2005 – 08 – 22.

 Текст «Сиддха Сиддхантха Паддхати Горакша».

Понятие чакр. Шат-чакра-йога: принципы концентрации на чакрах.

Текст «Каула Джнана Нирная» (Матсиендранатх).

Мы рассмотрим два очень важных текста.

Один называется «Каула Джнана Нирная», который, считается, передан сиддхом Матсиендранатхом.

Второй текст – это текст, написанный его учеником, «Сиддха Сиддхантха Паддхати Горакша».

Оба эти текста посвящены каналам, чакрам и тонкостям практики.

В конце «Сиддха Сиддхантха Паддхати Горакша» говорится так:

*«Не получив Благословения и Тайные Методы от Гуру, человек является лгуном, хоть и практикует различные практики, так как ему не дарован от Гуру поток благословений. Поэтому знания таких людей пусты и безрезультатны, словно сгнивший плод манго».*

Далее Горакшанатх говорит:

*«Авадхута – это Святой, который превзошел все пределы, и только он может открыть путь Натха Йоги ищущему ученику».*

Школа Натхов является одной из лучших систем практики.

Он говорит:

*«Существует множество систем и школ, такие как Санкхья, Вайшнава, Ведик, Саура, Джайна, Буддизм, но Школа Натхов сияет, словно алмаз среди кучи стекла. Путь этой Школы настолько высок, что должен тщательно скрываться, поэтому Лотосные стопы такого Гуру Авадхуты ищите каждый день, если желаете достичь успеха, реализовать Освобождение и лучезарное Тело Света, спасающее от горя, опасностей, болезней и смертей».*

Традиционно школа Натхов является высочайшей школой йоги, которая дала в свое время различные ответвления, т.е. Матсиендранатх и Горокхонатх являются отцами-основателями одновременно нескольких подшкол, в том числе, некоторых школ буддизма Ваджраяны, Кауликов, Канпхатов, Агхоринов и т.д.

Когда вы получаете наставления по Шат-чакра-йоге, это самые начальные или базовые, т.е. общий курс для начинающих. Но когда вы глубоко входите в Учение, вам раскрываются все большие и большие секреты и тайны.

К примеру, вы могли прочитать у Горакшанатха следующие слова (я не помню дословно, но примерно он так говорит): «Если вы практикуете йогу, вы должны знать девять чакр, шестнадцать адхар, три лакшья и пять мест». Для непосвященного это загадки. Девять чакр – это понятно, а что такое шестнадцать адхар, три лакшья, пять мест?

Об этом мы сейчас поговорим. Шат-чакра-йога – это одна из любимых моих тем.

***«Перечисление чакр и их расположение в теле.***

***Первая чакра*** *– камарупа или* ***муладхара*** *находится в области копчика и имеет цвет красного вина. Она есть основание, которое дарует все фрукты сексуальности. Как говорят мудрецы, «здесь проживает Шакти».*

Первая чакра является средоточием жизненной энергии. Вместе с ней есть канда – область, напоминающая луковицу сероватого цвета, от которой исходят все нади. В муладхара-чакре, можно сказать, записана энергия и информация наших предыдущих воплощений, поэтому, когда Кундалини пробуждается, и эта прана доносится до мозга по каналам, человек начинает осознавать самскары прошлых рождений.

Все начинается с того, что вы очищаете и пробуждаете муладхара-чакру. Традиционно янтру муладхара-чакры изображают в виде красного треугольника внутри желтого квадрата, в центре него дымчато-серый лингам, вокруг которого в три с половиной оборота обвита зеленая змея Кундалини. Разумеется, это только образ для медитации, т.е. если вы это как-то будете исследовать, необязательно, что вы там увидите треугольник, квадрат или змею. Это все символы, призванные сконцентрировать ум, которые означают какие-то аспекты тонкого тела.

Чакры – вещь многомерная, они пребывают в эфирном (энергетическом) и астральном теле. Иногда в разных традициях и системах янтры чакры описываются по-разному, и здесь нет противоречия, потому что тонкое тело – это не медицинский факт, чакры – это не медицинские термины, где все однозначно. В тонком мире на одну и ту же вещь можно глянуть с пяти позиций, и все будут правильными. Поэтому если вы встречаете разночтения в отношении цветов, янтр, местоположения, просто знайте – это разные системы интерпретации.

