – удивительно точный путеводитель по вашей личности. Специалист по Дизайну Человека и автор бестселлеров Карен Паркер в увлекательной и доступной форме научит разбираться во всех тонкостях этой системы. Эта книга поддержит вас в попытках понять себя, избавиться от слабостей и раскрыть свой потенциал.

## **Внутренняя инженерия. Путь к радости. Практическое руководство от йога**

Человек – самый сложный механизм на планете, а йога – инструкция по его применению. Так считает Садхгуру – коуч ведущих компаний мира. В своей книге он предлагает разработанную на основе древних учений систему «Внутренняя инженерия», которая поможет вам в поисках счастья и благополучия.

## **Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь**

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету. Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете запу-

стить процесс самоисцеления организма.

## **Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум**

Наследственность – это не приговор, и человек – не заложник своих генов. Бестселлер молекулярного биолога Брюса Липтона докажет вам, что именно ваши мысли и образ жизни формируют ДНК. Узнайте, как изменить биологические процессы при помощи осознанности и победить свой стресс, работая с подсознанием.

# Часть первая

## Изучение системы

Колесо жизни

*Время – это...*

*Любовь – это...*

*Смерть – это...*

*И вращается Колесо,*

*И вращается Колесо,*

*И все мы привязаны к Колесу.*

*И Мудрец слазал:*

*Смотри! То, что привязывает тебя к Колесу,*

*Создано тобой.*

*И само Колесо Создано тобой.*

*И вращается Колесо,*

*И вращается Колесо,*

*И все мы привязаны к Колесу.*

*И Мудрец слазал:*

*Познай, что все мы – Единое.*

*Познай, что Колесо создано тобой,*

*Познай, что Колесо создано тобой*

*И все мы привязаны к Колесу.*

*И Мудрец слазал:*

*Освободись от Колеса.  
Познай, что ты – Единое,  
Прими свой труд,  
Освободись от Колеса.  
Познай, что Колесо создано тобой  
И все мы привязаны к Колесу.*

*И мудрец освободился от Колеса  
И стал Единым,  
Бессмертным Богом,  
Свободным от Колеса,  
Свободным от иллюзий,  
И понял, почему Единый создал Колесо.  
И Единый стал многим,  
И Единый стал нами,  
И все мы привязаны к Колесу.*

*Время – это...  
Любовь – это...  
Смерть – это...  
И вращается Колесо,  
И вращается Колесо,  
И все мы привязаны к Колесу.*

*Пол Эдвин Зиммер, 1981 г.*

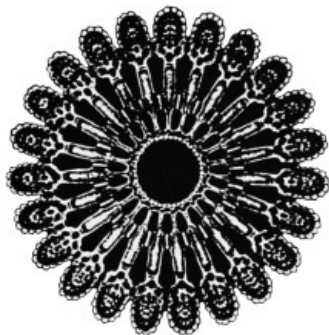
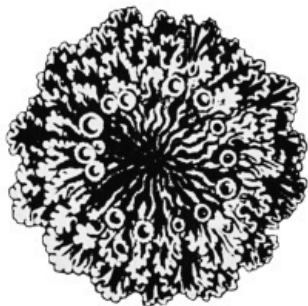
# И вращается коэесо...

*Мы – круг, заключенный в круге... Без начала и конца.*

*Из песни Рика Хамуриса*

Огромные спиральные галактики размером в тысячи световых лет, миллиарды атомов, которые кружат в каждой песчинке, – вся вселенная состоит из вращающихся колес энергии. Цветы, ветви деревьев, планеты, люди – все сделаны из маленьких колес, которые крутятся внутри. Все мы находимся на большом колесе Земли, которая вращается по своей орбите в космосе (рис. 1.1, 1.2).

В глубине каждого из нас вращаются семь энергетических центров, которые похожи на колеса. Они называются чакрами. Они расположены на пересечениях потоков жизненных сил, и каждая из них отражает один из важнейших аспектов сознания. Вместе семь чакр образуют глубочайшую формулу единства, которая объединяет разум, тело и дух. Чакры представляют собой завершенную систему и могут способствовать как развитию личности, так и развитию всей планеты.



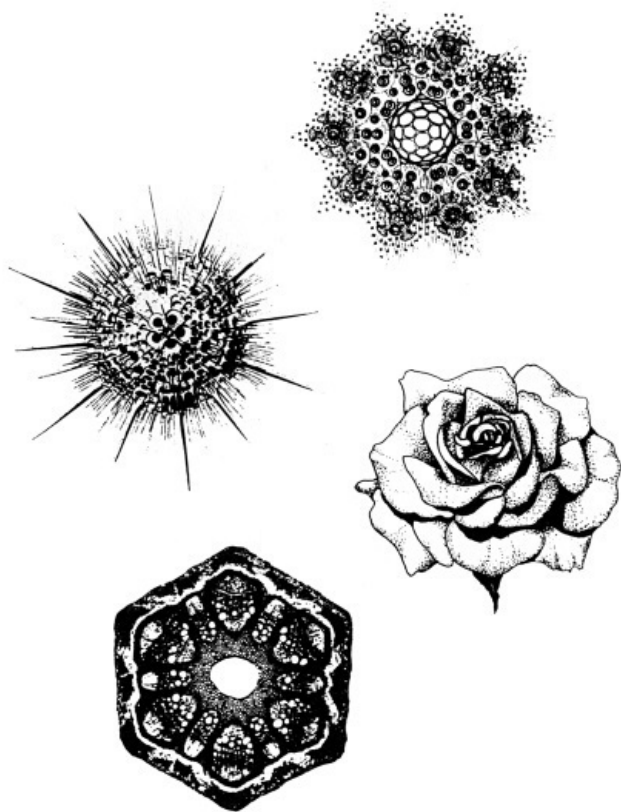
## Рис. 1.1

*Вверху слева: представитель корнерота*

*Вверху справа: лишайник*

*Внизу слева: морская звезда Голова Горгоны*

*Внизу справа: морской еж*



**Рис. 1.2**

*Некоторые примеры форм в виде чакр, которые постоянно встречаются в природе*

Чакры – это упорядочивающие центры, которые собира-

ют, усваивают и передают жизненную энергию. Эти центры формируют координирующую сеть, которая управляет сложнейшей системой, объединяющей разум и тело. От инстинктов до сознательно спланированных стратегий, от эмоций до произведений искусства – все это зависит от чакр, ведущих программ, которые направляют нашу жизнь, любовь, обучение и вдохновение. Как из семи вибрирующих струн, из них состоит радужный мост, соединяющий Небо и Землю, разум и тело, дух и материю, прошлое и будущее. Пока мы вертимся в шумном круговороте современности, чакры заводят пружину эволюции, толкая нас вперед и вперед, к неизведанным рубежам сознания и его бесконечным возможностям.

*Тело – автомобиль сознания. А чакры – колеса жизни, с помощью которых этот автомобиль движется сквозь ее испытания, невзгоды и изменения. Чтобы наш автомобиль ехал хорошо, нам понадобится руководство по его использованию и карта, знакомящая нас с землями, которые мы можем на нем исследовать.*

Эта книга является картой для путешествия по сознанию. Можно назвать ее «инструкцией» к Чакральной Системе. Эта карта, как и любая другая, не скажет вам, куда идти, но поможет не заблудиться в путешествии, которое вы предпримете. Цель книги – объединить семь базовых уровней, которые влияют на нашу жизнь.

С картой в руках мы можем отправиться в захватываю-

щее путешествие, но, как и перед любым путешествием, нам необходимо сначала подготовиться. Мы получим некоторые предварительные знания о психологических системах, историческом контексте Чакральной Системы, подробнее изучим, что такое чакры и какие энергетические потоки они отражают. После этого мы будем готовы отправиться в путь и, чакра за чакрой, пойдем вдоль позвоночника.

*Каждая чакра на нашем пути – это ступень между материей и сознанием. Таким образом, в нашем путешествии мы пройдем через все области нашей жизни: от телесного уровня физических и инстинктивных ощущений, через интерперсональный (межличностный) уровень социальных взаимодействий и, наконец, до абстрактных миров трансперсонального (надличностного) сознания. Когда мы поймем, откроем и соединим вместе все чакры, мы построим мост через воды, разделяющие материю и дух, и осознаем, что мы сами и есть Радужный Мост, который снова соединяет Небо и Землю.*

В раздробленном мире, где разум отделен от тела, культура от планеты, материальное от духовного, мы нуждаемся в методах, которые позволили бы нам вновь обрести нашу целостность. Эти методы должны позволить нам объединить разум и тело и провести нас в новые бескрайние миры, не отрицая при этом нашу земную действительность, с которой мы сталкиваемся каждый день. Я верю, что чакры предоставляют нам такой метод. Он нам так необходим, и его время

пришло.

# Приближение к системе

*Система – законченное собрание важнейших правил или данных, упорядоченных в рациональное или организованное целое, или комплекс идей или правил, образующих определенное согласованное единство.*

*Новый университетский словарь Уэбстера*

Представьте, что вы пришли в библиотеку и обнаружили, что все книги как попало сложены в стопки прямо на полу. Чтобы найти то, что вам нужно, пришлось бы предпринять долгие и утомительные розыски, а шансы на успех были бы невелики. Это было бы ужасно неудобно.

Получить доступ к сознанию, не имея системы, было бы так же утомительно. Устройство мозга предоставляет бесконечные возможности для мысли, а различных проявлений сознания намного больше, чем книг в любой библиотеке. В современной жизни с ее ритмом и скоростью, если у вас нет эффективной системы, которая позволила бы ускорить процесс, получить доступ к этой информации совершенно невозможно.

