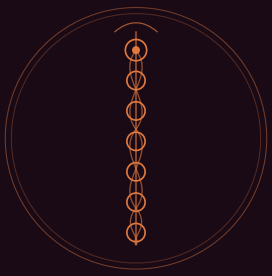
O.V.K — X.T.R

ЧАКРЫ

ТЕЛО В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ



ЧТО УСТРОЙСТВО, А ЧТО ВЕРА

O.V.K — X.T.R

ЧАКРЫ

ТЕЛО В ВОСТОЧНЫХ УЧЕНИЯХ

Книга о том, как тантра и йога описали тело кругами и каналами,
что в этой карте от внимания и дыхания, что от позднего века,
и как работать с ней, отличая устройство от веры

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Йога есть успокоение волнений ума».

— Патанджали, «Йога-сутры», I.2



Книга писана для того, кто вслушивается в тело,
и кому важно знать,
что в карте чакр опыт, что учение, а что вера.
Устройство изложено как устройство,
вера — как вера.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое чакры 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Тантра и её книги 5
V. Хатха-йога и тонкое тело 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем чакры не являются 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три карты тела 11
X. Семь центров 12
XI. Каналы и Кундалини 13
XII. Лотос, слог, знак 14
XIII. Где живёт чувство 15
XIV. Дыхание и внимание 16
XV. Цвета и железы 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Внимание к месту 20
XVIII. Дыхание 21
XIX. Звук 22
XX. Поза 23
XXI. Карта своего тела 24
XXII. Созерцание образа 25
XXIII. Учитель и школа 26
XXIV. Запись практики 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПОРЧА РЕМЕСЛА

XXV. Древность, которой не было 29
XXVI. Диагноз по чакрам 30
XXVII. Чистка за плату 31
XXVIII. Чакры вместо врача 32
XXIX. Погоня за Кундалини 33
XXX. Смешение систем 34
XXXI. Открытые чакры как чин 35
XXXII. Схема вместо тела 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего чакры не могут 38
XXXIV. Что устройство, а что вера 39
XXXV. Чакры и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена практикующего 42
XXXVIII. Правила перед практикой 43
XXXIX. Правила после практики 44
XL. Заключение: чакры и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть чакры и откуда их имя, что сказали тантра и хатха-йога,
что добавил и измерил наш век, как чакры пришли в Россию,
и чем они не являются

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое чакры

Чакрами зовутся средоточия так называемого тонкого тела в индийских учениях: круги на оси от основания позвоночника до темени, где сходятся каналы жизненной силы.

Это карта для практики. Тантра описала чакры не как органы для вскрытия, а как места, куда ставят внимание, дыхание и звук.

Их число разно. В старых текстах четыре, пять, шесть, двенадцать; привычные семь закрепились поздно.

Нынешний облик — радуга цветов, железы, характеры — сложен на Западе в двадцатом веке.

Книга стоит рядом с книгами о созерцании, о внимании и о символе: первая учит собирать ум, вторая — держать его, третья — читать образ. Здесь предмет один: чакры.

Правило: *чакра есть место для внимания прежде, чем учение о силе*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

Санскритское «чакра» значит «колесо», «круг»; слово родственно греческому «киклос» и нашему «коло», «колесо».

В Ведах чакра — колесо колесницы и круг времени; «чакравартин» — царь, чьё колесо катится повсюду.

В тантре колесо стало кругом в теле: вращающимся средоточием.

Падма. Та же чакра зовётся *лотосом*, и у каждого *лотоса* своё число *лепестков*.

Родня. «Нади» — поток, канал; «прана» — дыхание, жизнь; «кундалини» — «свёрнутая кольцом», змея силы у основания оси.

Различим. *Чакра* — средоточие. *Нади* — путь. *Прана* — то, что идёт путём.

Правило: *колесо и лотос — образы; учись им как образам*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: тело чувствуется местами. Тревога сжимает горло и грудь, страх холодит живот, радость расправляет грудь; внимание, поставленное в место тела, меняет ощущение в нём. Это устройство, и оно одно у всех.

Второе: карта чакр есть карта учения. Она говорит, куда и в каком порядке ставить внимание, дыхание и звук; школы рисуют её по-разному.

Третье: сила — предмет веры. Что по каналам течёт прана и поднимается Кундалини — вера учения, и держать её надо как веру.

