

# Чакры





У каждого человека помимо его физического тела есть тонкое энергетическое тело, состоящее из трех энергетических каналов (нади) и семи энергетических центров (чакр). В основе этой системы лежит творческая, защищающая и питающая сила - находящаяся в дремлющем состоянии материнская энергия Кундалини. Когда эта энергия пробуждается в нас, она спонтанно поднимается по позвоночному столбу, проходит через каждую чакру и выходит из теменной области на голове. Этот процесс и называется просветлением (Самореализация). Когда Кундалини пробуждена, ее можно почувствовать над головой и на ладонях (эти ощущения в Сахаджа-йоге называются вибрациями). Любой дисбаланс тонкой системы влияет на эти ощущения. Но благодаря медитации можно научиться не только диагностировать и понимать состояние своей внутренней тонкой системы, но также очищать её и восстанавливать баланс.

В нашем тонком теле находятся 7 основных чакр:

Муладара, Свадистан, Наби (Манипура), сердечная чакра (Анахата), Вишудди, Агния, Сахасрара.

Каждая чакра проявляет в нас различные качества. Улучшая состояние и восстанавливая баланс в чакрах, мы пробуждаем и усиливаем их качества и, таким образом, достигаем баланса и целостности. Просветленные чакры дают нам состояние радости и умиротворения.

Каждая из чакр представляет собой хранилище энергии для крупных сплетений, которые отвечают за физические, ментальные и эмоциональные процессы в нашей симпатической нервной системе. Например, Свадистан-чакра управляет органами брюшной полости, она также поставляет энергию для творческой, умственной активности, более глубокого эстетического восприятия. До пробуждения Кундалини энергия чакр очень ограничена и быстро истощается, как у батарейки. После Самореализации Кундалини проходит по Сушумне (центральному каналу) и соединяет чакры с бесконечным потоком сверхсознания Вселенной (со всепроникающей энергией божественной любви).

# Муладхара Чакра

**Физиологический аспект:** тазовое сплетение

**Количество лепестков/подсплетений :**4

**Элемент:** земля

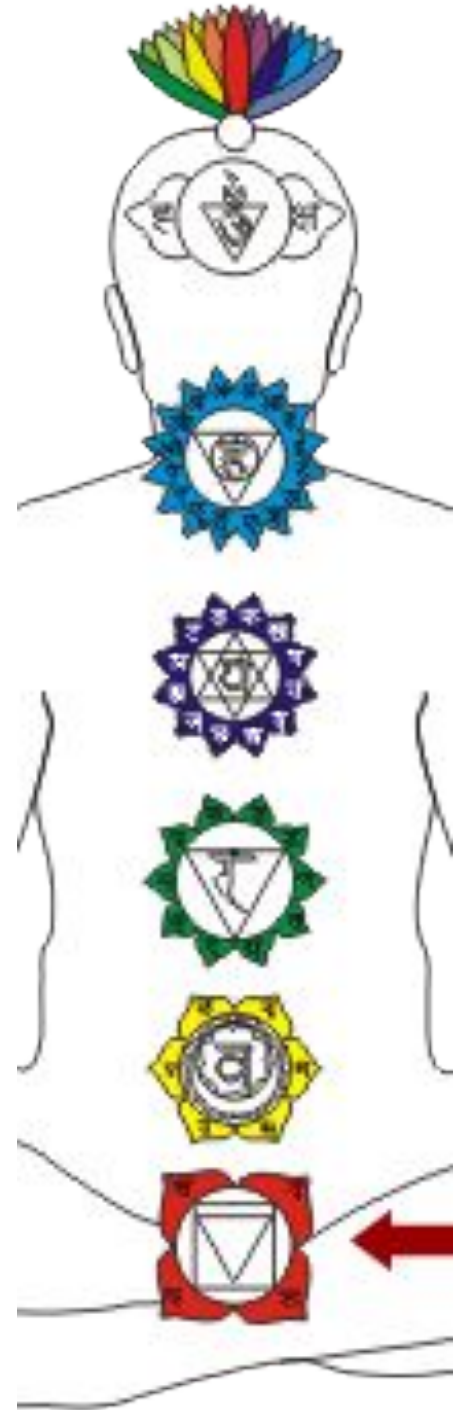
**Контролирует:** функции выделения и репродуктивные органы