Уже существует множество систем, но они недостаточны для современной переменчивой культуры. Зигмунд Фрейд делил психику на «Я», «Сверх-Я» и «Оно». Это хороший пример простой системы для изучения человеческого пове-

дения. Она лежала в основе психотерапии начала XX века, но теперь безнадежно устарела, поскольку мало говорит о теле человека и еще – меньше о трансцендентных состояниях сознания.

Для членов Движения за развитие человеческого потенциала<sup>1</sup> очевидно, что нам необходимы новые системы. Открываются клиники, где можно получить консультации по поводу паранормального опыта, ведь все больше людей сталкиваются с тем, что в них сама по себе пробуждается необычная духовная энергия. Каждый день появляются новые вопросы. Биологическая обратная связь, эффект Кирлиана, акупунктура, гомеопатия, аюрведическая медицина, гербология и множество других относящихся к нью-эйдж духовных, вербальных и физических практик становятся все популярнее с каждым годом. У нас так много возможностей для лечения, личностного роста, выбора своей религии и образа жизни, что стало сложно разобраться во всей этой информации и сделать правильный выбор. Путь открыт и будет оставаться открытым, если только мы сможем извлечь смысл и знания из хаоса. Для этого нам нужна система. Она даст нам возможность приступить к этой сложной задаче.

Разумно начать построение системы с поиска повторяю-

---

<sup>1</sup> Движение за развитие человеческого потенциала (англ. *Human Potential Movement*) – общественное движение, возникшее в США в 1940-х годах, идеология которого основана на концепциях персонального роста и реализации экстраординарных потенциальных возможностей, имеющихся и существенно не раскрытых во всех людях. – *Прим. ред.*

щихся структур. Многие из этих структур были описаны нашими предками, и эти знания передавались из поколения в поколение, скрытые в мифах и образах. Они дремали, как семена, которые ждут подходящего момента, чтобы прорасти. Возможно, теперь, во время перемен, когда мы ищем новые пути, настало время вспомнить забытые системы прошлого, отряхнуть с них пыль и приспособить их к современному миру, в котором мы живем. Но перед этим мы должны изучить их истоки и историю развития, дабы отдать дань уважения их древним корням.

# История учения о чакрах

Это замечательно, что учение о чакрах как об основных компонентах сознания наконец-то получает известность в обществе. И хотя популярность сделала слово *чакра* привычным для многих людей, она, с другой стороны, привела к тому, что обилие информации иногда сбивает с толку, а источники часто противоречат друг другу. Важно понять, что учение о чакрах принадлежит к древней традиции, с которой многие учителя нью-эйдж плохо знакомы. Далее мы кратко изложим историю развития учения о чакрах для тех, кому интересно узнать о ее истоках. (Если вас это не сильно интересует, можете пропустить эту часть.)

*Чакры неразрывно связаны с теорией и практикой йоги. Слово «йога» имеет общее происхождение с русским словом «иго» и имеет широкое поле значений, таких как «связывать», «соединять», «подчинять». Йога – система воззрений и практик, направленная на то, чтобы подчинить нашу смертную личность божественному чистому сознанию.*

Истоки йоги и первые упоминания о чакрах<sup>2</sup> содержатся в *Ведах* (на санскрите это слово означает «знание»). Гимны Вед являются древнейшим письменным памятником Индии, но сами тексты еще древнее: они долго существовали в уст-

---

<sup>2</sup> Чакры и потоки энергии упоминаются в Атхарва Веде (10.2.31), (15.15.2–9).

ной традиции ариев – воинственного индоевропейского племени, которое захватило территорию нынешней Индии во втором тысячелетии до нашей эры<sup>3</sup>.

Считается, что арии прибыли в Индию на колесницах, и изначальное значение слова *чакра* («колесо») указывает именно на колеса их колесниц. Также этим словом образно называли солнце – великое колесо, катящееся по небу, как огненная колесница *чакравартина* (арийского правителя, управляющего колесницей). Кроме того, колесо символизирует бесконечную цикличность времени, которая называется словом *калачакра*. Таким образом, колесо символизирует небесный порядок и равновесие. Когда последователи тантризма садятся в круг для ритуала, это тоже называется чакрой.

Говорят, что чакравартина можно было узнать по светящемуся золотому диску света, похожему на нимб Христа, разве что этот крутящийся диск был расположен впереди него. (Возможно, это была их мощная третья чакра?) Считалось, что рождение чакравартина возвещает о начале новой эры и так было отмечено начало третьей эры человеческой истории (см. гл. 13 «Эволюция»). Также считалось, что бог Вишну спустился на Землю, держа в четырех своих руках

---

<sup>3</sup> Георг Фойерштайн в своей «Энциклопедии йоги» [*Georg Feuerstein, The Shambala Encyclopedia of Yoga*] опровергает теорию вторжения ариев и отодвигает время появления Вед в третье и четвертое тысячелетие до н. э. Он считает, что светлокожие арии были коренным населением Индии из-за их схожести с древней цивилизацией Инда-Сарасвати.

чакру, цветок лотоса, булаву и раковину<sup>4</sup>. Это могло быть отсылкой к чакре как метательному диску, который использовался как оружие.

После *Вед* появились *Упанишады* – мудрость, передаваемая от учителя к ученику. О чакрах как о духовных центрах сознания упоминается в *йогических упанишадах* (примерно 600 год до нашей эры) и позже в *Йога Сутре Патанджали* (примерно 200 год до нашей эры). Именно в трактате Патанджали появляется классический восьмеричный путь йогической традиции<sup>5</sup>. Эта традиция была во многом дуалистическая, она утверждала, что природа и дух разделены, и рекомендовала аскезу и отказ от своей инстинктивной природы как путь к пробуждению.

Лишь в традиции недвойственных тантр чакры и кундалини стали неотъемлемой частью философии йоги. Тантрические учения – это синкретическое переплетение множества духовных традиций Индии. Они стали популярны в IV–VII веках нашей эры как реакция на предшествующую дуалистичную философию. Эта традиция советовала оставаться в мире, а не отделяться от него. На западе тантризм часто рассматривают как сексуальную традицию. Его последователи действительно сакрализируют сексуальность и рассмат-

---

<sup>4</sup> Трой Уилсон Орган «Индуизм», с. 183 (*Troy Wilson Organ, Hinduism*).

<sup>5</sup> Восьмеричный путь состоит из следующих элементов: *яма* (самоограничение), *нияма* (предписания), *асана* (позы), *пранаяма* (дыхание), *пратьяхара* (отвлечение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (созерцание), *самадхи* (пробуждение).

ривают тело человека как священный храм, в котором обитает сознание, но это лишь малая часть обширной традиции. В ней соединяются многие практики из хатха-йоги и кундалини-йоги, поклонение божествам и особенно богиням индуизма. А главная цель этого учения – объединение космических сил.

Слово *мантра* дословно означает «основа ткани» и символизирует сплетение отдельных нитей в единое полотно. Таким образом, учение о чакрах, которое берет начало в тантрической традиции, сплетает воедино дух и материю, разум и тело, мужское и женское, Небо и Землю и создает единую философию из многих философских нитей, охватывая даже устную традицию, существовавшую до Вед.

Основным источником знаний о чакрах, который был доступен на Западе, является перевод тантрических текстов, выполненный англичанином Артуром Авалоном в книге «Змеиная Сила», вышедшей в 1919 году<sup>6</sup>.

Это две сутры: Шатчакра Нирупана, написанная индийским пандитом в 1577 году, и Падука Панчака, написанная в X веке. Так же к X веку относится текст Горакша Шатака, в котором содержатся наставления для медитации над чакрами. Эти тексты на сегодня составляют основу наших знаний о теории чакр.

---

<sup>6</sup> Arthur Avalon, *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*. (Артур Авалон. Змеиная сила. – К.: София, 2000.)

В этой традиции насчитывается семь основных чакр<sup>7</sup>, которые находятся в тонком теле и отражают состояние тела физического. Тонкое тело – это нефизическое духовное тело, которое совпадает с нашим физическим телом. Его можно измерить как электромагнитное поле, которое присутствует внутри и вокруг всех живых существ. Фотография по методу Кирлиана действительно может зафиксировать излучение, испускаемое тонким телом растений и животных. Во внешнем проявлении тонкого тела, ауры, энергетическое поле предстает как мягкое свечение вокруг физического тела, часто в форме веретенообразных волокон. В йогической психологии тонкое тело делится на пять оболочек, которые различаются по степени тонкости. Эти оболочки называются *котами*<sup>8</sup>. В центре тела тонкие поля предстают в виде вращающихся дисков – чакр. Чакры – это духовные генераторы поля ауры, а сама аура – точка пересечения между внутренними структурами, которые вырабатываются чакрами, и влиянием внешнего мира.

Из современной физиологии мы видим, что семь чакр располагаются рядом с семью основными нервными узлами, выходящими из позвоночника (рис. 1.3). В древних текстах упоминаются две второстепенные чакры: *сома-чакра*, кото-

---

<sup>7</sup> В «Змеиной силе» перечисляется шесть центров, к которым добавляется сахасрара (тысячелепестковый лотос короны).

<sup>8</sup> Перечислим эти пять *кош*: *аннамайя-коша*, физическая оболочка; *пранамайя-коша*, энергетическая оболочка; *маномайя-коша*, оболочка ума; *виджнянамайя-коша*, оболочка разума; *анандамайя-коша*, оболочка блаженства.

рая располагается прямо над «третьим глазом», и *лотос Анандаканда*, который содержит Небесное древо желаний (*Кальпатару*) чакры сердца (см. дальше, с. 148). Некоторые эзотерические учения выделяют девять или двенадцать чакр<sup>9</sup>, в то время как другие, например буддизм Ваджраяны, описывает только пять центров<sup>10</sup>.