Отсюда устройство второй части, ремесло третьей и порча четвёртой: древность, которой не было, диагноз и чистка, чакры вместо врача.

Правило: *ощущение — твоё, карта — школы, сила — веры*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Тантра и её книги

Учение о чакрах родилось в тантре, индуистской и буддийской, во второй половине первого тысячелетия.

Разноголосие. Тантры описывают разные системы: у одних четыре центра, у других шесть, у «Кубджикаматы», около десятого века, — шесть, близких к нынешним.

«Шат-чакра-нирупана» Пурнананды, 1577 год, — «Описание шести чакр»: шесть лотосов на оси и тысячелепестковый над головой. Из этой книги идёт нынешний счёт в семь.

Буддийская тантра Тибета знает свои колёса: чаще четыре или пять — у пупа, сердца, горла, темени.

Смысл. Лотос на оси — ступень созерцания: практикующий восходит вниманием от низа к верху.

Правило: *чакр не семь от начала мира; их семь от книги шестнадцатого века.*

ГЛАВА ПЯТАЯ

Хатха-йога и тонкое тело

Хатха-йога, учение о теле, дыхании и позе, взяла карту тантры и сделала её упражнением.

«Хатха-йога-прадипика» Сватмарамы, пятнадцатый век: позы, очищения, задержки дыхания, замки тела; цель — пробудить Кундалини и провести её по среднему каналу.

Нади. Тексты насчитывают до семидесяти двух тысяч каналов; главных три: ида слева, пингала справа, сушумна посредине.

Тонкое тело — тело, которое не видно, но чувствуется; в веданте оно зовётся «сукшма-шарира».

Патанджали, на которого ссылаются йоги, о чакрах почти не говорит: его «Йога-сутры» учат уму, а не каналам.

Правило: *хатха сделала карту телом; тело проверяй телом.*

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

Двадцатый век перенёс чакры на Запад и стал мерить йогов приборами.

Вудрофф под именем Артур Авалон, «Змеиная сила», 1919: перевод «Шат-чакра-нирупаны»; от него Запад узнал чакры.

Ледбитер, «Чакры», 1927: теософское видение с цветами и вихрями, далёкое от тантры.

Реле, 1927: сопоставил чакры с нервными сплетениями; сопоставление стало ходячим.

Юнг, семинар 1932 года: чакры как ступени развития души.

Ананд, Чхина и Сингх, 1961: йоги в глубоком созерцании не отвечали мозгом на внешние раздражения.

Нумменмаа, 2014: люди разных народов одинаково помещают чувства в теле; об этом глава тринадцатая.

Правило: *знай, какой век и какая школа нарисовали твою чакру*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

В Россию чакры пришли через теософию и книги о йоге.

Блаватская, основавшая в 1875 году Теософское общество, соединила восточные учения с западным оккультизмом; её наследники дали чакрам их нынешний вид.

Рамачарака. Книги под этим именем, писанные американцем Аткинсоном, переводились у нас с начала двадцатого века и стали первым русским учебником йоги.

Рерихи. Елена Рерих в «Агни-йоге» говорит о «центрах» и их огнях; учение широко читалось у нас с конца советского времени.

Поздний советский век принёс самиздат по хатха-йоге и увлечение «энергетикой»; девяностые — рынок чакр.

Правило: *русская линия чакр — теософская; тантру читай отдельно*.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем чакры не являются

Отсечём лишнее.

Они не есть органы. Вскрытие их не находит, и тантра того не обещала.

Они не есть нервные сплетения. Сопоставление есть толкование двадцатого века.

Они не есть железы. Это теософское прибавление.

Они не есть одна система. Школ много, и числа разные.

Они не есть способ лечения. Болезнь лечит врач.

И они не есть пустое: внимание, дыхание и звук, поставленные в место тела, работают.

Что же они есть? *Карта внимания к телу, сложенная тантрой, и вера в силу, текущую по ней*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

Три карты тела, семь центров, каналы и Кундалини, лотос и слог,
где живёт чувство, дыхание и внимание, цвета и железы,
и мера знания о чакрах

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три карты тела

Восток рисовал тонкое тело не одной картой; главных три.

индийская	тибетская	китайская
чакры и нади	колёса и ветры	даньтяни и меридианы

Индийская: шесть-семь лотосов на оси, три главных канала, Кундалини внизу.