**Качества:** невинность, мудрость, бесстрашие

**Проекция на руках:** основание ладони

Эта чакра расположена ниже крестцовой кости. Пробужденная Муладара дает нам качества мудрости и невинности. Невинность дарит нам радость, которая не ограничена условностями и предрассудками, - качество, которым обладают маленькие дети. Это качество теряет свою силу по мере того, как мы растём и развиваем своё эго и эгоистичные желания. К счастью, эту врожденную невинность невозможно разрушить и ее можно вернуть через практику сахадж-медитации. Невинность современного человека подобна солнцу, закрытому облаками: стоит облакам рассеяться, и оно сияет снова!

В Индии Шри Ганеше, Божеству с головой слона, поклоняются как хранителю невинности и мудрости. Он имеет тело ребенка, символизирующее невинность, и голову слона, символизирующую смирение и мудрость.



# Свадистан-чакра

**Физиологический аспект:** аортальное сплетение

**Количество лепестков/подсплетений:** 6

**Элемент:** огонь

**Контролирует:** почки, печень, селезенку, поджелудочную железу, матку, кишечник

**Качества:** творчество, чистое внимание, чистые желания, чистые знания

**Проекция на руках:** большой палец

Свадистан-чакра вращается как спутник вокруг Наби (второго центра) и позволяет нам воспринимать искусство, музыку и всё прекрасное, а также дает понимание природы и единение с ней. Свадистан следит за нашими органами пищеварения и обеспечивает динамической энергией для физической, умственной и творческой работы.

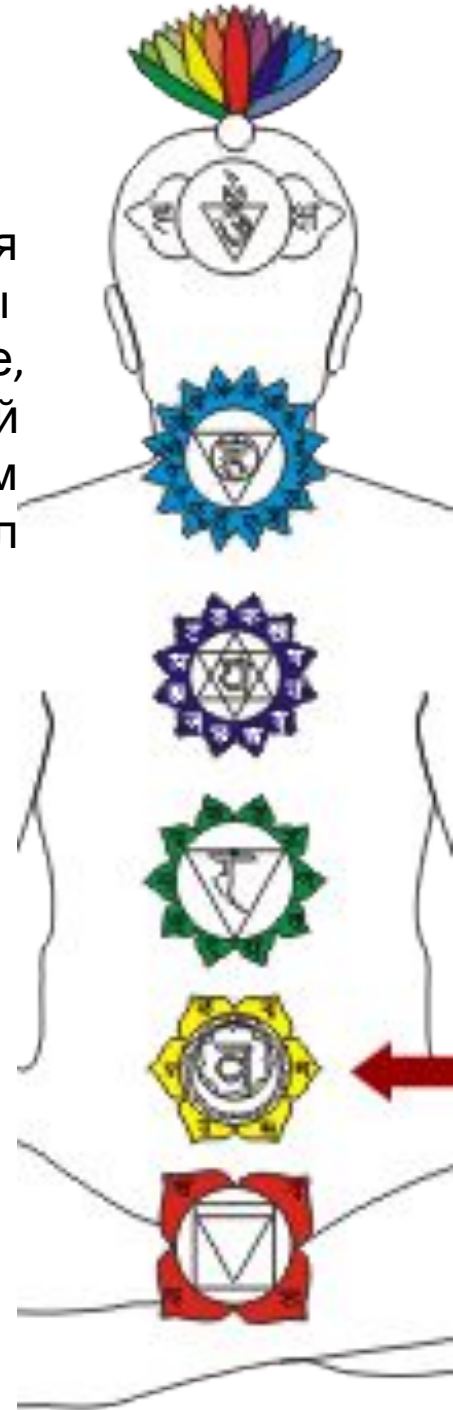
Одно из качеств Свадистана — чистое знание (нирмала видья) — понимание вещей такими, какие они есть в действительности. Этим знанием необходимо овладеть непосредственно самому, а не через внешних посредников.





