

**ՄԽԻԹԱՐ ՍԵՔԱՍՏԱՑԻ ԿՐԹԱՀԱՄԱԼԻՐ**

**Ավագ դպրոց-վարժարան**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**«Չակրաներ»**

**ՄԻԼԵՆԱ ԳՈԳԻՆՅԱՆ**

**ՂԵԿԱՎԱՐ՝ ԱՆՈՒՇ ՆԵՐՍԻՍՅԱՆ**

**Երևան 2023**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 2

ԳԼՈՒԽ I ..... 4

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ.....11

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....12

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Եռահամակարգ (մարմին-միտք-հոգի) մարդը տիեզերքից ստանում է հոգե-  
նոգեղեն ահռելի ուժ, ինչը երբեմն նմանեցնում են հրեղեն ճառագայթների հետ:  
Բնագղական-բանական-բնախոսական համադրությամբ մարդը առավել բաց  
տեղեկատվական էներգետիկ համակարգ է, որն ունակ է արտաքին միջավայրին  
տեղեկություն տալու և այնտեղից էլ տեղեկություններ ստանալու:  
Հեռահաղորդակցությամբ՝ նշյալ եռահամակարգ մարդը կարող է նաև զգալ, լսել և  
տեսնել ինչպես Տիեզերական ազդակները, այնպես էլ Տիեզերական իրականությունը...  
Բայց կա մի հարց, թե մարդը որքանով է պատրաստ առնչվել իրականության հետ և  
ըստ այդմ՝ տիեզերքից ինչ տեղեկություններ և ինչ ճանապարհով է ստանում, նաև ինչ  
տեղեկություն է տալիս տիեզերքին և ինչպես:

Մարդու մարմինը երկրագագոթությամբ նպաստում է, որ միտքը ստեղծագործի ու  
նախագծի, վերլուծի ու ծրագեր կազմի՝ անկախ այն բանից, թե դրանք լավն են, թե  
վատը, ճիշտ են, թե սխալ... Եվ ստեղծվում է մարմնա-մտավոր մի գոյություն, որն  
անմիջապես սկսում է գործել: Այստեղ կարելու է այդ գոյության հոգեւոր աստիճանը,  
քանզի միտքը կալանա իր ծրագրի հետեւից այն ուժով ու արագությամբ, որքան  
հոգեւորի տիեզերահասության աստիճանն է...

Հաճախ եռահամակարգ մարդը իր մտքի հետեւից երկրորդն է ուղարկում, ապա  
երրորդը՝ փորձելով ջնջել նախորդները: Մակայն, դա այնքն էլ հեշտ չէ: Հայ-արիական  
իմաստությունն ասում է. «Միտքը Տիեզերքինն է»<sup>1</sup>: Մարդը պիտի կարողանա նաև  
ջանքեր գործադրել, որպեսզի առաջին միտքը ոչնչացնող ուժ ստանա: Ուստի՝ պետք է  
սթափ գործել, քանի որ անզգույշ, անփույթ որոշումները կարող են շարունակել իրենց  
գործը՝ անկախ մարդու ընդունած նոր որոշումներից... Եվ հայ-արիական  
իմաստությունը այստեղ հավելում է, որ եթե միտքը Տիեզերքինն է, ապա տիրապետի՝  
մտքիդ, հետեւի՝ ընթացքին, այլապես միտքն ինքը կիշխի քեզ... Հենց այնպես չի

<sup>1</sup> <http://www.hayary.org/wph/?p=4850>

ոչնչանում հրեղեն (կրակե) ճառագայթերով ընթացող միտքը, այն հսկայական արագությամբ ընդունակ է հասնելու անսահմանության...

