



Harish Johari

CHAKRAS

ENERGY CENTERS
OF TRANSFORMATION



Хариш Джохари

ЧАКРЫ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
ЦЕНТРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ



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



«СОФУЯ»

2017

УДК 615.8
ББК 53.57
Д42

Перевод с англ. под ред. А. Костенко

Джохари Хариш

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

ISBN 978-5-906791-85-6

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

УДК 615.8
ББК 53.57

Copyright © 1986 by Harish Johari
ШАКРАС

Energy Centers of Transformation

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS
INTERNATIONAL (США) при участии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

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

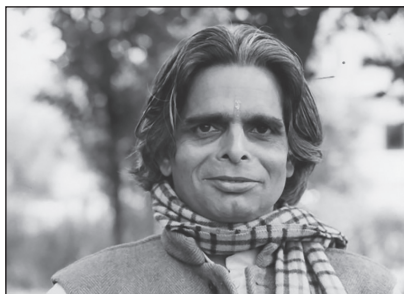
ISBN 978-5-906791-85-6 © ООО Книжное издательство «София», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

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

ОБ АВТОРЕ

(от редактора русского издания)



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Мантра Ганеши:

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИНЦИПЫ ТАНТРА-ЙОГИ

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

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

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

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

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

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

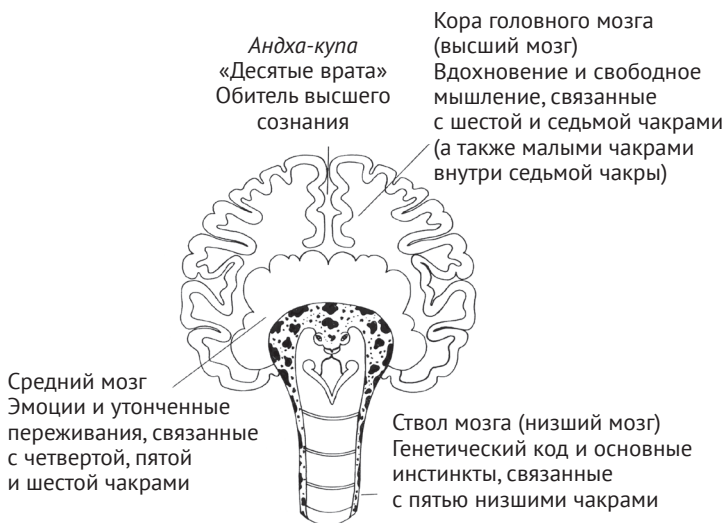


Схема строения мозга,
его функций и связей с чакрами

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

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

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

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

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

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

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

установлении связей между этими древними знаниями и научными наблюдениями.

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

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

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

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

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

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

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

ПЯТЬ СОСТОЯНИЙ УМА

1. Озабоченность собой, аутизм (*кшипта*)

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

2. Помрачение (*мудха*)

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

3. Возбужденность (*вьягра*)

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

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

4. *Сосредоточенность на одном (экагра)*

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

5. *Сдерживание (нируддха)*

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

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

Господь Шива говорил о двенадцати направлениях йоги:

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

ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНТРА-ЙОГИ

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

1. Мантра-йога

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

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

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

2. Хатха-йога

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

3. Лайя-йога

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

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

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

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

4. Раджа-йога

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

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

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

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

ПЯТЬ ПРАН, ИЛИ ВАЙЮ

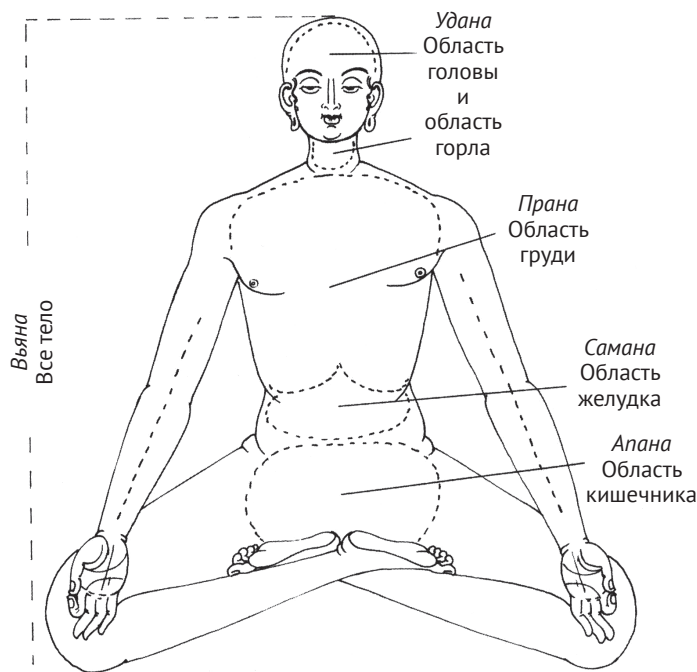
1. Удана

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

2. Прана

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

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



Праны в человеческом теле

3. Самана

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

4. Апана

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

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

5. *Вьяна*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

1. Бодрствование

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

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

2. Сон со сновидениями

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

3. Глубокий сон без сновидений

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

с высшим сознанием (Парамашива) внутри человеческого организма.

4. Турия

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

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

Литературно-художественное издание

Хариш Джохари

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

Перевод под ред. *А. Костенко*

Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Миколайчук*

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

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

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

Подписано в печать 30.10.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

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

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)