# Свадистан-чакра

Ключ к истинному творчеству лежит в достижении состояния безмысленного осознания (нирвичара самадхи). Когда мы безмысленны, вся красота мироздания отражается в нас так же, как отражается окружающий пейзаж на ровной и безмятежной глади озера. Мы становимся флейтой – чистым и свободным от эго каналом божественной музыки вибраций. Как сказал поэт, мы становимся «сердцем, которое наблюдает и принимает».



# Наби-чакра (Манипура)

**Физиологический аспект:** пупок/солнечное сплетение

**Количество лепестков/подсплетений:** 10

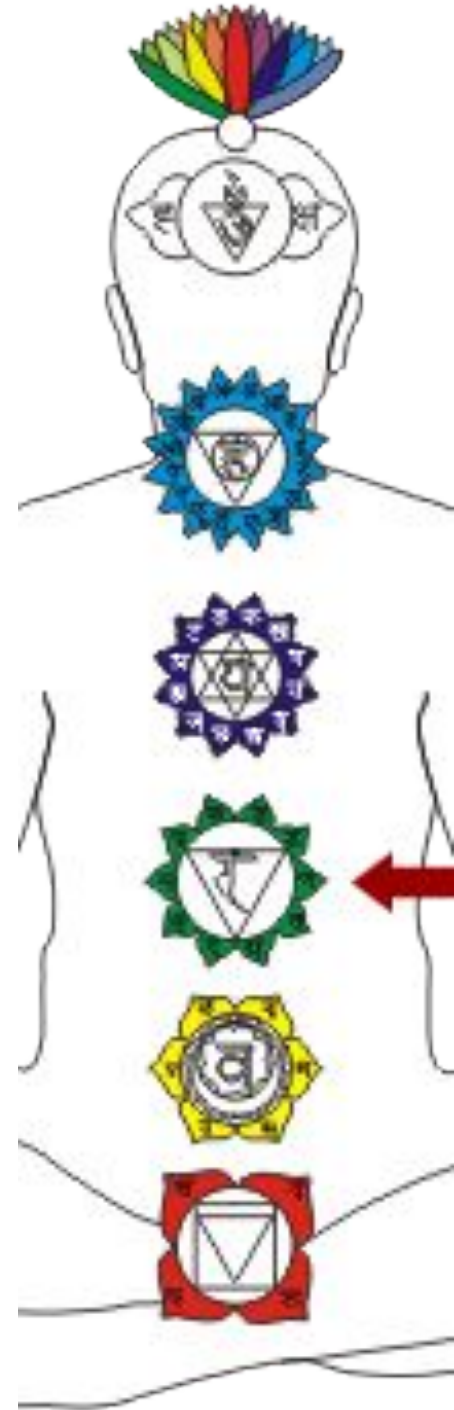
**Элемент:** вода

**Контролирует:** желудок, кишечник, печень, селезенку

**Качества:** поиск, покой, щедрость, удовлетворение, чистое внимание, забота о других

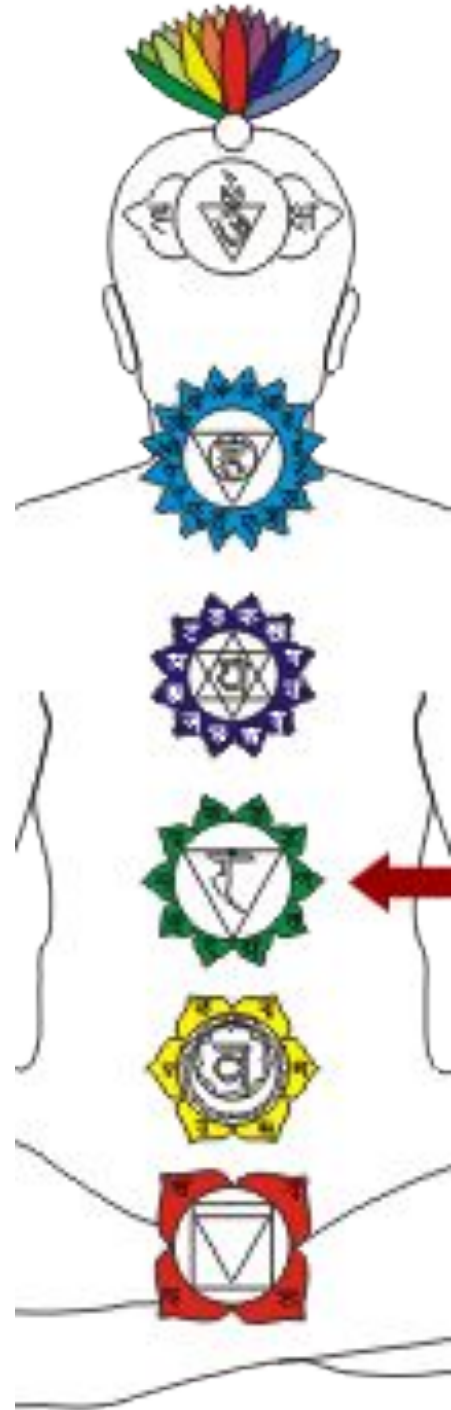
**Проекция на руках:** средний палец

Просветленная Наби дает нам безусловную щедрость, полное удовлетворение и глубокий внутренний покой. С правой стороны она управляет верхней частью печени — центром нашего внимания. Именно благодаря энергии Наби мы находимся в постоянном поиске пищи, жилища, комфорта, и, в конечном счёте, стремимся к новому уровню духовного осознания и своей Самореализации.



# Наби-чакра (Манипура)

«Удовлетворение» - это ключевое качество Наби. Из-за проблем печени и, как результат, из-за раздражительности у людей часто развивается привычка выражать недовольство по каждому пустяку. Для них жизнь без беспокойства невозможна. Когда проявляется дух, мы начинаем видеть истинную природу вещей через призму чистого внимания и перестаем беспокоиться. В покое безмыслия можно быть только удовлетворенным. И тогда становится понятным, что дух не беспокоят преходящие тенденции, мода или потерявшаяся пуговица. Мантра для Наби: «Мой дух удовлетворен».