Тибетская: четыре-пять колёс, три канала, «ветры», несущие ум.

Китайская: три «поля киновари» — внизу живота, в груди, в голове — и сеть меридианов; это не чакры, а своя даосская карта.

Правило: *не накладывай карты одну на другую; каждая служит своей школе.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Семь центров

Нынешний счёт идёт по «Шат-чакра-нирупане»: шесть чакр на оси и седьмая над головой.

Муладхара — «корень», у основания позвоночника, четыре лепестка.

Свадхиштхана — «своё место», у корня детородного органа, шесть.

Манипура — «город самоцветов», у пупа, десять.

Анахата — «неударенный», в сердце, двенадцать.

Вишуддха — «чистый», в горле, шестнадцать.

Аджна — «повеление», между бровей, два.

Сахасрара — «тысячелепестковый», над теменем; чакрой в строгом смысле он не считался.

Место каждой — на оси тела, против органа; и это место легко найти вниманием.

Правило: *знай имя, место и число лепестков; остальное — толкования.*

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Каналы и Кундалини

Чакры нанизаны на каналы, а по среднему каналу, по учению, восходит Кундалини.

Три канала. Ида и пингала вьются слева и справа, связываясь с левой и правой ноздрёй; сушумна идёт посредине.

Ноздри. Дыхание в самом деле чередуется: то одна ноздря свободнее, то другая, с ходом в несколько часов. Хатха заметила это верно и построила на этом упражнения.

Кундалини — сила, спящая кольцом в муладхаре; пробуждённая, она поднимается сквозь чакры к темени, и это есть освобождение.

Чем это держать. Поочерёдное дыхание ноздрями — наблюдаемое; поток силы — учение и опыт практикующих, и держится верой.

Правило: *чередование ноздрей видно; змею силы ищет вера*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Лотос, слог, знак

Каждой чакре тантра дала образ: лотос с числом лепестков, букву на каждом лепестке, слог-семя, стихию и божество.

Лепестки несут пятьдесят букв санскрита: тело и алфавит сложены в одно.

Слог-семя — «лам», «вам», «рам», «ям», «хам», «ом»; их повторяют, ставя внимание в место.

Стихии идут снизу вверх: земля, вода, огонь, воздух, пространство.

Смысл образа. Сложный образ держит внимание долго и точно: легче созерцать лотос с буквами, чем «точку в груди». О созерцании — та книга.

Правило: *образ чакры есть опора внимания; держи его, как держат икону или мандалу.*

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Где живёт чувство

Чувство ощущается в теле, и места его сходны у всех.

Нумменмаа с товарищами в 2014 году просили людей отметить на силуэте, где они чувствуют гнев, страх, любовь, стыд. Карты у финнов, шведов и тайваньцев вышли сходными.

Места. Тревога — грудь и горло; гнев — руки и голова; любовь — грудь и лицо; печаль — ослабление конечностей.

Совпадение с картой. «Ком в горле», «камень на сердце», «под ложечкой» лежат там же, где горловая, сердечная и пупочная чакры. Древняя карта могла быть собрана из того же опыта.

Устройство. Интероцепция, чувство внутреннего тела, изучена ныне хорошо.

Правило: *чакра в груди есть и место, где чувствуешь сердцем*.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Дыхание и внимание

Все упражнения с чакрами делаются двумя орудиями: дыханием и вниманием.

Дыхание. Медленный выдох успокаивает сердце и тело; задержка и ритм меняют ощущения. Это известно и измерено; Бенсон в 1975 году описал «ответ расслабления».

Внимание. Поставленное в место тела, оно делает ощущение там ярче: тепло, покалывание, пульс. Практикующий описывает это как «открытие чакры».

Вместе. «Дышать в место» значит держать внимание там, пока дышишь: и место оживает.

Итог. Ощущения практики подлинны; их толкование как потока праны принадлежит учению.

Правило: *ощущение в чакре рождают внимание и дыхание; толкование даёт школа.*

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Цвета и железы

Самые известные ныне приметы чакр — самые поздние.

Радуга. В тантре у чакр свои цвета, и они не идут радугой: лотос муладхары красный, манипуры — цвета дождевой тучи, анахаты — алый, аджны — белый. Радужный ряд от красного до фиолетового сложен на Западе в семидесятых годах двадцатого века.