В процессах Кундалини-йоги все начинается с того, что вы очищаете и пробуждаете вашу муладхара-чакру. Пока муладхара-чакра не пробуждена, у вас нет ощущения праны, и вы подвержены низким мирским желаниям, т.е. ваша энергия имеет тенденцию течь вниз. Такой человек имеет довольно невысокое или материалистичное сознание.

«***Вторую чакру*** *называют* ***свадхистаной****. Она находится в центре фаллоса и имеет цвет розового коралла. Она способна даровать молодость, за это ее называют Уддияна-питту».*

Когда ваша энергия очищается и пробуждается в муладхаре, вы это ощущаете как боль, жжение или вращение внутри копчика. Оно иногда появляется, иногда исчезает. Но когда вы начинаете работать с муладхара-чакрой, концентрируясь на ней, то постепенно она очищается, и вы можете исцелять свое тело, быстро восстанавливать силы благодаря такой концентрации.

Обычно при концентрации мы говорим, что следует выполнять некоторые принципы. К примеру, когда вы концентрируетесь, вы визуализируете янтру чакры четко очерченной, ясной и яркой. Также вы пытаетесь сосредоточиться на ощущении тепла или вибрации внутри чакры.

Третий важный момент, о котором многие не знают – вам нужно выполнять Гуру-йогу через чакру, на которой вы концентрируетесь, или поклоняться избранному божеству в чакре, или просто зарождать бхаву божественной гордости в той чакре, на которой вы концентрируетесь (если вы это делаете долго). То есть вы не просто сужаете ум до размеров чакры, а медитируете на божество внутри чакры. Тогда ваша концентрация и практика созерцания божественной гордости не прекращается.

Затем, когда ваша энергия муладхара-чакры немного очистилась, вы медитируете на свадхистана-чакру, и вначале у вас возникает жжение, сексуальное желание, ощущение неудобства в этой области. Затем постепенно это неудобство меняется на ощущение циркуляции праны, блаженства, и вы чувствуете, как область ног и апана-вайю начинают очищаться, вы освобождаетесь от сексуального желания. Если сексуальное желание сильное, это признак того, что просто прана застаивается в свадхистана-чакре и вызывает прилив крови к кровеносным сосудам в половых органах. Но если вы можете очистить свадхистана-чакру концентрацией, прана не застаивается. Это ясно, как день, для практика, т.е. надо просто приложить концентрацию, чтобы циркуляция праны в области свадхистана-чакры начала работать и могла свободно подниматься выше. Когда йогин может концентрироваться на свадхистана-чакре, его тело молодеет. Также он может вызывать нектар, у него количество нектара возрастает (согласно текстам). Ему легко садиться в падмасану, комфортно жить и сидеть в медитации, потому что его элемент воды гармоничен и очищен.

Если у вас в жизни очень беспокойный ум, нет комфорта в практике, трудности во взаимоотношениях, мало гибкости, это явный признак того, что есть недостаток элемента воды. Нужно просто заняться концентрацией на свадхистана-чакре. Если у вас дисбаланс пран хронический, слабая связь с землей, и вы слишком «в голове» постоянно, то же самое, лучшее средство при этом – концентрация на свадхистана-чакре.

«***Третья чакра*** *находится в пупе и имеет пять лепестков. Имя ее* ***манипура***. *В ее центре свернута Кундалини-шакти, и как говорят мудрецы, «она сияет, словно на рассвете десять тысяч солнц», даруя все сиддхи».*

Когда вы овладели свадхистана-чакрой, обычно я рекомендую переходить к анахата-чакре, с тем чтобы вы могли сгармонизировать две праны вокруг манипуры и только после этого концентрироваться на манипура-чакре, потому что манипура-чакра считается самой трудно контролируемой (элемент огня).

Когда вы концентрируетесь на манипура-чакре, у вас исчезают проблемы с пищеварением. Но исчезновение проблем – это самое начало. Подлинная цель концентрации на чакрах другая – это раскрытие мудрости чакры, так называемой мандалы, т.е. пространства естественного состояния, присущего данному элементу.

Концентрируясь на муладхара-чакре, вы раскрываете притхиви-мандалу, состояние всей земли, т.е. естественное состояние, которое объединено с элементом земли, или так называемую, равностную мудрость, пространство желтого цвета.

Концентрируясь на свадхистана-чакре, вы раскрываете апас-мандалу, пространство всей воды или зерцалоподобную мудрость белого цвета.

Концентрируясь на манипура-чакре, вы познаете и раскрываете агни-мандалу, пространство красного цвета и различающую мудрость.