# Анахата-чакра (сердечная чакра)

**Физиологический аспект:** сердечное сплетение

**Количество лепестков/подсплетений:** 12

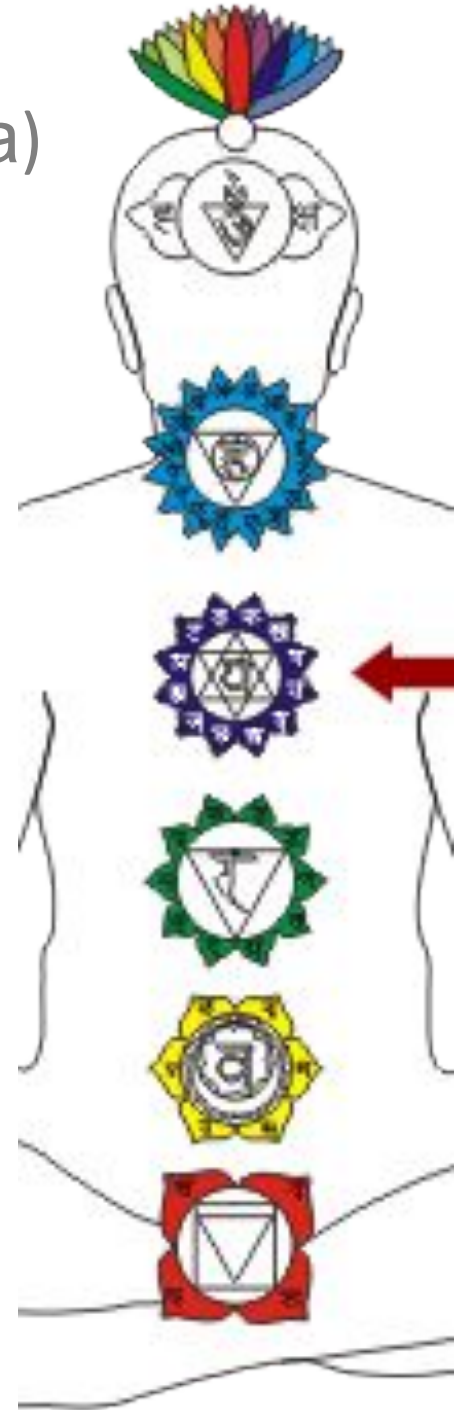
**Элемент:** воздух

**Контролирует:** сердце, легкие, грудную клетку

**Качества:** радость, сострадание, чувство безопасности, любовь, ответственность

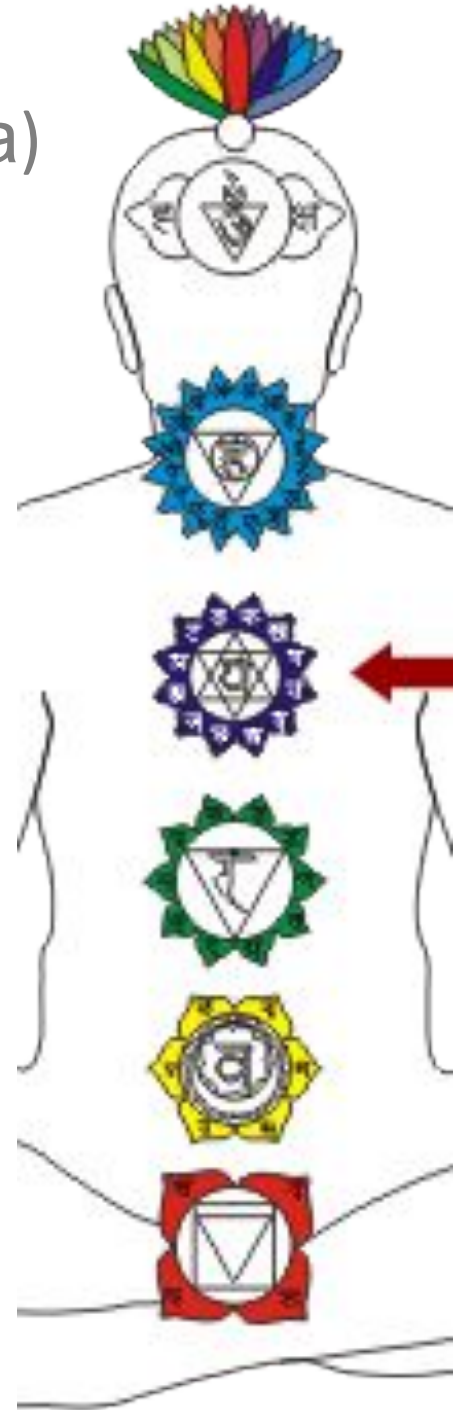
**Проекция на руках:** мизинец.