*Чакры – это вихри энергии, и их число может быть бесконечным. Однако изначальные семь «главных» чакр формируют глубокую и изящную систему, которая разумно накладывается на тело с его нервными узлами и соединяет наше физическое бытие с высшими нематериальными мирами. Освоение первых семи чакр запросто может занять всю жизнь, и я советую полностью проработать эти семь центров, которые соотносятся с нашим телом, прежде чем приступать к более сложным и запутанным внетелесным системам.*

Хотя во многих интерпретациях учения о чакрах нижним чакрам уделяется мало внимания, поскольку верхние чакры обладают большим потенциалом, я не согласна с такой точкой зрения и не считаю, что в тантрических текстах есть к

---

<sup>9</sup> См. «Энциклопедию йоги» Георга Фойерштайна (*Georg Feurfein, The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, р. 68–69). Девять чакр описываются у доктора Пандита Раджмани Тигунайта в книге «Шакти: Сила Тантры, научный подход» (*Pandit Rajmani Tigunait, Sakti: The Power in Tantra, A Scholarly Approach*, Honesdale, PA: Himalayan Institute, 1998, р. 111).

<sup>10</sup> Первая чakra объединяется со второй, а шестая с седьмой, итого – всего пять чакр.

этому указания. Такой подход возник в период истории, когда все основные древние религии учили о превосходстве духа над материей и не признавали, что духовное присутствует *внутри* земного. При внимательном прочтении становится ясно, что тантрические тексты не пренебрегают нижними чакрами в пользу верхних, но лишь утверждают, что каждый последующий уровень превосходит предыдущий в том смысле, что *включает его и основывается на нем*. Таким образом, нижние чакры – это *фундамент* для нашего духовного роста, они как корни дерева, которые стремятся вниз, чтобы дерево могло расти вверх. Дерево не вырастет выше, если мы будем выдергивать его корни. Мы лучше поймем это, когда будем изучать значимость первой чакры в следующей главе.

# Учения других культур

Кроме литературы индуизма существует еще много других метафизических систем, в которых представлены семь уровней человека, природы или семь уровней бытия. Теософы, к примеру, говорили о семи космических лучах творения и семи стадиях эволюции человека. Христиане говорят о творении мира за семь дней, семи таинствах, семи печатях, семи ангелах, семи добродетелях, семи смертных грехах, а в Откровении 1 16, возможно, даже о семи чакрах: «Он держал в деснице Своей семь звезд». Кэролайн Мэйс соотносила чакры с семью христианскими таинствами<sup>11</sup>.

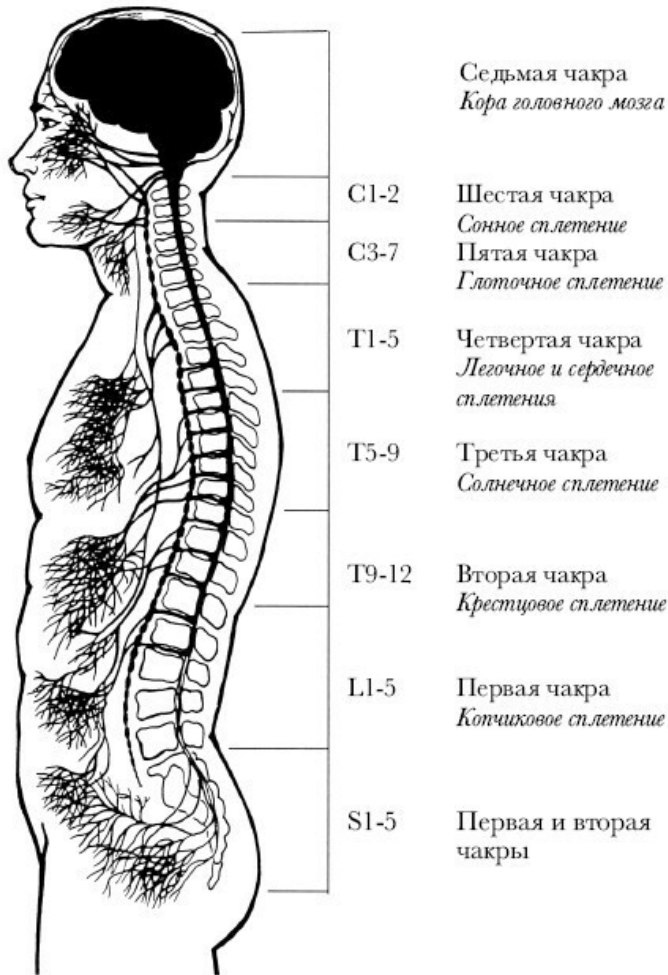
Другая система для изучения поведения и сознания человека, Древо Жизни Каббалы, также имеет семь горизонтальных уровней, которые делятся на три вертикальных столпа и десять сфирот. Как и Чакральная Система, Древо Жизни описывает путь от Земли к Небу. И хотя Каббала не совпадает полностью с учением о чакрах, важнейшей параллелью является то, что она также описывает путь развития от материи к высшему сознанию<sup>12</sup>. Использование учения о чакрах вместе с Каббалой позволяет совместить схему из десяти сфирот и тело человека и соединить таким образом две

---

<sup>11</sup> Кэролайн Мисс «Анатомия духа» (*Caroline Myss, Anatomy of Spirit*).

<sup>12</sup> Подробное сравнение учения о чакрах и учения десяти сфирот см. в книге Кэролайн Мисс «Анатомия духа».

древние традиции, которые, несомненно, имеют общие корни (рис. 1.4).



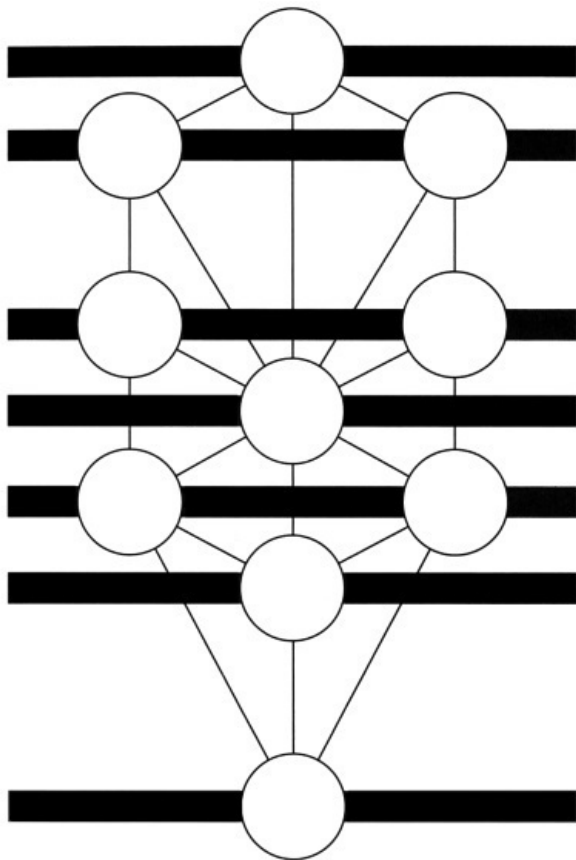
**Рис. 1.3**

*Эта схема изображает позвонки, которые соотносятся с различными чакрами в зависимости от того, как спинномозговые нервы иннервируют (узлы и различные органы). Если позвонки повреждены и задеты спинномозговые нервы, то соответствующей чакре может быть нанесен урон*

Мы можем обнаружить число семь не только в мифах и религиях. Семь цветов радуги, семь основных нот в западной музыкальной традиции, семь дней недели. Считается, что семилетний цикл в жизни человека является основным: детство до семи лет, отрочество до четырнадцати, юность до двадцати одного и первое возвращение Сатурна в двадцать восемь. Артур Янг в своей книге «Рефлексивная Вселенная» описывает семь периодов эволюции<sup>13</sup>, и даже в таблице Менделеева все элементы распределены на семь периодов.

---

<sup>13</sup> Артур Янг «Рефлексивная Вселенная» (*Arthur Young, The Reflexive Universe*).



**Рис. 1.4**

*Каббалистическое Древо жизни, которое содержит десять сфирот (круги), двадцать два пути (линии, соединяю-*

щие круги), три вертикальных столпа и семь уровней (горизонтальные линии)

Многие культуры говорят о центрах энергии или уровнях сознания, напоминающих чакры, хотя и не всегда их количество равно семи. В Китае существует учение о шести уровнях в гексаграммах И Цзина, основанных на двух космических силах – *инь* и *ян*. В теле человека шесть пар меридианов, которые соответствуют пяти первоэлементам (огонь, земля, металл, вода, дерево). Индейцы хопи и тибетцы также верят в существование в теле энергетических центров.

Мало сомнений в том, что в параллелях между всеми этими мифами и данными скрыт главный ключ к познанию. Где-то там лежит мировая карта для путешествующих по сознанию. Подсказки разбросаны в веках по всему земному шару. Не пришло ли время собрать их и начать путешествие прочь от наших проблем?

К счастью, проводится все больше исследований, которые подтверждают, что чакры и кундалины действительно существуют<sup>14</sup>. Надеюсь, те из них, которые я привела на этих страницах, сделают это очевидным. Но я бы предпочла, чтобы вы поверили в это учение, основываясь в первую очередь на ваших собственных ощущениях и только во вторую – на научных доказательствах. Научные данные приносят мало поль-

---

<sup>14</sup> Розалин Л. Брюйер «Колеса света: изучение чакр» (*Rosalyn L. Bruyere, Wheels of Light: A Study of the Chakras*).