Как это субъективно ощущается? Вы концентрируетесь на области чакры, и возникает тепло, распространяющееся по всему телу. Это тепло ощущается как выжигающее все нечистоты в каналах, всю слизь, которая забивает нади и приводит к старению, как тонкая щекотка или циркуляция, движущаяся по всему телу вплоть до макушки.

Кроме этого тепла вы переживаете, к примеру, ослепительный или сначала мутный красный свет, и у вас возникает расширенное состояние присутствия на уровне живота. Примерно так вы начинаете входить в контакт с агни-мандалой.

Таким же образом, если вы концентрируетесь на свадхистана-чакре, у вас возникает переживание белого цвета и расширенное присутствие в области половых органов.

Концентрация на манипура-чакре дает способности выходить в тонком теле из физического, и если вы достаточно концентрируетесь на манипура-чакре, ваша энергия Кундалини сильнее пробуждается, вы также начинаете понемногу овладевать йогой Туммо или шуддхи-ушанам (йогой мистического жара). При концентрации на манипура-чакре, если вы затем ложитесь в шавасану и ваша энергия немного пробуждена, вы можете ощущать, как ваше тонкое тело просто выскальзывает из физического и перемещается в какой-либо астральный мир.

Концентрация на свадхистана-чакре дает сиддхи привлекать божественных существ, таких как апсары, и прабхава-сиддхи – сиддхи очарования своей энергией.

«***Четвертая чакра*** *находится в сердечном центре и имеет восемь лепестков, имя* *ее а****нахата***. *Это место, хамса, откуда пребывают все чувства».*

Наконец, чтобы энергия могла циркулировать и подниматься выше, вы концентрируетесь на анахата-чакре в центре груди. Если блок в анахата-чакре исчезает, то разом забываются все привязанности. Когда вы концентрируетесь на анахата-чакре, вы чувствуете приятную циркуляцию в области груди и наполнение головы энергией, словно голова становится более свежей, и теплый или прохладный поток ветра начинает подниматься до макушки. С анахата-чакры у вас появляется расширенное сознание, которое мыслит более глобально.

Как следует концентрироваться на анахата-чакре?

Представьте, словно кто-то касается вас ладошкой или пальцем, ощутите давление в центре груди и потом поддерживайте это ощущение давления. Когда это ощущение давления закрепится, постепенно визуализируйте янтру анахата-чакры: слог ЯМ, очертание шестиконечной звезды дымчатого цвета. По мере того как будет расти ваша концентрация, вы визуализируете светящийся бана-лингам, полный света, который исходит из центра чакры.

Концентрируясь на анахата-чакре, вы постепенно раскрываете способности ясновидения. Внезапно в области межбровья от сердца снизу появляются образы, которые говорят вам о событиях, удаленных от вас, о будущем и т.д.

«***Пятая чакра*** *находится в горле, это пункт соединения иды и пингалы. Ида – лунная нади пребывает слева, пингала – солнечная нади пребывает справа, в центре находится сушумна».*

Если вы концентрируетесь на вишуддха-чакре, ваша ясность понимания, способность к счету, к интеллектуальному, тонкому пониманию возрастает. Также вы можете привлекать руководящие энергии, общаться с большим количеством людей. Но самое большое – все ваши привязанности оставляют вас, не беспокоят ни грубые желания, ни искушения. Ваше сознание становится расширенным, космическим, потому что на вас начинает оказывать влияние элемент пространства. Фактически, для вас нет ничего, что бы вы хотели в этом мире, потому что когда прана в вишуддха-чакре, желаешь только созерцания, Освобождения, мыслишь только бесконечными категориями и больше не утрачиваешь понимания бесконечных категорий.

*«Выше этого находится тула-чакра; как говорят мудрецы, «эликсир жизни течет отсюда». Это место находится около язычка. Еще его называют раджа-данта, там пребывает шанкхини-нади с толщину огромного отверстия. Каждый должен размышлять там о Пустоте».*

Я не знаю, почему здесь перевели тула, обычно – талу-чакра, которая, считается, связана с нектаром, расположенная в корне языка, на которую следует медитировать после того, как вы уже помедитировали на все основные чакры. Она является одной из дополнительных чакр. Обычно йога впитывания нектара, Кхечари-йога или Ламбика-йога, всегда связана с талу-чакрой. Она расположена в районе неба, по некоторым текстам за корнем языка, по сути, это одно и то же.

«***Седьмая чакра*** *находится в межбровье и называется* ***«Глазом Знания****», каждый получает сиддхи этого круга Матрикас, кто медитирует здесь, он находится на источнике Света».*

В текстах говорится, что медитацией на чакре в межбровье достигаются все способности и реализация, которая присуща всем другим пяти нижним чакрам.