В Анахате пребывает истинное «я»: дух (атма). Дух проявляется, когда наше сердце открыто. Тогда мы начинаем чувствовать чистую радость бытия, понимаем своё предназначение и место в мироздании. Главное качество сердечной чакры — чистая безусловная любовь. До получения Самореализации человек редко способен любить безусловно — мы всегда ожидаем что-то взамен. Мы путаем любовь с физической привлекательностью, привязанностью и эгоизмом. Мы любим своих детей, потому что они «свои» и относимся к чужим детям по-другому. Мы часто ожидаем что-то получить от них взамен, когда они вырастают — в качестве платы за эту любовь. Любовь, которая «ожидает» есть всего лишь эмоциональная привязанность. Чистая любовь не имеет причин. Она рождается в духе, а не в теле или уме.



# Анахата-чакра (сердечная чакра)

Сердечная чакра также проецируется на теменную область на голове, поэтому её чистота крайне важна. Именно здесь расположен вход в сверхсознание, где Кундалини освобождается от тонкого тела и соединяет нас с Парамчайтаньей — всепроникающей силой божественной любви.



# Вишудди-чакра

**Физиологический аспект:** шейное сплетение

**Количество лепестков/подсплетений:** 16

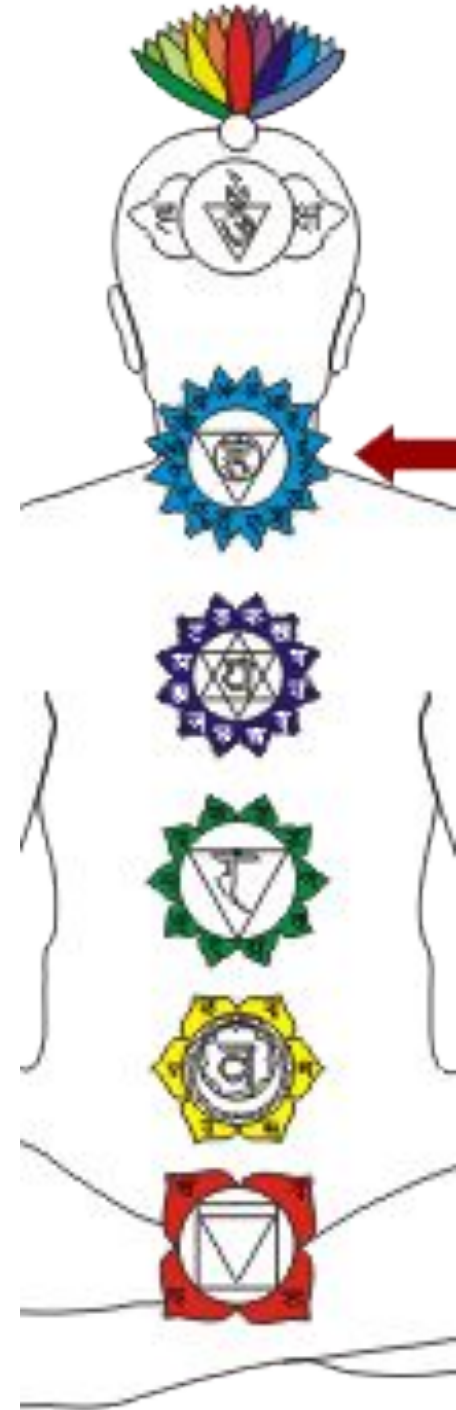
**Элемент:** небо/космическое пространство/эфир

**Контролирует:** шею, руки, лицо, язык, рот, нос, зубы, щитовидную железу

**Качества:** сладость речи, дипломатия, коллективность, непривязанность, самоуважение и уважение других, братско-сестринские отношения

**Проекция на руках:** указательный палец

Вишудди включает в себе качества, которые отвечают за общение с другими людьми. Просветленная Вишудди дает нам чувство самоуважения (левый аспект) и уважение к другим (правый аспект). Наше эго не раздувается от похвал, мы не огорчаемся из-за агрессии или критики. Вишудди – это чакра, дающая нам силу непривязанного свидетеля. Ежедневная практика сахаджа-медитации помогает нам начать отождествлять себя с духом. В состоянии единства с нашим духом мы просто наблюдаем за телом, умом, мыслями, эмоциями и за драмой происходящего в целом.