зы для практического использования чакр, ведь чакры доступны исключительно внутреннему субъективному опыту. Наука предоставляет рациональное доказательство, но знание о том, что чакры существуют – лишь часть путешествия. Настоящая задача – это почувствовать их <sup>15</sup>.

Итак, чтобы оценить достоинства этого древнейшего, но осовремененного учения, я призываю читателя приглушить свое неверие, насколько это возможно, окунуться в загадочный мир личностного опыта и рассмотреть их уже своим внутренним взором. В конце концов, это не сильно отличается от того, что мы делаем каждый раз, когда читаем хороший приключенческий роман или любовную историю. Тем более что в этой книге есть немного и того и другого: это и приключенческий роман о путешествии по собственному сознанию, и история о любви между вашим внутренним «я» и миром, который нас окружает.

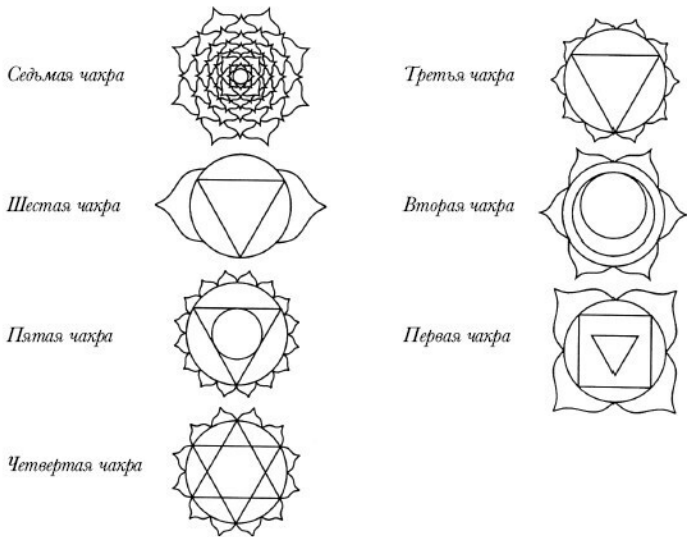
---

<sup>15</sup> Более подробно о способах почувствовать чакры (йогические позы, ведение дневника, медитации, упражнения, ритуалы) см. в книге Юдит и Вега «Семеричное путешествие: Исправление ума, тела и духа с помощью чакр» (*Judith and Vega, The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body and Spirit through Chakras*).

# Как работают чакры

Мы ознакомились с историей учения о чакрах, и теперь настало время внимательнее рассмотреть сами чакры и выяснить, почему они оказывают такое большое влияние на разум и тело.

Как говорилось ранее, слово *чакра* переводится с санскрита как «колесо» или «диск» и обозначает место пересечения, где встречаются разум и тело. Чакры также называют лотосами, раскрывающиеся лепестки которых символизируют раскрытие чакры. Цветки лотоса считаются священными в Индии. Они прорастают из грязи, поэтому символизируют путь развития от примитивного существования до полностью раскрытого сознания. Так и первая чакра, укорененная в земном, может развиться в «тысячелепестковый лотос», венчающий голову. Как и у цветка лотоса, у чакр есть «лепестки», количество их разное у разных чакр. У нижней чакры их четыре, у следующих чакр соответственно шесть, десять, двенадцать, шестьдесят, два, тысяча лепестков (рис. 1.5). Как цветы, чакры могут открываться или закрываться, умирать или цвести, и это зависит от состояния сознания человека.



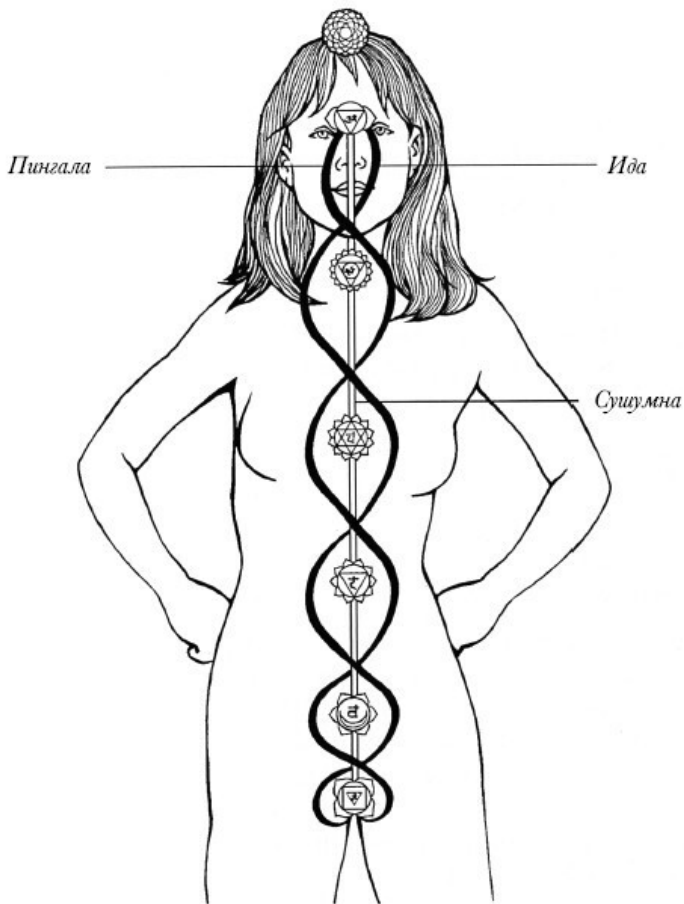
## Рис. 1.5

*Семь лотосов, символизирующих чакры*

Чакры – это врата, которые соединяют разные измерения, они являются центрами, где активность в одном измерении, например эмоция или мысль, соединяется с другим измерением и влияет на него, например на наше материальное тело. Это, в свою очередь, влияет на наше взаимодействие с другими людьми и таким образом воздействует на другое измерение – нашу деятельность в окружающем мире.

Возьмем, к примеру, чувство страха, которое связано с первой чакрой. Страх оказывает воздействие на наше тело,

и мы видим его проявления: внутренняя дрожь, у нас перехватывает дыхание, голос и руки начинают трястись. Все это выдает нашу неуверенность в общении с внешним миром и может привести к тому, что люди будут относиться к нам не очень хорошо, а это опять-таки вызовет страх и закрепит его. Причины страха могут лежать в недоработанных детских травмах, все еще влияющих на наше поведение. Работа с чакрами излечивает нас от старых шаблонов, которые ограничивают нас, поселившись в нашем разуме, теле или привычках.



**Рис. 1.6**  
*Сушумна, Ида, Пингала*

(Примечание автора: Некоторые тексты говорят, Ида и Питала пересекаются между чакрами, а некоторые – что они пересекаются в чакрах. Некоторые утверждают, что потоки начинаются (или кончаются) в правой и левой ноздрях)

Вся совокупность чакр формирует в нашем теле вертикальный столб, который называется *сушумна*. Он является центральным каналом, соединяя чакры и относящиеся к ним измерения (рис. 1.6). Можно назвать его «скоростным шоссе», по которому движется энергия. Точно так же, как по нашим шоссе материальные вещи двигаются от производителя к потребителю, можно сказать, что по сушумне духовная энергия движется от «производителя», чистого сознания (Божественного Разума, Бога, Богини, Силы, Природы и так далее), к потребителю, то есть к разумному и материальному индивиду, который находится здесь, на земле. Можно представить, что чакры – это большие города, расположенные вдоль шоссе, и каждый выпускает свой вид товара. Но я склонна представлять их скорее не как города, а как священные залы в храме тела, где жизненные силы сознания могут объединяться на разных уровнях.

Но кроме сушумны существует и множество проселочных дорог, которые иногда расположены параллельно ей, иногда пересекают ее, иногда идут в объезд. Примером являются меридианы китайской акупунктуры, или тысячи *пади*, тон-

ких энергетических каналов, которые обнаружили индусы в тонком теле человека (рис. 1.7). Можно рассматривать нади как дополнительные каналы, такие как телефонная сеть, газопровод или русла рек. Это специальные каналы, предназначенные для определенного типа энергии, но все они проходят через одни и те же узлы.

Если вы хотите сами ощутить чакру, то сделайте следующее простое упражнение, которое откроет чакры рук, и вы почувствуете их энергию.

### **Упражнение для открытия чакр ладоней**

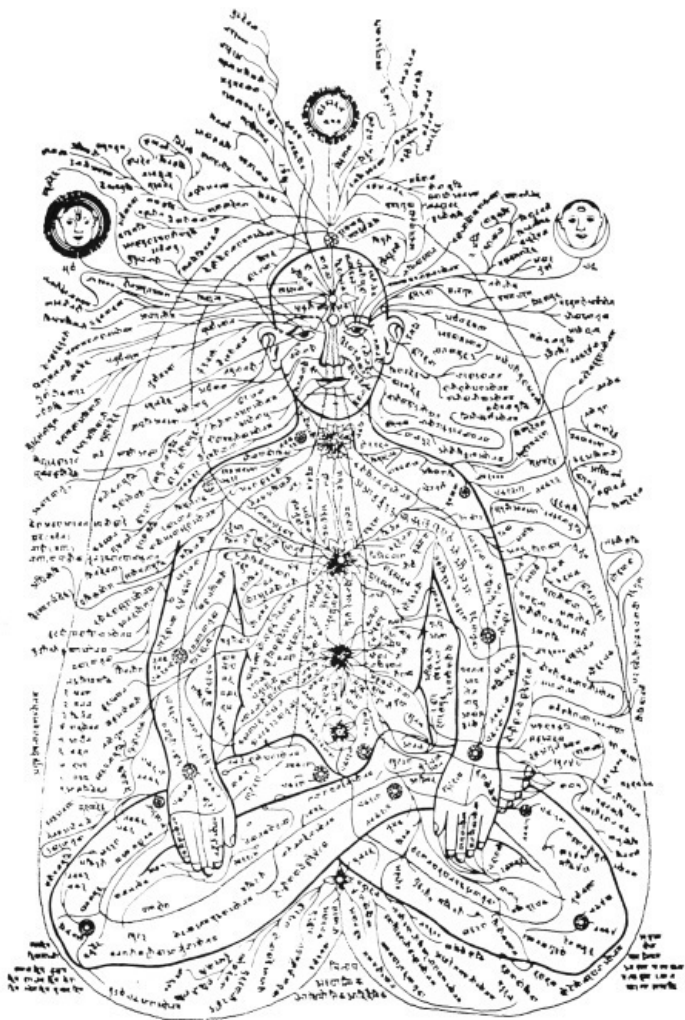
Вытяните руки впереди себя параллельно полу с выпрямленными локтями.