Մարդը գաղտնիք չէ բնության համար, ուստի եթե նույնիսկ ցանկանա էլ, տիեզերքից գաղտնիք ունենալ չի կարող, մտքերը մտովի փակել ու մոռանալով ջնջել՝ չի կարող: Մարդը բոլոր մտածումների, անգամ ապրումների մասին տեղեկություն է տալիս տիեզերքին: Եվ իր սնտոիապաշտական պատկերացումների եւ հավատալիքների պատճառով կարող է կասեցնել, ոչնչացնել առկա հնարավորությունն իր նպատակներն իրագործելու համար: Կարող է հիվանդանալ, պատիժների արժանանալ, անգամ մահանալ, եթե մտածումներն ու ապրումները բացասական եւ ինքնաոչնչացնող բնույթ ունեն:

Բարի նպատակների համար թերեւս քիչ համառություն է ցուցաբերվում, իսկ ահա չարագործն իր որոշման մեջ համառ է ու հետեւողական, ուստի՝ հաճախ է հասնում իր նպատակին: Սակայն, եթե բարի մտքերը նույն համառությամբ վեր սլանան, ապա, Տիեզերական Արդարությունն անտեսանելի է, բայց հաստատ կպատժի չարագործին եւ կսանձի չար մտքերը:

Մարդու ճակատագրի «գիրը» հենց մարդն ինքն է ամրագրում՝ իր հասու կամ թերհաս գիտակցությամբ, իր ճշմարիտ կամ սին հավատամքով: Տիեզերական ազդակները՝ հրեղեն ճառագայթները կարող են մարդուն նաեւ իր ճակատագրի մասին տեղեկություն տալ, դրանք կարելի է ընկալել եւ զգալ նաեւ մազերի, մաշկի, ձեռքի ավերի, ոտնատակերի, շրթունքների, աչքերի եւ մարմնի այլ մասերով: Դրանք բոլորը ուղարկվում են չակրաներին:

## Գլուխ 1

### Ի՞նչ են Չակրաները

Ըստ հնդկական գրությունների՝ ընդունված է ասել, որ Չակրաները ֆիզիկական մարմնի յոթ էներգիայի կենտրոններն են: Ենթադրվում է, որ չակրայի համակարգը հազարավոր տարիների պատմություն ունի և կարևոր է բազմաթիվ պրակտիկաների համար, ինչպիսիք են յոգան, մեդիտացիան և մի շարք հոգևոր կրթություններ: Չակրաները դիտվում էին որպես միտքը և մարմինը հավասարակշռելու միջոց: Դրանք կարող են օգնել պահպանել ֆիզիկական, էմոցիոնալ և մտավոր առողջությունը:

Չակրաները կարելի է համարել որպես նադիների միացման կենտրոնական 114 հանգույցներ: Նադիները պրանա ալիքներ են էներգետիկ մարմնում: Այս կապերը միշտ եղել են եռանկյունաձև: Դրանք կոչվում են չակրա, որովհետև ներկայացնում են շարժումը մի հարթությունից մյուսը:

«Չակրա» բառը գալիս է սանսկրիտից, որի հիմքում ընկած են «անիվ» կամ «սկավառակ» բառերը, որոնք իրենցից ներկայացնում են շրջանաձև շարժում: Ենթադրվում է, որ յոթ չակրաները էներգիայի պտտվող անիվներ են, որոնք անցնում են ողնաշարի երկայնքով: Յուրաքանչյուր չակրա ունի յուրահատուկ գույնը: Դրանք դասավորված են ծիածանի գույներով, որոնք բարձրանում են ողնաշարի հիմքից: Բացի այդ, յուրաքանչյուր չակրա ունի իր սերմը, որը հայտնի է որպես *բիջա մանտրա* անունով, և երբ մարդիկ վանկարկում են այս ձայները, հաճախականությունները մարմնում էներգիա են ստեղծում:

Սադիագուռուն ասում է՝ «Ամենուրեք դատարկ խոսակցություններ են չակրաների մասին: Նամանավանդ արևմուտքում, որտեղ ամեն քայլափոխին կա «Չակրայի բացման կենտրոն», այնտեղ խոստանում են բացել և լարել ձեր չակրաները: Մեր թվերում յուրքանչյուրը, ով չի ալարում խոսում է այդ մասին: Դա դարձել է

ժամանակակից ինչ որ զբաղմունք: Չնայած, նրան, որ բոլորի կարծիքով չակրաները 7-ն են, իրականում դրանք 114 -ն են:

114 չակրաներից 2-ը գտնվում են մարմնից դուրս: Իսկ մնացած 112-ից կարելի է աշխատեցնել միայն 108-ը, ինչի հետևանքով մյուս 4-ը արդեն կմիանան:

108 թիվը դրսևորվել է մարդկային համակարգում, քանի որ այն կարևոր դեր է կատարում Արեգակնային համակարգիվմեջ: Երկրի և Արեգակի միջև հեռավորությունը 108 անգամ գերազանցում է Արեգակի տրամագիծը: Երկրի և Լուսնի միջև հեռավորությունը հավասար է 108 լուսնի տրամագծի: Արեգակի տրամագիծը՝ դա երկրային 108 տրամագիծ է: Հետևաբար, 108 թիվը կարևոր դեր է խաղում տարբեր հոգևոր պրակտիկաներում:

### **Ինչպես 112-ից դարձավ 7**

Այս 112 չակրաները դասավորված են 7 չափերից, որոնցից յուրաքանչյուրը իր մեջ ներառում է 16 ասպեկտ: 112-ի մեջ մտնելու փոխարեն (որը չափազանց մեծ թիվ է մարդկանց մեծամասնության համար), խոսում է միայն 7 չակրաների մասին, որոնք համապատասխանում են 7-ի չափերին: Հենց այս 7 չափերն են սովորաբար կոչվում չակրաներ, որոնք, իրենց հերթին, հանդիսանում են յոգայի 7 դպրոցների հիմքը:

### **Մարմնի 7 չակրաների նուրբ կողմերը**

Չակրաները մարմնում են գտնում իրենց մարմնավորումը: Բայց նրանք ունեն նաև ավելի նուրբ դրսևորումներ, որոնք կոչվում են «կշտորաներ»: Քշտորա նշանակում է գտնվելու վայր: Դուք կարող եք միժամանակ լինել ձեր գրասենյակում, բայց գտնվել այլ տեղ: Նմանապես, կան արտաքին քշտորաներ, որոնք կոչվում են բահյա-կշտորաներ, և կան ներքին, որոնք կոչվում են անտար-կշտորաներ:

Չակրաները մեկից ավելի հարթություններ ունեն: Մեկը ֆիզիկական գոյությունն է, մյուսը հոգևոր: Սա նշանակում է, որ չակրաները կարող են ամբողջությամբ վերափոխվել:

Օրինակ, եթե ձեր էներգիան կենտրոնացած է Մուլադհարայում, քունն ու սնունդը կլինեն ձեր կյանքում գերիշխողը: Բայց եթե անհրաժեշտ գիտակցության գաք, նույն Մուլադհարան, որը միայն ուտելիքի և քնի կարիք ուներ, կարող է բացարձակապես ազատվել այդ գործողություններից:

Երկրորդ չակրան Սվադհիշթանան է: Եթե ձեր էներգիաները գերակշռում են Սվադհիշթհանայում, հաճույք ստանալու ցանկությունը կլինի առաջնայինը, ու կվայելեք կյանքի ֆիզիկական իրականությունը իր բոլոր դրսևորումներով:

Եթե ձեր էներգիաները գերակշռում են Մանիպուրակայում, դուք իրագործող եք ու կարող եք շատ բան անել այս աշխարհում:

Եթե ձեր էներգիաները գերակշռում են Անահատայում, ապա դուք ստեղծագործ եք: Վիշուդդիում՝ հզոր եք դառնում: Եթե ձեր էներգիաները գերակշռում են կամ հասնում են Ագնային, ապա բարձրանում է ինտելեկտը:

Եվ հենց որ ձեր էներգիան մտնում է Սահասարա, դուք գնում եք էքստազի, ճիշտ այնպես, ինչպես խենթը: Առանց որևէ արտաքին խթանի, առանց որևէ պատճառի, դուք էքստազի մեջ եք պարզապես այն պատճառով, որ էներգիաները հասել են որոշակի մակարդակի:

### **ԱՐՄԱՏ ՉԱԿՐԱ (ՄՈՒԼԱԴՀԱՐ)՝ ԿԱՐՄԻՐ ԳՈՒՅՆ**

Առաջին չակրան որի մասին պատրաստվում ենք խոսել արմատ չակրան է, այն տեղավորված է մեր ողնաշարի հիմքում և ունի ֆունդամենտալ դեր մնացած չակրաների համար: Այն ձևավորում է մեր հիմնական մարդկային կարիքները, ցնականությունները ներառյալ գոյատևման և անվտանգության բնագոյները:

Որպես առաջին չակրա, այն բավականին կարևոր է հաջորդ չակրաների համար, որն իր հերթին մեզ կապում է քաջության, կամքի ուժի, կենսունակության հետ:

Արմատային չակրայի գույնը կարմիրն է՝ տեսողականորեն առավել խթանող գույնը, որը նախազգուշացման և վտանգի ազդանշան է տալիս: Երբ Մուլադհարա չակրան հավասարակշռությունից դուրս է, մենք կարող ենք զգալ անհանգստություն, տազնապ: Այն կապված է բացառապես մեր կարիքների հետ, օրինակ սնունդը, առողջությունը, աշխատանքը և այլն:

### **ՄՐԲԱԶԱՆ ՉԱԿՐԱ (ՄՎԱԴՀԻՍԹԱՆԱ)՝ ՆԱՐԱՆՋԻ ԳՈՒՅՆ**

Այս չակրան գտնվում է որովայնի վերին հատվածում: Այն կապում է մարդու համի զգացողությունը՝ միանալով բազմաթիվ ստորին օրգանների՝ ներառյալ միզապարկը, ավշային համակարգը և կանանց վերարտադրողական օրգանները: Այն կապված է մարդու ինքնավստահության հետ և սերտորեն փոխկապակցված է նրա ինքնագնահատականի :Երկրորդ չակրան նաև մարդուն կապում է հոգևոր իմաստության հետ և նպաստում անձնական զարգացմանը:

Հաշվի առնելով նման ամուր կապը մարդու ինքնավստահության հետ, միանգամայն տրամաբանական է, որ այս չակրայի գույնը նարնջագույն է՝ ուրախության, կենսունակության և ուժի գույնը: Նարնջագույնը կարմիրի և դեղինի համադրություն է, որը ներկայացնում է ուժը: Եթե սվադհիսթանա չակրան արգելափակվի այն կարող է առաջացնել ապատիա:

### **ՉԱԿՐԱ ԱՐԵՎԱԽԱԶ (ՄԱՆԻՊՈՒՐԱ )՝ԴԵՂԻՆ ԳՈՒՅՆ**

Մանիպուրա չակրան գտնվում է պորտի վերևում և որոշում է մարդու ուժը, ինքնագնահատականը, խելքն ու վստահությունը: Դա ուժի հիմնական աղբյուրն է, որը մեծապես ազդում է մեր մասնագիտական և իրական կյանքում հաջողությունների



վրա: Այս չակրայի գույնը դեղին է: Երրորդ չակրան ունի դեղին գույն որը ցույց է տալիս ինքնավստահություն:

### **ՄՐՏԻ ՉԱԿՐԱ (ԱՆԱՀԱՏԱ)՝ ԿԱՆԱԶ ԳՈՒՅՆ**

Չակրայի համակարգի կենտրոնում ընկած է Սրտի չակրան, որը միացնում է ստորին և վերին չակրաները: Այն գտնվում է անմիջապես սրտի վերևում՝ կրծքավանդակի կենտրոնում և կապում է մարդու աստվածային «ես»-ը նրա մարդկային «ես»-ի հետ: Լինելով մնացած բոլոր չակրաների հավասարակշռության կետը՝ այն ծառայում է որպես ներման, կարեկցանքի, և սիրո կենտրոն:

Կանաչը Անահատա չակրան, ներկայացնում է աճ և առողջություն: Չորրորդ՝ դեղին և կապույտ չակրան ունի Կանաչ գույնի հավասար քանակությամբ այդ գույների համարժեք հատկանիշները:

### **ԿՈԿՈՐԴԱՅԻՆ ՉԱԿՐԱ (ՎԻՇՈՒԴԴՀԱ)՝ ԿԱՊՈՒՅՑ**

Հինգերորդ չակրայի էներգետիկ կենտրոնը Կոկորդն է: Դա կապված է ինքնարտահայտման և ճշմարտությունը խոսելու հետ: Կոկորդի չակրայի խցանման ֆիզիկական ախտանշանները դժվարացնում են ճշմարտությունը ասել:

Կոկորդի չակրայի գույնը կապույտն է՝ կապված ինտուիցիայի, զգայունության և իմաստության հետ: Կապույտը հանգիստ էներգիա է հաղորդում և խաղաղեցնում է մտքերը: Քանի որ հինգերորդ չակրան կապված է մեր հաղորդակցման ունակությունների հետ, այն կապվում է շնչառական համակարգի, ձայնալարերի և բերանի խոռոչի հետ:

## **ԵՐՐՈՐԴ ԱԶՔԻ ՉԱԿՐԱ (ԱԺՆԱ)՝ ԻՆՂԻԳՈ**

Երրորդ աչքի չակրան գտնվում է հոնքերի միջև և ընդգրկում է աչքերը, ուղեղը: Որպես վեցերորդ չակրա, այն ապահովում է պարզություն, համընդհանուր գիտակցություն, ինքնաճանաչում և ինտուիցիա: Այն նաև կապ է ապահովում հոգու և աշխարհի միջև: Երրորդ աչքի չակրայի գույնը ինդիգո է՝ մուգ կապույտ, որը համատեղում է կապույտն ու կարմիրը: Կապույտի հանգստությամբ և կարմիրի էներգիայով ինդիգոն հավասարակշռության գույնն է: Որպես մուգ գույն՝ ինդիգոն ասոցացվում է ինքնարտահայտման և խորը ինքնաճանաչման և ինքնաընկալման հետ:

## **ԹԱԳԻ ՉԱԿՐԱ (ՄԱՀԱՍՐԱՌԱ)՝ մանուշակագույն**

Ի տարբերություն այլ չակրաների, թագի չակրան գտնվում է ֆիզիկական մարմնից դուրս: Այն էներգիա է ճառագում վեր՝ գլխի գագաթից անմիջապես վերև՝ կապելով անհատին իրենց բարձրագույն «ես»-ի և տիեզերքի հետ: Թագի չակրան կունդալինի էներգիայի հավաքումն է: Սահասարա չակրան լուսավորում է հոգևոր կապը : Չակրայի համակարգում ունենալով ամենահոգևոր հատկությունները, թագի չակրայի գույնը մանուշակագույն է: Մանուշակագույնը ամենաբարձր թրթիռային գույնն է և առեղծվածի, մոգության և մաքրման գույնը, որը պատշաճ կերպով ներկայացնում է յոթերորդ չակրան: Թեև մանուշակագույնը նաև կապված է սպիտակի և ոսկու հետ, սակայն ամենաարդյունավետը օգտագործվում է գունային թերապիայի մեջ:

## **Չակրայի դրական կողմերը**

Չակրաները օգտագործում են նաև բուժման համար: Որոշ մարդիկ կարծում են, որ չակրան կարող է որոշ ֆիզիկական կամ էմոցիոնալ խնդիրներ առաջացնել, եթե այն հավասարակշռությունից դուրս է: Այսինքն, եթե մարդ կարողանա բալանսի բերել չակրան և վերականգնել էներգիայի հոսքը ուրեմն կարելի է բուժել մարմինն ու միտքը:

Ոչ մի գիտական ապացույց չկա այն մասին, որ չակրան կարող է բուժել միտքը կամ մարմինը, սակայն կան մարդիկ, ովքեր հավատում են չակրաների ուժին և շարունակում են զբաղվել այն ավելի լավացնելու համար

## ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Յոգիական փիլիսոփայությունը, որը բացատրել է իմաստուն Պատանջալիը մ.թ.ա. երկրորդ դարում, հիմնված է Աշտանգա Յոգայի ութ վերջույթների վրա: Դրանք ներառում են յաման (էթիկական կարգապահություններ), նիյաման (անհատական կանոնների պահպանում), ասանա (կեցվածք), պրանայամա (շնչառության հսկողություն), պրատյահարա (զգայականությունների հեռացում), դհարանա (կենտրոնացում), դիյանա (մեղիտացիա) և սամադիի (ինքնակառավարում): գիտակցում կամ լուսավորում):

Արևմտյան ժամանակակից յոգան և յոգայի վերաբերյալ հետազոտությունների մեծ մասը կենտրոնացած է երեք հիմնական բաղադրիչների վրա՝ շնչառական վարժություններ, կեցվածք և մեղիտացիա: Սրանցից յուրաքանչյուրն ազդում է նյարդակենսաբանական գործունեության վրա:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

<https://books.ifmo.ru/file/pdf/217.pdf>

<https://ru.pdfdrive.com/Чакры-e188318565.html>