# Агни-чакра

**Физиологический аспект:** перекрёст зрительных нервов

**Количество лепестков/подсплетений:** 2

**Элемент:** свет

**Контролирует:** шишковидное тело/гипофиз, зрение, память, мозг

**Качества:** прощение

**Проекция на руках:** безымянный палец

Агни представляет собой узкие врата, через которые, если они открыты, Кундалини поднимается в лимбическую область мозга. Это чакра прощения, смирения и сострадания. Прощение обладает силой растворять гнев, ненависть и обиду. Вкупе со смирением, оно раскрывает великодушие и благородство духа. Как только мы осознаем, что, отказываясь прощать, мы вредим только себе, становится понятно, что, прощая, мы поступаем не только мудро и благородно, но также очень полезно и практично. Прощая, мы ощущаем покой и облегчение. Прощение растворяет наше эго и условности, неверные представления расистского или националистического толка и ложные отождествления.



# Сахасрара-чакра

**Физиологический аспект:** лимбическая область мозга

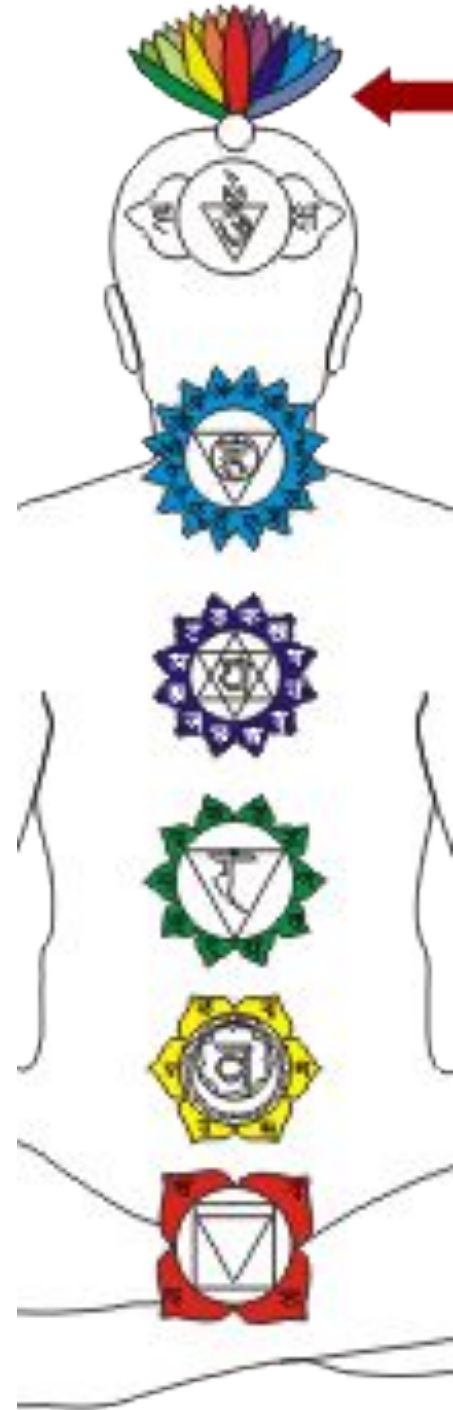
**Количество лепестков/подсплетений:** 1000

**Качества:** радость, безмысленное осознание, единство с Богом, коллективное сознание

**Проекция на руках:** центр ладони

Весь наш внутренний тонкий инструмент, все наши центры объединены в Сахасраре-чакре. У каждой чакры – своё место. Когда наше внимание и Кундалини поднимаются в Сахасрару, мы входим в новое измерение сознания. Мы выходим за пределы относительного и достигаем реальности. Поднимаясь выше трех каналов тонкой системы — за пределы прошлого, настоящего и будущего, мы достигаем состояния вне времени и испытываем внутреннюю радость и высшее блаженство. Это рай, о котором мы даже не могли мечтать.