Разверните ладони так, чтобы одна смотрела вверх, а другая – вниз. Теперь быстро сожмите и разожмите их раз двенадцать.

Разверните ладони наоборот и повторите. Это откроет чакры ладоней. Чтобы почувствовать их энергию, раскройте ваши ладони и медленно сведите их вместе, начиная с расстояния примерно в 60 см.

Когда ваши ладони будут на расстоянии сантиметров десяти, вы сможете почувствовать едва уловимый шар энергии, как магнитное поле, колеблющееся между ваших ладоней. Если вы сконцентрируетесь, то даже сможете ощутить, как оно вращается.

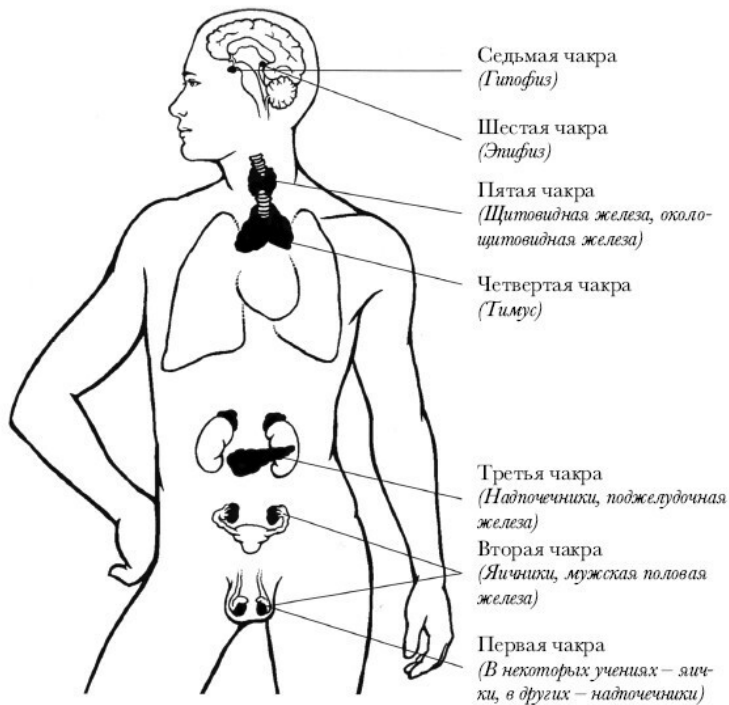
Через некоторое время это ощущение пропадет, но его можно снова испытать, повторив упражнение.



## **Рис. 1.7**

*Древний индуистский рисунок, который изображает нади и чакры*

На физическом уровне чакры соотносятся с нервными узлами, где уровень нервной активности наиболее высок, а также с эндокринными железами (рис. 1.8). Хотя чакры и взаимосвязаны с нервной и эндокринной системами, они не равны какой бы то ни было части тела, они существуют только в тонком теле человека.



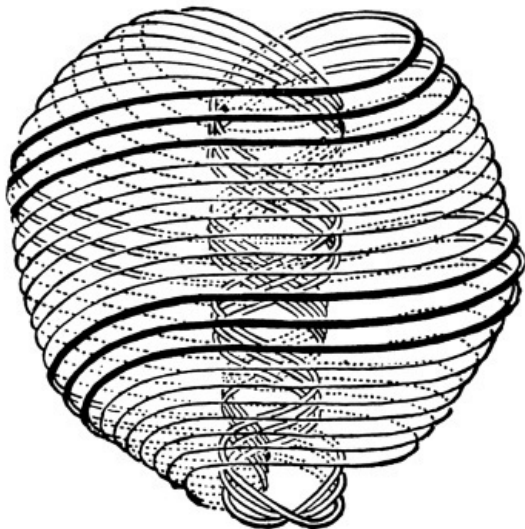
## **Рис. 1.8**

*Железы эндокринной системы, которые часто ассоциируются с чакрами*

*(Некоторые учения переставляют шестую и седьмую чакры. Таким образом, эпифиз – железа седьмой чакры, а гипофиз – шестой чакры)*

Однако чакры оказывают сильное влияние на тело человека, и любой, кто работает с кундалини, подтвердит это. Я считаю, что чакры влияют на форму и поведение нашего физического тела точно так же, как разум влияет на эмоции. Чрезмерно развитая третья чakra приведет к большому и плотному животу, стесненная пятая чakra – к узким плечам или больному горлу, а результатом плохого соединения через первую чакру могут стать тощие ноги или слабые колени. Осанка человека также зависит от степени раскрытия чакр. Например, если у человека впалая грудь из-за искривления спины, соматической или эмоциональной блокировки, то причиной этого может быть затруднение в сердечной чакре. Форма нашего тела может даже определяться нашим развитием в предыдущих жизнях и переходить в нашу настоящую жизнь.

Согласно метафизической терминологии чakra – это вихрь (рис. 1.9). Чакры вращаются, как колесо, притягивают и отталкивают активность на своем особом уровне, а их структуры напоминают водоворот. Все, что попадает в чакре на ее уровне вибрации, затягивается внутрь, преобразовывается и выталкивается обратно.



**Рис. 1.9**

*Метафизическая иллюстрация вихря*

Чакры состоят из символических схем наших собственных умственных и физических программ. Эти программы управляют нашим поведением. Они, как программы в компьютере, управляют тем, как энергия течет по каналам в системе, и дают нам различную информацию. Каждую чакру (а это слово, как мы помним, означает «диск») можно представить как компакт-диск, на котором записана программа, отвечающая за определенную часть нашей жизни: програм-

ма выживания, программа размножения, то, как мы думаем и чувствуем.

Чакры посылают энергию из самого центра тела наружу, а также впитывают внешнюю энергию, которая попадает в этот центр. Именно поэтому, как уже говорилось выше, я определяю чакры как *упорядочивающие центры, которые собирают, усваивают и передают жизненную энергию*. От того, что мы создаем, зависит то, что мы получаем, и поэтому нам следует работать над нашими чакрами, очищать их от устаревших, испорченных, негативных программ, которые могут мешать нам в жизни.

Содержание чакр в основном составляют схемы, которые формируются нашими ежедневными действиями, ведь мы всегда в центре этих событий. Повторяющиеся движения и привычки создают поля в окружающем нас мире. Другими важными факторам являются воспитание, полученное от родителей и культуры, форма нашего физического тела, информация из прошлых жизней. Часто ясновидящие, просматривая наши чакры, могут увидеть эти схемы. Их интерпретация может дать нам ценные знания о нашем поведении. Как и гороскопы, они показывают, к чему мы *предрасположены*, но эти характеристики, конечно, можно изменить. Зная свои наклонности, мы понимаем, чего стоит опасаться и что улучшить в себе.

Схемы, которые находятся в чакрах, могут закрепляться, когда взаимодействуют с внешним миром. Отсюда следует

идея о *карме*: действия формируют схемы для последующих действий, появляется закон причины и следствия. Легко оказаться запертым в одной из таких схем. Это называется «застрясть» в чакре. Мы оказываемся пойманными в цикле, и он удерживает нас на определенном уровне. Это может выражаться в отношениях, работе, привычке, а чаще всего просто в образе мыслей. Причиной такого «застревания» является излишнее или, наоборот, недостаточное развитие чакры. Цель нашей работы – очистить чакры от старых бесполезных схем, чтобы оставшиеся закрепленные схемы имели только положительный эффект и позволяли нашей жизненной энергии развиваться на высших уровнях.

Чакры соотносятся с семью основными уровнями сознания. Когда мы открываем чакру, мы глубже понимаем состояние сознания, которое ей соответствует. Эти состояния можно описать с помощью ключевых слов (см. таблицу соответствий на с. 42 и 43). Надо, однако, помнить, что эти слова – лишь грубое упрощение каждого уровня во всей его сложности. В следующих главах каждая чакра будет рассмотрена более подробно. Соответствующие чакрам стихии приведены здесь потому, что они крайне важны для понимания свойств чакр.

**Первая чакра.** Расположена в основании спины, связана с *выживанием*. Стихия – земля.

**Вторая чакра.** Расположена внизу живота, связана с *эмо-*

циями и сексуальностью. Стихия – вода.