Железы. Соответствие чакр железам — щитовидной, надпочечникам — пришло из теософии; в тантре его нет.

Характеры и болезни. «Слабая третья чакра — безволие» — позднее сочинение.

Держать ли. Как свою систему — можно; как древнюю — нельзя.

Правило: *радуга чакр — прошлый век; не приписывай её тантре.*

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

Мера знания о чакрах ставится по источнику.

Твёрдо: тело ощущается местами; внимание и дыхание меняют ощущения; чередование ноздрей; чувства помещаются в теле сходно у всех.

Текст: имена, места, лотосы, слоги по «Шат-чакра-нирупане» и хатха-йоге.

Позднее: радуга, железы, характеры, сплетения; двадцатый век.

Вера: прана, Кундалини, освобождение через подъём силы; учение, которое держат практикующие.

Мера практикующего: знать, на каком слое стоишь, когда говоришь «чакра открыта».

Правило: *каждое «чакра значит» проверь: из тела, из текста, из века или из веры*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕМЕСЛО

Внимание к месту, дыхание, звук и поза, карта своего тела,
созерцание образа, учитель и школа
и запись практики

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Внимание к месту

Первое упражнение с чакрами — просто поставить внимание в место тела и держать.

Как. Сесть прямо, закрыть глаза; перевести внимание к основанию позвоночника; побыть там минуту; подняться к низу живота, к пупу, к груди, к горлу, к межбровью, к темени.

Что замечать. Тепло, пульс, давление, покалывание, пустоту; или ничего — и это тоже замечается.

Не выдумывать. Не ждать свечения и вихрей: записывать то, что есть, а не то, что обещано в книге.

Мера. Десять–пятнадцать минут; о внимании — та книга.

Правило: *чувствуй место, а не картинку места*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Дыхание

Дыхание — второе орудие, и самое сильное.

Медленный выдох. Вдох на четыре счёта, выдох на шесть-восемь: тело успокаивается, место под вниманием оживает.

Поочерёдное дыхание — «нади шодхана»: вдох левой ноздрёй, выдох правой, вдох правой, выдох левой. Упражнение старое, мягкое и ровняет дыхание.

«Дышать в место». Держать внимание в груди или животе, пока дышишь, будто воздух идёт туда.

Осторожно. Долгие задержки, частое сильное дыхание дают головокружение и видения от нехватки или избытка углекислоты; их делают лишь под присмотром знающего.

Правило: *дыши медленно и мягко; сильное дыхание оставь учителю.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Звук

Третье орудие — звук: слог-семя, пропетый протяжно.

Как. На выдохе тянуть слог: «лам» — внимание в основании, «вам» — в животе, «рам» — у пупа, «ям» — в груди, «хам» — в горле, «ом» — между бровей.

Что слышно телом. Гудение звука отдаётся в груди, горле, голове; «м» на конце даёт вибрацию в лице и черепе. Это ощущение подлинно и помогает держать место.

Выдох. Пение удлиняет выдох и потому успокаивает, о чём глава восемнадцатая.

Смысл слога в учении глубже: он есть семя стихии. Это держат верой; звук работает и без неё.

Правило: *пой слог на долгом выдохе и слушай, где он гудит.*

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Поза

Карта чакр лежит на оси, и ось должна быть прямой.

Сидеть. Скрестив ноги на подушке или на стуле, не опираясь спиной; таз чуть выше колен; макушка тянется вверх.

Почему прямо. Прямая спина легче дышит и дольше не устаёт; внимание легче идёт по оси, если ось ощутима.

Замки. Хатха учит «бандхам» — сжатиям у основания, живота и горла; они делают места чакр ощутимыми. Их учат с учителем.

Боль не часть практики: колено и спина важнее позы лотоса.

Правило: *ось прямая, тело спокойное, боли нет*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Карта своего тела

Самое честное ремесло с чакрами — нарисовать свою карту.

Как. Неделю отмечать на силуэте, где в теле чувствуешь тревогу, гнев, радость, стыд, усталость, когда они приходят.

Что выйдет. Своя карта мест; она частью совпадёт с чакрами, частью нет. Совпадения укажут, почему древние поставили круги там, где поставили.

Польза. Узнав место тревоги, узнаёшь её раньше: горло сжалось прежде, чем ум понял.

Работа. В место тревоги — внимание и медленный выдох; о том глава четырнадцатая.