Тогда возникает закономерный вопрос – зачем медитировать на всех других нижних чакрах, лучше сразу заняться концентрацией на межбровье. Дело в том, что полноценная концентрация на аджна-чакре возможна, когда ваши нади довольно чисты и чакры тоже очищены. Если же вы сразу пытаетесь концентрироваться на межбровье, у вас, может, будут результаты, может быть, нет, а может быть дисбаланс пран. Поэтому обычно мы не начинаем с аджна-чакры.

Концентрация на аджна-чакре дает потрясающий эффект, т.е. буквально через полчаса концентрации вы можете видеть, как ваше сознание поменялось. У вас словно в области межбровья открывается пространство, и с этого пространства вы переживаете тонкую распространяющуюся энергию. Эта энергия неуловимым образом только силой мысли может влиять на события. Она обладает большой силой воли, т.е. если ваша прана в аджна-чакре, вы становитесь очень волевым вира-йогином, способным творить чудеса в практике, в служении, где угодно. Концентрация на аджна-чакре автоматически открывает канал буддхи и повышает ощущение ахам-брахма-бхавы. При длительной концентрации вы обязательно переживаете образы, ясновидение, вспоминание прошлых жизней и ослепительный яркий свет. Это обычное переживание, характерное для этой чакры.

Если у вас есть какие-то кармические ограничения, концентрация на аджна-чакре покажет, что у вас в теле есть какие-то ограничения, т.е. вы будете концентрироваться и где-то в голове, может быть, в горле или где-то еще ощутите, словно нади спазмированы и где-то прана не проходит. Вы можете почувствовать, что ничего не болит, а здесь какой-то блок. Это будет указывать на то, что это ваше ограничение, с которым надо работать. Если у вас нет ограничений, то вы можете очень удачно концентрироваться на аджна-чакре и войти в самадхи с ощущением временной утраты тела, погружаться в белый свет, погружаться в ослепительно-белый свет и подбираться к золотистому свету, который еще выше, чем аджна-чакра.

Практика концентрации на аджна-чакре делает присутствие очень устойчивым, потому что вы входите в свое каузальное тело. Если вы засыпаете, концентрируясь на аджна-чакре, вы можете переживать свет в сновидениях, непрерывное сознание при условии того, что прана будет там в течение всей ночи. То есть тот, кто имеет непрерывное сознание, имеет прану в центре межбровья, и она ночью не опускается.

Почему трудно испытать непрерывное сознание? Потому что прана примерно к полуночи опускается в область пупка и ниже, ясная осознанность утрачивается, канал буддхи закрывается.

Поговорим поподробнее, как концентрироваться, какие есть тонкости?

В «Каула Джнана Нирная» Шива говорит Маха Дэви:

*«Если преданно медитировать на шестую чакру («королевскую чакру»), это раскрывает иччха-сиддхи (сиддхи воли, исполнения желаний, сиддхи, дающие возможность все контролировать согласно своей воле или проявлять все согласно своей воле); способность ясновидения, проявляется анима и остальные семь сиддхи. В этом нет сомнений».*

Далее Шива говорит:

*«Если созерцать чакры красными, они всегда приносят способность подчинять или усмирять. Если их созерцать как желтые, они раскрывают силу парализовывать. Если созерцать как кристально-чистые или прозрачные, они даруют Освобождение. Если созерцать как черные – смерть. Как дымчатые – они приносят силу уничтожать или искоренять. Если медитировать на них как на чисто-белых, подобных коровьему молоку, они приводят к победе над смертью».*

Способности возбуждать, парализовывать, приводить в трепет и прочее обретаются посредством медитации на соответствующие цвета чакр.

Что означают цвета? Цвета означают качества энергий элементов, которые пропускаются через данную чакру и соответственно функцию. К примеру, если вы желаете исцеления, вы медитируете на белый цвет в чакре. Если вы желаете углубления опыта ясности и прозрачности в присутствии, вы медитируете на прозрачный цвет. Если вы желаете подчинить вредоносных духов или препятствующих существ, вы медитируете на красный цвет в чакре. Если вы желаете нейтрализовать, парализовать какое-то негативное влияние, вы медитируете на желтый цвет. Если вы желаете рассеять какую-либо неблагоприятную энергию, вы медитируете на дымчатый цвет, соединяя цвет с чакрой.