**Третья чакра.** Расположена в солнечном сплетении, связана с силой личности, волей и самоуважением. Стихия – огонь.

**Четвертая чакра.** Расположена в груди, связана с любовью. Стихия – воздух.

**Пятая чакра.** Расположена в горле, связана с общением и творчеством. Стихия – звук<sup>16</sup>.

**Шестая чакра.** Расположена в центре лба, связана с ясновидением, интуицией и воображением. Стихия – свет.

**Седьмая чакра.** Расположена на макушке, связана со знанием, пониманием и высшим сознанием. Стихия – мысль.

Чакры могут быть открытыми или закрытыми, чрезмерно или недостаточно развитыми<sup>17</sup>, либо они могут пребывать в любом состоянии между этих крайностей. Их состояние может влиять на личность на протяжении всей жизни, а также способно меняться в зависимости от ситуации. Нездоровая чакра часто не может легко менять свое состояние и поэтому оказывается заблокирована в открытом или закрытом положении. В таком случае чакре необходимо лечение, для че-

---

<sup>16</sup> Традиционно с чакрами ассоциировались только пять элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир, – расположенные соответственно снизу вверх. Пятая чакра связана с *шабдой*, то есть звуком. Связь верхних двух чакр со «стихиями» света и мысли – это мое нововведение.

<sup>17</sup> Подробнее об избыточности и недостаточности чакр см. мою книгу «Восточное тело, западный разум» (*Eastern Body, Western Mind*).

го следует обнаружить и устранить то, что блокирует ее. Если чакра постоянно находится в закрытом состоянии, то она не может получать и передавать энергию на своем уровне – например, энергию любви или общения. Если чакра всегда открыта или чрезмерно активна, то вся энергия проходит именно через ее уровень. Это приводит к тому, что человек пытается использовать любую возможность, чтобы, к примеру, получить власть или удовлетворить сексуальные потребности, хотя в данной ситуации было бы уместно другое поведение. Закрытая чакра приводит к хроническому избеганию каких-то энергий, в то время как открытая – к одержимости.

Качество и количество энергии, с которой человек взаимодействует на каждом уровне, зависит от степени открытости соответствующей чакры и от того, может ли он открывать или закрывать ее в нужное время. Это определяет то, с активностью какой силы и сложности мы можем справиться на каждом уровне.

Например, тот, у кого плотно закрыта третья чакра, отвечающая за силу личности, будет избегать любых конфронтаций, в то время как тот, у кого она открыта, будет в них преуспевать. Люди с открытой второй чакрой, связанной с сексуальностью, часто имеют множество сексуальных партнеров и меняют их, а те, у кого она закрыта, могут избегать даже чувства собственной сексуальности. Избыточная активность чакры, расположенной в горле, может привести к тому, что человек будет слишком много говорить и не слушать

собеседника; а другой человек не может выдавить из себя и пары слов.

Существуют специальные упражнения для облегчения открытия, разгрузки или укрепления каждого центра, но для начала надо понять всю систему в целом. Когда система усвоена, можно работать с отдельными уровнями различными способами. Мы можем следующее.

- Сосредоточить внимание на нужной области тела, замечая, какие ощущения в ней возникают и как она себя ведет.
- Понять принципы философской переработки чакры и применить их.
- Изучить ежедневные взаимодействия, которые соотносятся с уровнем нужной чакры.

В этом деле любые взаимосвязи с уровнем сознания могут быть использованы для получения доступа к соответствующей чакре и для изменения ее внутренней энергии.

Например, для того чтобы понять, в каком состоянии находится ваша вторая чакра, отвечающая за сексуальность, нужно сначала *настроиться на соответствующую область тела* (живот, гениталии). Она подвижна я, бодрая, болезненная, напряженная, расслабленная? Физическое состояние может много сказать нам о внутренних процессах. Следующий шаг – изучить *значение и функцию* данной чакры. Какое значение вы придаете эмоциям и сексуальности? Ка-

кую ценность они имеют для вас? Какой жизненный опыт повлиял на это? Далее вы можете изучить качество и количество эмоциональных и сексуальных отношений в вашей жизни. Вы удовлетворены ими? Есть ли гармония между тем, что вы даете и что получаете? Это непринужденный поток энергии или причина страха и беспокойства?

После этого вы можете поработать над улучшением состояния вашей второй чакры.

- Делайте упражнения для расслабления, открытия, стимулирования крестцовой части.
- Работайте со связанными с ней образами, цветами, звуками, божествами, стихиями. Например, с постоянным движением и течением воды и ее очищающими свойствами. Для этого пейте больше воды, посещайте реки, плавайте – все это усилит связь со стихией воды.
- Работайте с вашими чувствами и ценностями в области сексуальности и эмоций и используйте эти находки в общении с другими людьми.

Каждый из этих процессов может изменить природу ваших эмоциональных или сексуальных отношений.

Тело и разум неразрывно связаны. Они направляют и влияют друг на друга, и каждый доступен через другого. Семь главных чакр также неразрывно связаны. Область действия одной чакры может влиять на деятельность чакр, которые на-

ходятся выше или ниже. Например, вы можете испытывать проблемы с силой личности (третья чакра) из-за преград в общении (пятая чакра) и наоборот. Или же истинная причина может лежать в вашем сердце (четвертая чакра), и проявляется она в других областях, потому что лежит очень глубоко. Изучая теоретическую Систему в целом (далее это понятие обозначается заглавной буквой) и применяя ее к вашей уникальной личной системе чакр (с прописной), вы учитесь разбираться в этих тонкостях и схемах и улучшать себя в соответствии с вашими целями. Этот процесс будет объяснен подробно, когда мы начнем глубже изучать каждую чакру.

Чакры одновременно существуют во многих измерениях сразу и поэтому обеспечивают точки входа в эти измерения. В материальном мире они соотносятся с определенными областями тела, и мы можем чувствовать их, когда у нас скребут кошки на душе, нас душит жаба, колотится сердце или мы испытываем оргазм. Использование физических ассоциаций позволяет нам использовать учение о чакрах для диагностики, а в некоторых случаях и для лечения болезней.

Также чакры соответствуют различным видам деятельности. Работа— это активность первой чакры, так как она отвечает за выживание.

Музыка относится к звуку и общению и соответствует пятой чакре. Сновидения как разновидность внутреннего зрения – активность шестой чакры.

Во временной перспективе чакры описывают стадии в

циклах личной и культурной жизни. В детстве чакры последовательно открываются. Сначала открывается первая чакра, которая доминирует в первые годы жизни, и далее чакры открываются снизу вверх по мере того, как мы приближаемся к совершеннолетию<sup>18</sup>. В зрелом возрасте мы можем фокусироваться на разных чакрах в разные периоды жизни: стремление к достатку, исследование сексуальности, развитие личностной силы, отношений, творчества, духовный поиск.

Говоря в терминах эволюции, чакры – это парадигмы сознания, которые господствуют в мире в данный момент времени. Первобытные люди существовали в основном в первой чакре, когда выживание было главной задачей культуры. Земледелие и кораблестроение обозначили начало эры второй чакры. Сейчас, на рубеже тысячелетий, я считаю, что мы переходим из эры третьей чакры, где основной целью являлась власть и энергия, в мир сердца четвертой чакры, где главное – любовь и сострадание. Хотя ни один из этих переходов не происходил гладко или внезапно, определенные периоды четко выделяются в истории (см. главу 12).

В нашем разуме чакры – это схемы сознания, мировоззрение, через которое мы переживаем и создаем наш личный мир. В этом смысле чакры действительно являются программами, которые управляют нашей жизнью. Программы

---

<sup>18</sup> Подробнее о чакрах и стадиях развития детей см. мою книгу «Восточное тело, западный разум» [*Eastern Body, Western Mind*].

наших нижних чакр содержат информацию о теле, необходимую для выживания, размножения и действия. Высшие чакры открывают нам более глобальные состояния сознания и работают с нашим глубоким мировоззрением, связанным с духовностью и знанием. Иногда мы оказываемся заперты в программе, и она становится нашим привычным способом взаимодействия с миром вокруг нас. Человек, который рассматривает любую ситуацию как вызов его силе, исходит из третьей чакры. Тот, кто постоянно заботится о материальных нуждах, таких как деньги и здоровье, имеет сложности с первой чакрой. Мечтатели же, витающие в облаках, возможно, застряли в шестой чакре.

Теперь вы знаете, что в чакрах есть много тонкостей. Они бесценны в качестве метафор для проявлений сознания на разных уровнях нашей деятельности. Но как цельная Система они могут дать еще больше для понимания энергетической динамики человека.

# Шива и Шакти

*Без силы нет того, кто ей владеет. Без владельца нет силы. Силой владеет Шива. Сила – это Шакти, Великая Мать вселенной. Нет Шивы без Шакти, как и нет Шакти без Шивы.*

В мифологии индуизма вселенная создается через объединение Шивы и Шакти. Мужской принцип, Шива, отождествляется с чистым непро-явленным сознанием. Он олицетворяет блаженство и изображается как бесформенное существо, погруженное в глубокую медитацию. Шива – это пассивная божественная потенция, равная чистому сознанию и отделенная от своих проявлений. Иногда его называют «разрушителем», поскольку он – сознание без формы, он разрушает форму для освобождения сознания. Считается, что Шива сильнее всего проявляется в верхней чакре<sup>19</sup>.

Шакти – женская противоположность этому пассивному сознанию. Она подательница жизни, создатель всего и Мать вселенной. Шакти, создавая мир, порождает *майю*, которая обычно рассматривается как иллюзия. Раньше в санскрите слово «майя» обозначало магию, искусство, мудрость и

---

<sup>19</sup> В то же время в первой чакре находится его лингам. Это форма Шивы, во-душевленного присутствием кундалини-шакти, которая находится там в своей спящей форме.

сверхспособности<sup>20</sup>. Майя – это сама материя проявленной вселенной, хозяйка божественного творения. Майя является проекцией сознания, но не самим сознанием. Сказано, что, «когда карма созревает, Шакти жаждет творить и покрывает себя собственной майей»<sup>21</sup>.