Правило: *сперва своя карта, потом чужая; сверяй, не подгоняй*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Созерцание образа

Тантрическое созерцание ставит в место тела образ: лотос, слог, цвет, божество.

Как. Выучить образ одной чакры по тексту; в месте её представить лотос с лепестками, в середине слог; держать образ ясно.

Зачем образ. Он собирает внимание сильнее, чем голое место; и память о нём держит практику изо дня в день.

Одна чакра. Начинать с сердечной: она спокойна и ощутима. Бежать по всем семи в первый день не надо.

Образ — не видение. Представленное не выдаётся за увиденное; о воображении — книга о созерцании.

Правило: *образ держи ясно и знай, что его держишь ты.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Учитель и школа

Тантра и хатха всегда передавались от учителя к ученику; книга лишь напоминала.

Зачем учитель. Видит, где ученик напрягается, где выдумывает, где рискует; поправляет дыхание и позу.

Какой учитель. Знает свою линию и её тексты; не обещает силы и исцелений; не просит отдать себя; говорит «не знаю».

Признаки дурного: сразу «открытие всех чакр»; тайна за плату; запрет на врача и сомнение; власть над жизнью ученика.

Школа. Держаться одной линии, пока её не узнал; смешение — порча, о чём глава тридцатая.

Правило: *учитель учит телу, а не владеет им*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Запись практики

Практика без записи запоминает только яркое.

Что писать. День; сколько минут; что делал — внимание, дыхание, звук; что чувствовал в каждом месте; настроение до и после.

Словами тела. «Тепло в груди», а не «открылась анахата»: запись должна быть проверяемой.

Сверка. Через месяц перечесть: что менялось, что держится, какая практика успокаивает, какая будоражит.

Тревожные знаки — бессонница, страх, навязчивые видения — отмечать особо и с ними идти к знающему.

Правило: *пиши ощущения словами тела; толкования — отдельно.*

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ПОРЧА РЕМЕСЛА

Древность, которой не было, диагноз по чакрам, чистка за плату, чакры вместо врача, погоня за Кундалини, смешение систем, открытые чакры как чин и схема вместо тела

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Древность, которой не было

Первая порча — выдавать новое за древнее: «так учили риши пять тысяч лет назад».

Устройство. Древность придаёт вес. Радуга цветов, железы, характеры чакр, их «аффирмации» подаются как ведическое знание.

Признаки: «тысячелетняя мудрость» без имени текста; семь цветов радуги; чакры и гормоны в одной таблице.

Чем вредно. Практикующий строит на песке; а узнав правду, бросает и то, что в практике настоящее.

Лечение. Спросить: какой текст, какой век? «Шат-чакра-нирупана», хатха-йога, Вудрофф — или книга восьмидесятых годов. Новое держать как новое.

Правило: *новому — честь нового, древнему — имя текста.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Диагноз по чакрам

Вторая порча — «видеть» закрытые, засорённые, пробитые чакры у другого: маятником, руками, «чтением ауры».

Устройство. Маятник движет рука, о чём книга об автоматах; общие слова подходят всем, о чём Форер; клиент узнаёт себя и верит.

Признаки: беда найдена у каждого; «блок в третьей чакре» у всех, кто пришёл; диагноз без вопроса о жизни.

Чем вредно. Человек уходит с тревогой, которой не имел, и с нуждой прийти снова.

Мера. О своём теле спрашивают своё тело: что я чувствую и где. О болезни — врача.

Правило: *кто нашёл у тебя поломку, которой ты не чувствовал, тот продаёт починку*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Чистка за плату

Третья порча — торговля «чисткой», «открытием», «гармонизацией» чакр.

Устройство. Сперва диагноз, о чём глава прежняя; потом снятие — и оно «работает», ибо снимает тревогу, посеянную диагнозом; внимание и расслабление во время сеанса добавляют настоящее облегчение. Круг замкнут; о торговле страхом — книга об обмане.

Признаки: курс из многих сеансов; цена растёт со ступенью; «откат», если бросить; камни и свечи к каждой чакре.

Чем вредно. Деньги, зависимость от «чистящего», время.

Мера. Расслабление и внимание к телу даются даром: десять минут дыхания, о чём глава восемнадцатая.

Правило: *за покой не плати тому, кто сперва продал тревогу.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Чакры вместо врача

Четвёртая порча, и самая опасная, — лечить болезнь чакрами: «щитовидка от пятой чакры», «рак от закрытого сердца».

