

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.

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ.....	7
И вращается Колесо....	9
Приближение к системе.....	12
История учения о чакрах	13
Учения других культур	16
Как работают чакры	19
Шива и Шакти	30
Освобождение и воплощение	31
Три гуны	33
Чакры и кундалини	35
Предварительное обобщение	43
Подготовительные упражнения.....	44

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ ЧАКРЫ.....	47
Первая чakra: Земля	49
Вступительная медитация.....	49
Первая чakra	51
Символы и соответствия.....	51
Муладхара: корневая чakra	52
Укоренение	57
Выживание	62
Тело	66
Пища и чакры.....	68
Материя.....	70
Упражнения для первой чакры	73
Вторая чakra: Вода.....	85
Вступительная медитация.....	85
Вторая чakra	86
Символы и соответствия	86
Смена уровней	87
Свадхистхана – чakra воды	89
Принцип удовольствия	94
Эмоции	97
Сексуальность.....	98
Тантра	102
Забота	106
Ясночувствование	107

Упражнения для второй чакры	108
Третья чakra: Огонь	115
Вступительная медитация.	115
Третья чakra	116
Символы и соответствия	116
И горит Колесо.	117
Манипура – сияющая драгоценность	120
Сила	125
Воля	128
Самоуважение.	133
Преодоление бессилия	134
Упражнения для третьей чакры.	138
Четвертая чakra: Любовь	145
Вступительная медитация.	145
Четвертая чakra	147
Символы и соответствия	147
Сердце Системы.	148
Анахата – неподвижный центр	150
Любовь.	152
Отношения и равновесие	156
Сродство	160
Исцеление	162
Дыхание – сердце жизни.	166
Дыхательные упражнения	168
Упражнения для четвертой чакры.	170
Медитации	174
Пятая чakra: Звук.	179
Вступительная медитация.	179
Пятая чakra.	180
Символы и соответствия	180
Врата сознания	181
Вишуддха – очиститель.	183
Тонкий мир вибраций	186
Резонанс.	191
Мантры	196
Семенные звуки чакр	197
Гласные звуки и чакры	200
Телепатия	200
Творчество	202
Средства массовой информации.	203
Упражнения для пятой чакры	204
Шестая чakra: Свет	211
Вступительная медитация.	211
Шестая чakra	212
Символы и соответствия	212
Крылатое восприятие	213

Свет	218
Цвет	219
Голографическая теория	222
Зрение	226
Ясновидение	227
Упражнения для шестой чакры	232
Седьмая чакра: Мысль	237
Вступительная медитация	237
Седьмая чакра	238
Символы и соответствия	238
Тысячелепестковый лотос	239
Сознание	242
Типы сознания	244
Информация	245
Скачивание информации	246
Трансцендентное и имманентное	248
Медитация: ключ к лотосу	250
Техники медитации	253
Просветление – наконец-то дома	254
Упражнения для седьмой чакры	256

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

СОЕДИНЯЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ	259
Путешествие обратно	260
Взаимодействие чакр	265
Тестирование собственных чакр	267
Чакры и отношения	272
Культура – отношения многих	276
Эволюционная перспектива	279
Первая чакра: земля и выживание	279
Вторая чакра: вода и сексуальность	281
Третья чакра: огонь и воля	282
Четвертая чакра: любовь и равновесие	285
Пятая чакра: звук и коммуникация	287
Шестая чакра: свет и интуиция	287
Седьмая чакра: мысль и сознание	288
Куда мы идем?	289
Воспитание здоровых чакр у детей	292
Первая чакра: от зачатия до полугода	293
Вторая чакра: от 6 до 8 месяцев	295
Третья чакра: от 8 месяцев до 2 лет	296
Четвертая чакра: от 3 до 7 лет	298
Пятая чакра: от 7 до 12 лет	299
Шестая чакра: юность	300
Седьмая чакра: ранняя зрелость и далее	301
Заключение	302

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ

Колесо жизни

Пол Эдвин
Зиммер,
1981 г.