Корень *так* означает «иметь силу», «мочь»<sup>22</sup>. Шакти – это жизненная энергия, которая дает силу для зарождения жизни. Через единство с Шакти Шива спускается в мир и наделяет вселенную (Шакти) Божественным Сознанием. Среди смертных женщины рожают детей, но только благодаря семени мужчины. Так же и Шакти рождает вселенную, но только благодаря сознанию, исходящему от Шивы.

Каждое из этих божеств стремится к другому. Шакти, поднимаясь от земли, описывается как «божественное стремление человеческой души», в то время как Шива, спускающийся сверху, – это «непреодолимое влечение божественной благодати», или воплощение<sup>23</sup>. Они находятся в вечных объятиях, занимаются любовью и не могут существовать друг

---

<sup>20</sup> Монье Монье-Вильямс. Санскрито-английский словарь (*Sir Monier Monier-Williams, Sanskrit-English Dictionary*, p. 811).

<sup>21</sup> Лизель Реймонд «Шакти: духовный опыт» (*Lizelle Reymond, Shakti-A Spiritual Experience*).

<sup>22</sup> Свами Рама «Пробуждение кундалини», в кн. «Кундалини, эволюция и пробуждение» под ред. Джона Уайта (*Swami Rama, "The Awakening of Kundalini": Kundalini, Evolution, and Enlightenment*, ed. John White).

<sup>23</sup> Харидас Чаудхури «Психофизиология кундалини», там же (*Haridas Chaudhuri, "The Psychophysiology of Kundalini"*<sup>7</sup>).

без друга. Их вечные отношения создают и мир видимый, и мир духовный.

Шива и Шакти находятся в каждом из нас. Нам нужно только придерживаться определенных правил, чтобы эти силы объединились и дали нам пробуждение от завесы майи, осознание того, что сознание скрыто в так называемой иллюзии. Когда это случится, мы получим, как о том говорит старое значение слова, искусство, мудрость и силы для творчества.

# Освобождение и воплощение

*Сознание, таким образом, имеет два аспекта: освобождение (мукти), или бесформенный аспект, в котором это только лишь Сознание-Блаженство; и мировой, оформленный аспект, где он становится миром наслаждения (бхукти). Одно из важнейших правил [духовной практики] – сохранить и освобождение, и наслаждение.*

*Авалон «Змеиная сила»*

Шива и Шакти также могут символизировать два потока энергии через чакры: один вниз, другой вверх<sup>24</sup> (рис. 1.10). Нисходящий поток, который я называю *потоком воплощения*, берет начало в чистом сознании и спускается через чакры в проявленный мир, постепенно, с каждым шагом становясь плотнее. К примеру, чтобы поставить пьесу, мы должны придумать идею или концепцию (седьмая чакра). Потом идея становится набором образов (шестая чакра), о которых мы можем рассказать в виде истории (пятая чакра). По мере развития идеи подключаются другие люди, и мы общаемся с ними для общего дела (четвертая чакра). Мы тратим свою силу и энергию (третья чакра) на репетициях и соединяем вместе концептуальные и материальные элементы (вто-

---

<sup>24</sup> Шри Ауробиндо во многих своих работах также описывает восходящие и нисходящие потоки.

рая чакра). И наконец, мы воспроизводим пьесу во плоти (первая чакра) перед зрителями. Таким образом, мы начали с абстрактной задумки в наших мыслях и воплотили ее, проведя через чакры вниз. Это путь воплощения, который, как говорят, приводится в движение через наслаждение жизнью, то есть *бхукти*.

Другой поток, называемый *потоком освобождения*, ведет нас прочь от ограничений мира воплощений к свободным и потому безграничным, всеобъемлющим состояниям сознания. На этом пути энергия освобождается от материи и становится все легче и легче, продвигаясь от стихии к стихии. Она расширяется и преобразуется в состояние без границ, состояние чистого бытия. Так твердая земля теряет свою жесткость и становится водой, затем энергией огня, безграничностью воздуха, вибрацией звука, излучением света и, наконец, абстрактностью мысли.

Обычно при изучении чакр именно поток освобождения считается верным путем, поскольку он дает личную свободу. Это путь, проходя по которому медленная и стесненная энергия постепенно обретает свободу. Он освобождает нас от устаревших и ограничивающих привычек, от завесы майи. Это путь, с помощью которого мы освобождаемся от ограничений материального мира и раздвигаем свои рамки, достигая все более абстрактных и символических уровней. Каждый шаг по пути освобождения – это перераспределение материи и сознания для того, чтобы создать более эффектив-

ные и энергетически выгодные комбинации, растворение в нашем первоисточнике. Так как этот поток начинается внизу, его питают нижние чакры: наши корни, наши кишки, наши нужды и желания.

*Двигается к концентрации,  
границам, ограничению  
и индивидуальности*

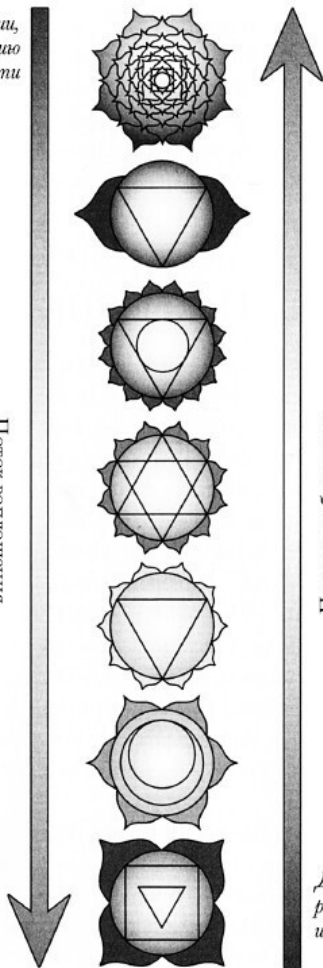
К разуму и духу

Поток воплощения

Поток освобождения

К душе и телу

*Двигается к свободе,  
расширению, абстракции  
и всеобщности*



**Рис. 1.10**

## *Поток воплощения, и поток освобождения*

Хотя его часто недооценивают, нисходящий поток не менее важен, ведь он позволяет нам воплощать мысли. Каждый шаг вниз – это творческий акт. Акт, в котором сознание делает выбор, делает шаг к ограничению, что позволяет нам сдерживать свободу. Это сдерживание дает абстрактному безграничному сознанию сосуд, который позволяет ему конденсироваться и становиться твердым. Можно сказать, что каждая чакра на нисходящем пути – это «конденсатор» космической энергии.

*Для воплощения необходимо ограничение.* Нужно создавать границы, быть точным, определять структуру и форму. Для того чтобы написать эту книгу, я должна упорядочить свою жизнь и ограничивать другие свои занятия достаточно долго, чтобы дописать ее. Чтобы получить должность, вырастить детей, закончить школу или создать что-то вещественное, мы должны ограничивать себя.

Поток освобождения дает нам возбуждение, энергию, обновление, а нисходящий поток дает спокойствие, благодать, стабильность. Чтобы действительно пройти до конца любого из этих путей, необходимо, чтобы все чакры были открыты и активны. Освобождение без ограничения делает нас рассеянными, беспорядочными и растерянными. У нас может быть множество идей и знаний, но мы не сможем довести ничего до осязаемого результата. С другой стороны, ограниче-

ние без свободы скучно и душно. Мы оказываемся заложниками повторяющихся схем, цепляемся за спокойствие и боимся перемен. Чтобы человек стал по-настоящему цельным, оба потока должны быть открытыми и активными.

Можно представить чакры как камеры в теле, где эти две силы смешиваются в разных пропорциях. В каждой чакре разное соотношение потоков освобождения и воплощения. Чем ниже мы продвигаемся по системе чакр, тем сильнее проявляется поток воплощения. Чем выше – тем больше на чакры влияет поток освобождения. Это базовое противопоставление – необходимая основа для понимания того, как система работает в целом.

# Три гуны

В мифологии индуизма считается, что космос возник из изначальной основы, которая называется *пракрити* и схожа с концепцией *первоматерии* в западной алхимии. Пракрити сплетена из трех нитей, которые называются *гунами*, то есть качествами, которые создают все, что мы можем испытывать в опыте. В наших понятиях эти качества соотносятся с материей, энергией и сознанием.

Первая гуна называется *тамас* и обозначает материю, массу, тяжелую неподвижность покоя. Это пракрити в своем самом плотном состоянии. Вторая гуна называется *я раджас*, она обозначает энергию в форме движения, силы и преодоления покоя. Это пракрити в своей активной, изменчивой форме. Третья гуна, *саттва*, обозначает разум, интеллект, сознание. Это абстрактная форма пракрити. Также гуны могут быть представлены как тамас, сила притяжения; раджас, сила движения, и саттва, сила, которая уравнивает две остальные. Саттва управляет причинным измерением, раджас управляет тонким измерением, а тамас – грубым, материальным измерением.

В непрекращающемся творении мира три гуны переплетаются и формируют многочисленные состояния и измерения существования, которые мы испытываем. Гуны возникают из начального равновесия и сохраняют это равнове-

сие при постоянном движении. Иногда господствует тамас и возникает материя. Иногда господствует раджас и возникает энергия. Когда главенствует саттва, опыт становится в основном умственным или духовным. Но три гуны всегда сохраняют свою сущность и, как три отдельные нити пряжи в шнуре, всегда соединены вместе.

Общая сумма гун всегда остается одинаковой, и это отражает принцип сохранения энергии, принятый в современной физике. Мы можем изменять количество пряжи в каждой секции шнура, но его толщина всегда остается одинаковой.

Чакры составлены из трех гун, соединенных в разных пропорциях. Эти три качества составляют самую сущность основной, универсальной изначальной материи. Вместе они создают танец вселенной, но при этом они отдельные и отличны. Гуны описывают движения во вселенском танце, и, изучив их взаимоотношения, мы сможем выучить движения и присоединиться к танцу.

На последующих страницах понятия «материя», «энергия», «сознание» будут использоваться довольно часто. Эти понятия описывают качество, неизменно присущее всем аспектам жизни, это качество трех гун. Эти термины не обозначают три отдельные сущности. Они никогда не встречаются по отдельности, без двух других составляющих. В действительности мы можем разделить их только в нашем разуме. Энергия, материя и сознание переплетаются и формиру-

ют все, что мы наблюдаем в опыте, точно так же, как гуны соединяются и формируют космос.

Чакры составлены из этих элементов в разных пропорциях. Материя (тамас) управляет нижними чакрами, энергия (раджас) управляет средними чакрами, сознание (саттва) управляет верхними чакрами. Однако какая-то часть каждой нити присутствует на всех уровнях и в любом живом существе. Если мы уравновесим эти три базовые нити, мы создадим себе внутреннее равновесие в разуме, теле и духе.

# Чакры и кундалини

*Блеск ее как яркая вспышка молодой молнии.  
Ее шепот как едва различимое гудение безумных  
от любви пчел. Она создает нежные стихи...  
Вдохи и выдохи ее заботятся обо всем живом на  
свете. Она сияет в отверстиях корня лотоса, как  
ослепительные молнии.*

*Шатчакра Нирупана<sup>25</sup>*

Шакти отдыхает, когда находится в первой чакре. Там она становится свернувшейся змеей, кундалини-шакти. Там, в муладхаре, она обернута три с половиной раза вокруг *линга-ма Шивы*. В этой форме она представляет собой неотъемлемую потенцию материи, извечную женскую силу творения, силу развития человеческого сознания. Внутри большинства людей она бездействует и мирно спит в своем укрытии у основания спины. Ее имя происходит от слова *кундала*, которое означает «свернутый».

Когда богиня просыпается, она разворачивает свои кольца и ползет вверх, чакра за чакрой, чтобы достичь верхней чакры на голове, где она надеется найти Шиву, спустившегося для встречи с ней. Она раскрывает чакры по мере продвижения через них. На самом деле некоторые считают, что

---

<sup>25</sup> Стихи 10 и 11 из Шатчакра Нирупаны в переводе Артура Авалона из книги «Змеиная сила».

только кундалини-шакти и может открывать чакры. Если она сможет достичь верхней чакры и завершить свое путешествие, она объединится со своим партнером, Шивой, Божественным Сознанием, и это приведет к просветлению и блаженству.

Кундалини-йога – это древнее эзотерическое учение, цель которого – пробудить силу кундалини-шакти и поднять ее по позвоночнику. Часто оно подразумевает инициацию опытным гуру и годы занятий специальной йогой и медитацией. Однако многие люди, как находящиеся в духовном поиске так и вне его, испытывают опыт самопроизвольного духовного пробуждения. У некоторых из них происходит истинное освобождение кундалини. Поэтому стоит подробнее ознакомиться с этой загадочной и могущественной силой.

Кундалини может двигаться разными путями. Чаще всего кундалини продвигается от ног или нижней части спины вверх, к голове. Это движение может сопровождаться спазмами или ощущением сильного жара. В некоторых сообщениях о кундалини описываются такие же сильные ощущения, но они двигаются от головы вниз или из центра тела наружу. Иногда симптомы, сопровождающие движение кундалини, проявляются на несколько секунд и потом пропадают, повторяясь опять через часы или годы. В других случаях они могут продолжаться неделями, месяцами, годами.

Движение кундалини – как правило, уникальный и сильный опыт, который ведет к глубоким изменениям в созна-

нии. Эти изменения могут проявляться как внезапное озарение, живость ума, появление видений, голосов, ощущение невесомости, чистоты внутри тела или трансцендентного блаженства. Есть свидетельства, что перемещение кундалини ведет к волнообразному движению спинномозговой жидкости, которая активирует центры удовольствия в мозге, и таким образом появляется «блаженное состояние», которое так часто описывается мистиками.

Но опыт кундалини не всегда приятен. У многих людей возникают трудности в их повседневной жизни, когда кундалини начинает ломиться насквозь через их чакры. Когда кундалини прокладывает свой путь через заторы в чакрах, у человека могут появиться проблемы со сном или неприязнь к энергиям, связанным с нижними чакрами, например еде или сексе. (Хотя некоторые люди становятся очень сексуально активными после пробуждения кундалини.) Также может возникнуть глубокая депрессия или страх, когда вы увидите свою жизнь глазами змеиной богини. Это лечебная сила, хотя иногда тяжело ее выдерживать, когда покров иллюзий срывается с нашей обычной действительности. Для тех, кто испытывает самопроизвольное пробуждение кундалини и не имеет духовного учителя, существуют опытные терапевты, которые знакомы с этой духовной энергией и не станут расценивать подобное состояние как сумасшествие или расстройство психики.

Змея – это архетипичный символ, который во всем мире

обозначает просвещение, бессмертие и путь к Богу. В Книге Бытия змий убедил Адама и Еву съесть плод с Древа Познания. Это символизирует начало кундалини, которая порождает безграничную тягу к пониманию, но основа которой лежит в материальном мире (яблоко). Египетские фараоны носили корону со змеей над «третьим глазом», что свидетельствовало об их божественном положении. Символизировало ли это поднявшуюся кундалини? Даже сегодня посох лекаря, обвитый двумя змеями, кадуцей, является символом медицины (рис. 1.11). Кадуцей отчетливо напоминает переплетение *иды* и *пингалы*, центральных *нади*, которые пересекаются между чакрами и окружают *сушумпу* (рис. 1.6). Переплетенные змеи также символизируют двойную спираль нашей ДНК – главного носителя жизненной информации.

Кундалини – это универсальная идея об очень могущественной силе познания. Но также это и очень коварная, непредсказуемая сила, с которой не стоит играть. Она включает в себя и сильную боль, смятение и часто воспринимается миром как безумие. Эти ее стороны не обязательно сопровождаются позитивными аспектами, о которых мы говорили выше. Кундалини открывает чакры, но, как если бы в тюрьме вдруг открылись все камеры, она может выпустить то, что засело в чакрах. Это может быть внезапное озарение или новый опыт, а могут быть старые травмы и мучения, которые и были причиной закрытия чакры.



### **Рис. 1.11**

*Кадуцей, современный символ медицины, изображает пути чакр и нади, которые исходят из основания и идут к двум крылатым лепесткам на вершине*

Кундалини приносит глубину в сознание, но подобное состояние сознания может создавать много трудностей в нашем преимущественно «непросветленном» мире. Она может войти в противоречие с нашими воззрениями, обстоятельствами нашей жизни или состоянием внутренней нечистоты. Эти разногласия могут повлечь за собой большие неудобства, но не всегда стоит их избегать. Кундалини – это лечащая сила, и боль появляется только тогда, когда она

сталкивается с напряжением или загрязнением, от которого мы еще не готовы избавиться. Умение открывать свои чакры позволит освободить путь для кундалини, и этот процесс станет намного менее болезненным.

Теоретически кундалини создает силу, которая помогает открыть верхнюю чакру, расположенную на вершине головы. Поскольку заторы в чакрах могут преградить путь спинной энергии, ей особенно сложно достичь этой чакры. Традиционно считается, что верхняя чакра – источник просветления, но я считаю, что лишь объединенное присутствие и соединение всех чакр при осмысленности сознания ведет к просветлению. Многие люди испытывали моменты наибольшего просветления, именно когда они низводили сознание верхней чакры до осязаемых форм, а не наоборот.

Подъем энергии к высшим чакрам происходит естественно и самопроизвольно, когда мы полностью расслабляемся и обращаем внимание на все наши чакры. Попытки силой провести энергию вверх часто приводят к неестественной напряженности, к ощущению «онемения» или раздражительности по отношению к окружающим, которые не занимаются тем же. Подобная раздражительность ведет к отчуждению, которое, как я заметила, – симптом отсутствия просветления. (Много людей подходило ко мне на конференциях и с восторгом рассказывали о том, как они пережили просветление седьмой чакры, но при этом они не обращали никакого внимания на то, что невежливо вмешивались в разговор или

что их тело пребывает в крайне запущенном состоянии.)

Невозможно говорить о чакрах, не упоминая о кундалини. Тем не менее поднятие кундалини не является главной темой этой книги. Кундалини – далеко не всегда лучший или простейший путь достигнуть пробуждения, так же как протаранить бетонную стену – не самый простой путь к дому на соседней улице. Иногда необходима огромная сила, чтобы пробить особенно твердый барьер, но я предпочитаю методы, которые естественнее, проще и приятнее. Если мы пойдем живописным путем, мы сможем насладиться самим путешествием не меньше, чем пунктом назначения.

Эта книга не поддерживает и не осуждает учения, созданные для пробуждения кундалини. Препарат ЛСД – это быстрый путь уловить мимолетное видение высших миров сверхсознания, он не обязательно оставит вас там, но все же может привести к некоторым постоянным положительным изменениям. Кундалини еще более непредсказуема, более глубока, и ее намного сложнее достичь. Но кундалини не препарат, а преобразование собственной жизненной энергии. Это уникальный и ценный опыт, доступный любому упорному искателю высшего знания.

# 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.