Устройство. Место болезни совпадает с местом чакры; совпадение принимается за причину. К этому добавляется вина: «сам закрыл».

Признаки: отказ от обследования; «врачи лечат следствие»; болезнь как наказание за чувства.

Чем вредно. Упущенное время болезни; вина на больном; иногда — смерть.

Мера. Практика может успокоить, облегчить боль и тревогу, помочь переносить лечение. Лечит врач. Кто учит иначе, тот вредит.

Правило: *болезнь — к врачу; практика — рядом с лечением, а не вместо.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Погоня за Кундалини

Пятая порча — торопить «пробуждение силы»: сильное дыхание, долгие задержки, часы созерцания без учителя.

Устройство. Жёсткие дыхательные приёмы и долгое одиночное сосредоточение вызывают сильные ощущения: жар, дрожь, видения, страх. Их принимают за подъём силы и гонятся за большим.

Свидетельство. Гопи Кришна в книге «Кундалини», 1967, описал годы тяжёлых мучений после самовольной практики.

Признаки: бессонница, тревога, навязчивые ощущения, разлад с людьми.

Чем вредно. У склонных людей такая практика может сорвать душевное равновесие надолго.

Мера. Медленно, мягко, с учителем; при тревожных знаках — остановиться и идти к врачу.

Правило: *силу не торопят; кто торопит, получает жар, а не свет.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Смешение систем

Шестая порча — сваливать в одно чакры, меридианы, сефироты, планеты, камни и ноты: «анахата — Венера, нефрит, нота фа».

Устройство. Всякая система соответствий стройна изнутри; сложенные вместе, они дают обилие связей, а обилие кажется глубиной.

Признаки: таблицы без источника; семь чакр под семь планет и семь нот; меридиан, «ведущий в чакру».

Чем вредно. Опора теряется: связать можно всё со всем, и практика превращается в игру таблиц.

Мера. Держать одну линию: тантрическую, тибетскую или даосскую. Соответствия — как игру ума; о них — книга о герметизме.

Правило: *одна школа — одна карта*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Открытые чакры как чин

Седьмая порча — мерить людей чакрами: «у меня открыта шестая, у тебя — только нижние».

Устройство. Нижние чакры объявлены грубыми, верхние — духовными; кто говорит о своих верхних, тот ставит себя выше.

Признаки: презрение к «материальному»; «низкие вибрации» о несогласных; духовность как лестница чинов.

Чем вредно. Практика, данная для смирения ума, растит гордость; общины на этом строят власть; о власти — та книга.

Мера. В тантре все чакры — ступени одного пути, и корень не хуже темени. Кто успокоен, тот не мерит других.

Правило: *кто хвалится открытой чакрой, тот показал закрытую.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Схема вместо тела

Восьмая порча — видеть схему там, где тело: чувствовать не то, что есть, а то, что нарисовано.

Устройство. Ожидание подсказывает ощущение: прочёл, что в анахате тепло, — и теплеет. Своё ощущение, не совпавшее со схемой, отбрасывается.

Признаки: описание практики книжными словами; «должно быть тепло»; тревога, если не чувствуется положенное.

Чем вредно. Внимание к телу, ради которого всё затевалось, подменено вниманием к картинке.

Лечение. Своя карта, о чём глава двадцать первая; запись словами тела; и честное «ничего не чувствую».

Правило: *тело правее схемы; схема служит телу*.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Чего чакры не могут, что в них устройство, а что вера,
чакры и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего чакры не могут

Соберём пределы.

Они не лечат болезнь. *Лечит врач.*

Они не видны чужому глазу. *Диагноз по ним есть догадка.*

Они не одна система. Школы рисуют их по-разному.

Они не древнее радуги. Цвета и железы — двадцатый век.

Они не дают чина. Открытая чакра не делает выше.

И они не работают без труда: внимание, дыхание и звук изо дня в день.

Кто знает эти пределы, тот садится прямо, дышит медленно, ставит внимание в место, пишет ощущения словами тела; и получает то, что чакры дают: карту, по которой внимание учится слышать тело и успокаивать его.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Что устройство, а что вера

Книга обещала эту границу с первой главы; проведём её.

Тело местами — устройство. Чувства живут в груди, горле, животе у всех народов; внимание, поставленное в место, делает ощущение ярче.