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

*И Мудрец сказал:
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 сказал:
Познай, что все мы — Единое.
Познай, что Колесо создано тобой,
Познай, что Колесо создано тобой
И все мы привязаны к Колесу.*

*И Мудрец сказал:
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 Единьм,
Бессмертным Богом,
Свободным от Колеса,
Свободным от иллюзий,
И понял, почему Единьый создал Колесо.
И Единьый стал многим,
И Единьый 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.*

И ВРАЩАЕТСЯ КОЛЕСО...

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 глубочай-

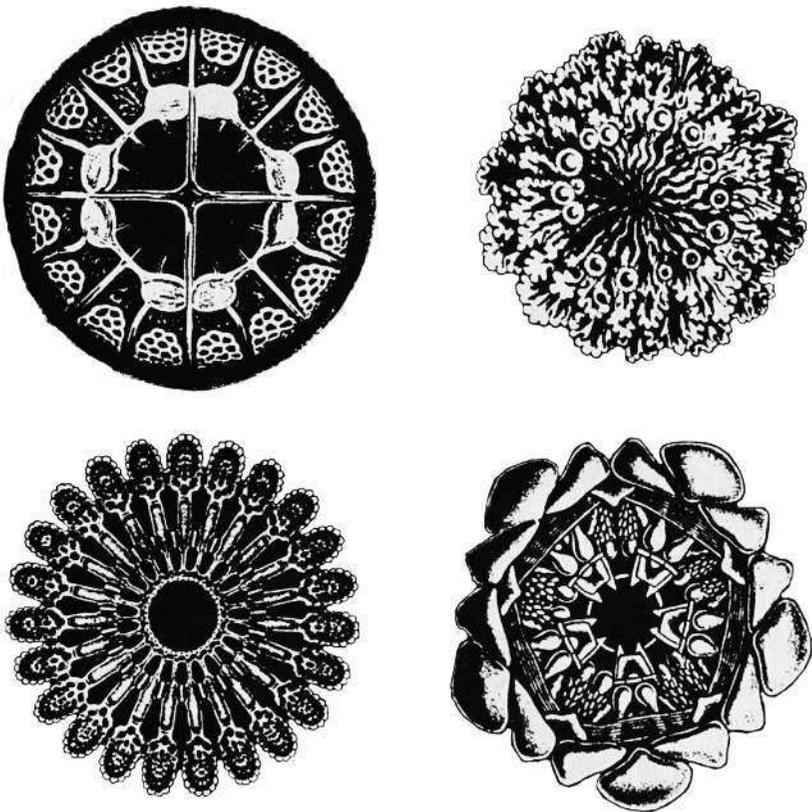


Рис. 1.1 Вверху слева: представитель корнерота
 Вверху справа: лишайник
 Внизу слева: морская звезда Голова Горгоны
 Внизу справа: морской еж