Когда Кундалини достигает Сахасрары, тысячи лепестков этой чакры раскрываются, и просветление начинает устанавливаться. Мы можем испытывать пульсацию в области родничка, а затем и тонкий поток прохладных вибраций. Кундалини соединяет наше индивидуальное сознание с сознанием Вселенной. Наш дух, атма, соединяется с параматмой, высшим духом.

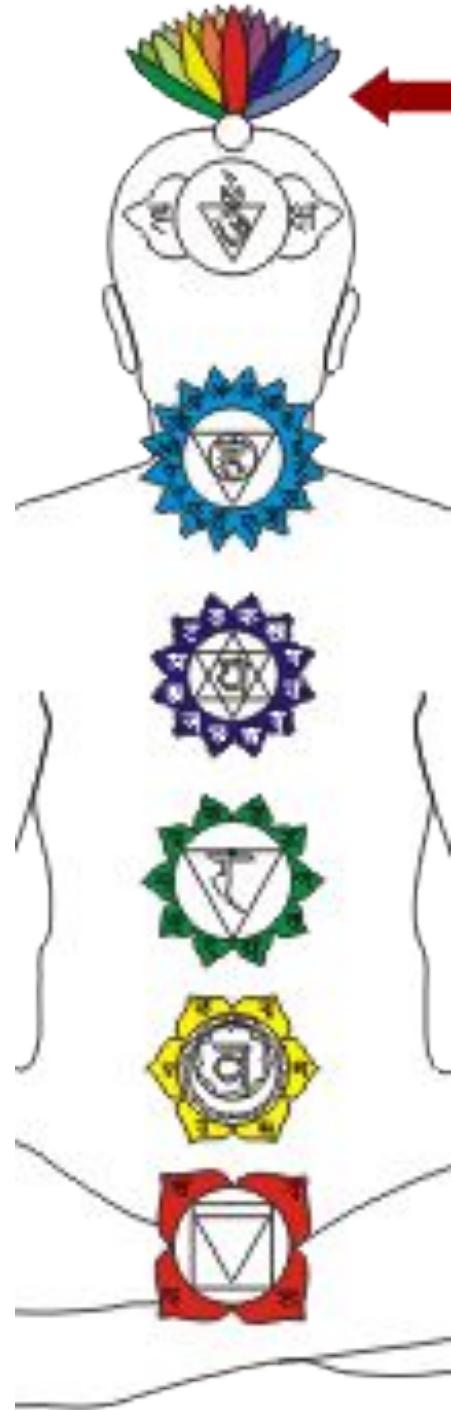




# Сахасрара-чакра

Мы неожиданно настраиваемся на вселенскую волну вибраций, на тонкую радость, которая присутствует в природе. Эти вибрации пронизывают Вселенную, но до Реализации мы не знаем об их существовании, не чувствуем их настолько явно.

Открытие Сахасрары известно как второе рождение. Наше физическое рождение можно сравнить с появлением яйца, а Самореализацию — с вылуплением из него птенца. Вот почему на Пасху дарятся яйца — символ второго рождения.



# Три энергетических канала

## Левый канал (Ида-нади)

Левый канал (на схеме обозначен голубым цветом) отвечает за наше прошлое, эмоции, желания, привязанности. Он заканчивается в суперэго, которое хранит наши воспоминания, привычки и условности.

## Правый канал (Пингала-нади)

Правый канал (на схеме обозначен желтым цветом) отвечает за действие и планирование, умственную и физическую активность. Он завершается в эго, которое развивает в нас осознание собственного «я», чувство, что мы существуем обособлено от окружающего мира.

## Центральный канал (Сушумна-нади)

Центральный канал — канал восхождения, он обладает силой, которая поддерживает нашу эволюцию и направляет нас сознательно и бессознательно к высшему осознанию Сахасрары.