Далее говорится:

*«В этих чакрах нужно медитировать на прекрасное, ярчайшее пламя, сияющее огненной ясностью».*

Наконец, когда вы прошли уровень аджна-чакры, вы поднимаетесь к сахасрара-чакре. Сахасрара-чакра – это не одна чакра, а целая система чакр, которая включает в себя брахмарандру, бинду висарга, сома-чакру, нирвана-чакру. Некоторые из них находятся в физическом теле, некоторые – за пределами физического тела в астральном теле.

Говорится так:

*«Восьмая чакра называется Брахмарандрой или Нирвана-чакрой, она имеет фиолетовый цвет или цвет столба дыма, находится в области темечка. Кто размышляет на этом центре, тот достигает Освобождения».*

Аджна-чакра – это ключ к входу в каузальное тело. На уровне аджна-чакры еще остается тонкая двойственность. Вообще считается, если есть препятствия или заболевания, то тот, кто концентрируется на аджна-чакре, простой такой концентрацией устраняет все препятствия. Поэтому аджна-чакра считается одним из средств обретения здорового тела.

Сахасрара-чакра дает прямое вхождение в каузальное тело и в состояние Истинного «Я». При концентрации на сахасрара-чакре в области брахмарандры йогин переживает золотисто-оранжевый цвет, который подобно золотой пыли опускается сверху вниз. Если вы достаточно занимаетесь Чандали-йогой, ваша энергия пробуждена и каналы в хорошем состоянии, вы переживаете, как сверху на вас опускается золотистая пыль наподобие золотистых пузырьков, в области сахасрары мягко вспыхивает золотистое пространство, вы видите золотой шар, в который проникаете и можете долго находиться в этом пространстве. Одновременно физическое тело ощущается как бы невесомым, и вы его как бы оставляете, находясь в таком оранжевом пространстве света. Это не так трудно, как кажется, если ваши нади чисты, и вы овладели хорошо концентрацией на предыдущих чакрах и, наконец, проникли к сахасрара-чакре.

В текстах говорится, что йогин, концентрирующийся на сахасрара-чакре, за три дня достигает самадхи, у других – за семь дней непрерывной концентрации.

Опять кто-то может подумать: «Нужно оставить все и заняться концентрацией. Семь дней – и самадхи в ближайшем ритрите».

Не совсем. Прежде чем я подошел к сахасрара-чакре, я не менее трех лет занимался концентрацией на других чакрах, и это оправдано. Если ваши праны не готовы, чакры не очищены и слабо держат праны, вы не получите ожидаемого эффекта, вы, может быть, получите только дисбаланс пран и слабость. Но если ваши праны хорошо сбалансированы, вы можете получить непрерывное сознание, открытие сверхинтуиции, некоторые способности, выделение тонкого тела. Однако вы должны быть четко уверены, что ваша энергия уже пробуждена и может подняться по сушумне, что вы переживали немного в Чандали-йоге нектара, что ваши нади довольно чисты и ваши чакры очищены. Тогда концентрация на сахасрара-чакре будет большим благословением.

К примеру, если ваша сахасрара-чакра открыта, вы можете легко трансформировать сновидения, вы можете управлять духами, давая им команды. Это делается простейшим усилием воли, потому что из области сахасрары у вас излучается тончайшая прана.

Существуют методы, когда вы, концентрируясь на чакрах, затем работаете с объединением созерцательного присутствия с чакрами. Это уже следующая область практики высокого уровня (хотя мы говорили о ней). Объединяя присутствие с чакрами, вы уже не нуждаетесь в концентрации на чакрах и работаете только с созерцанием. Только это созерцание касается конкретной точки вашего тела.

Йогин, у которого раскрыта сахасрара-чакра, иногда может чувствовать, словно макушка в области головы раскрылась, и его сознание подобно столбу над макушкой или подобно огромному куполу, который раскрылся и достигает неба, или он ощущает, словно он своей макушкой касается луны, солнца или звезд.

Концентрация на сахасрара-чакре дает возможность легко покидать свое тело, входить в тело другого, останавливать дыхание в медитации, не ощущать тела в медитации.

Вопрос:

Ответ: Вы можете концентрироваться и в районе копчика, и в районе промежности, как это в Шакти-янтре. Оба места правомерны. Это как вход, и та, и другая сторона – места, благоприятные для муладхары.

Концентрация на копчике больше способствует вхождению праны в сушумну. Концентрация в области промежности больше способствует раскрытию собственно муладхары, именно в точке промежности, как описывалось в Шакти-янтре.

ОМ!