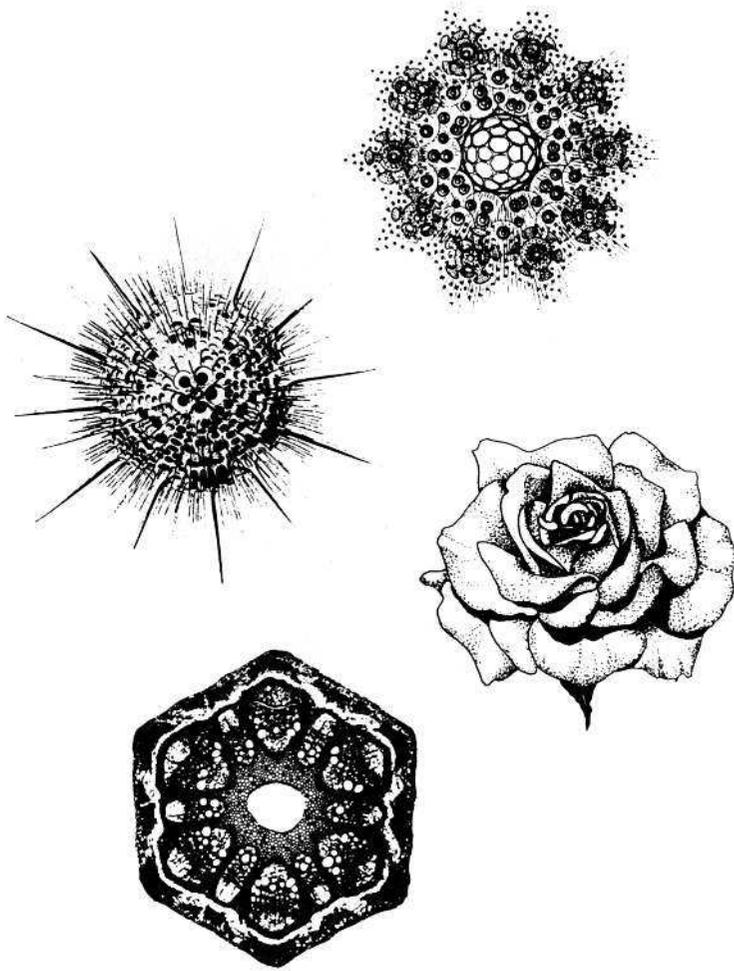


Рис. 1.2 *Некоторые примеры форм в виде чакр, которые постоянно встречаются в природе*

шую формулу единства, которая объединяет разум, тело и дух. Чакры представляют собой завершенную систему и могут способствовать как развитию личности, так и развитию всей планеты.

Чакры – это упорядочивающие центры, которые собирают, 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 радуж-

ный 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 захватывающее 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 поведения. 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 потенциала¹ 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 повторяющихся структур. Многие из этих структур были описаны нашими предками, и эти

¹ 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.*

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 «яго» 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 чакрах¹ 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 устной традиции ариев – воинственного индоевропейского племени, которое захватило территорию нынешней Индии во втором тысячелетии до нашей эры².

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 *калачахра*. Таким образом, колесо символизирует небесный порядок и равно-

¹ Чакры и потоки энергии упоминаются в Атхарва Веде (10.2.31), (15.15.2–9).

² 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.

весие. 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 чakra?) 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 чакру, цветок лотоса, булаву и раковину¹. 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 традиции². 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 рассматривают 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 *тантра* 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 году³.

¹ Трой Уилсон Орган «Индуизм», с. 183 (*Troy Wilson Organ, Hinduism*).

² Восьмеричный путь состоит из следующих элементов: *яма* (самоограничение), *нияма* (предписания), *асана* (позы), *пранаяма* (дыхание), *пратьяхара* (отвлечение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (созерцание), *самадхи* (пробуждение).

³ *Arthur Avalon, The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*. (Артур Авалон. Змеиная сила. – К.: София, 2000.)

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.

В этой традиции насчитывается семь основных чакр¹, 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 *кошами*². 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*, которая располагается прямо над «третьим глазом», и *лотос Анандаканда*, который содержит Небесное древо желаний (*Кальпатапу*) чакры сердца (см. дальше, с. 148). Некоторые эзотерические учения выделяют девять или двенадцать чакр³, в то время как другие, например буддизм Ваджраяны, описывает только пять центров⁴.

¹ В «Змеиной силе» перечисляется шесть центров, к которым добавляется сахасрара (тысячелестковый лотос короны).

² Перечислим эти пять *кош*: *аннамайя-коша*, физическая оболочка; *пранамайя-коша*, энергетическая оболочка; *маномайя-коша*, оболочка ума; *виджнянамайя-коша*, оболочка разума; *анандамайя-коша*, оболочка блаженства.

³ См. «Энциклопедию йоги» Георга Фойерштайна (*Georg Feuerstein, The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, p. 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, p. 111).

⁴ Первая чакра объединяется со второй, а шестая с седьмой, итого – всего пять чакр.