Дыхание и звук — устройство. Медленный выдох и протяжный слог успокаивают тело и дают ощутимую вибрацию.

Образ — устройство ума. Лотос со слогом держит внимание долго и ясно.

Сила — вера. Что по каналам течёт прана, что Кундалини восходит и освобождает, что чакра открывается и закрывается: это учение тантры и опыт её подвижников, и принимается оно или нет. Честный практикующий знает, где кончилось тело и началось учение, и держит учение как веру.

> Тело, дыхание, звук и образ — устройство,
> действующее на практикующего;
> прана, Кундалини и освобождение — вера;
> и честный практикующий работает с чакрой как с местом,
> оставляя веру верящему.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Чакры и дело

В деле карта чакр служит одному: узнавать своё состояние по телу раньше, чем по поступкам.

Что она даёт. Горло сжалось перед разговором — тревога; жар в голове — гнев; тяжесть в животе — страх. Узнав место, можно выдохнуть медленно и вернуть себе голову прежде, чем сказать лишнее; о том книга о самообладании.

Короткая практика. Три медленных выдоха с вниманием в груди перед трудной встречей.

Чего она не даёт. Суждения о людях: «у него закрыто сердце» — не довод в деле.

Мера ведущего. Не навязывать практику команде и не говорить о чакрах других.

Правило: *в деле тело — прибор, дыхание — рычаг; чужих чакр не суди.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

Чакрам учатся телом, текстом и тетрадью.

Проход по оси. Каждый день пятнадцать минут внимания снизу вверх, по минуте на место.

Дыхание. Пять минут медленного выдоха; пять — поочерёдного дыхания ноздрями.

Звук. Неделю тянуть один слог на выдохе и слушать, где он гудит.

Карта. Неделю отмечать на силуэте, где живут чувства.

Текст. Прочесть «Шат-чакра-нирупану» в переводе Вудроффа и сверить с нынешней книгой о чакрах.

Тетрадь. Каждый день — ощущения словами тела; через месяц — сверка.

Правило: *сперва тело, потом текст, потом толкование*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена практикующего

Практика с телом требует меры, как всякое сильное средство.

Мягко. Без сильного дыхания и долгих задержек без учителя.

Недолго. Полчаса в день довольно; часы одиночного созерцания — не для начинающего.

Трезво. Без вина и дурмана; они выдают себя за «открытие».

Сон и еда в порядке; практика не заменяет их.

Тревожные знаки: бессонница, страх, навязчивые ощущения, видения наяву; с ними — прекратить и к врачу.

Люди. Практика не повод уходить от близких.

Правило: *практика должна успокаивать; если будоражит — остановись*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила перед практикой

Для минуты до начала.

Место тихое, телефон молчит.

Желудок не полон.

Ось прямая, тело без боли.

Одна практика на сегодня: внимание, дыхание или звук.

Одна школа, одна карта.

Без ожиданий: чувствовать то, что есть.

Время назначено и не превышается.

Три медленных выдоха — начало.

И помни, что практику ведёт внимание, а не желание результата.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила после практики

Для пяти минут после.

Не вскакивать: посидеть, открыть глаза, пошевелить руками.

Записать: что делал, сколько, что чувствовал и где.

Словами тела, не учения.

Настроение до и после.

Тревожные знаки — отдельной строкой.

Не толковать сразу; толкование — раз в неделю по тетради.

Не хвалиться.

Вернуться к делам спокойно.

И помни, что тетрадь хранит тело, а память — ожидания.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: чакры и мера

Сведём книгу к немногому.

Чакры суть *карта внимания к телу*, сложенная тантрой и хатха-йогой: лотосы на оси, каналы, слоги и образы; счёт в семь — от книги 1577 года, радуга и железы — от двадцатого века.

Работают в ней тело, дыхание, звук и образ: внимание в месте, медленный выдох, протяжный слог, ясная картина. Это устройство, и оно одно для всех.

Порча ремесла едина в корне: карте приписывают власть, которой она не просит, — над болезнью, над чужой душой, над чином.

И последнее. Патанджали определил йогу как успокоение волнений ума. Кто держит чакру как место для внимания, тот успокаивается; кто держит её как товар или чин, тот волнуется ещё больше. На этом стоят и чакры, и мера.

ЧАКРЫ

Тело в восточных учениях

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм