Автор: Doberman
05.10.2020 00:00 - Обновлено 13.04.2022 08:31




**ЭНЕРГИЯ КУНДАЛИНИ**

*"Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в адхара-лотосе, с помощью апана-вайю. Это — шакти-чалана, подательница всех сил.*
*Она продлевает жизнь и излечивает все болезни. Змея Кундалини поднимается практикой этой мудры. Тот, кто практикует шакти-чалана в соответствии с инструкциями, достигает вираха-сиддхи и побеждает страх смерти. Тот, кто практикует эту мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху. Даже с помощью одной из мудр можно стать сиддхом (достигшим успеха)".*
*«Шива Самхита» (4.53 — 58)*
*"14. Помести свою осознанность в свой позвоночник*
*Размести все свое внимание в тонком, как нить лотоса, нерве, расположенном в центре позвоночного столба. В таком состоянии будешь трансформирована."*
*Вигьяна Бхайрава Тантра*

В современном мире, существует множество стилей и направлений самопознания и саморазвития, делающие акценты на разных аспектах- физическое здоровье, работа с энергией, раскрытие чакр и т.п. И все они по-своему правы, т.к. предназначены для разных сегментов занимающихся.
В классических текстах говорится, что все перечисленное не самоцель, а всего лишь этапы развития. Основная же цель- это подготовка физического тела к внутренним практикам. Подготовка идет на трех уровнях: физическом – здоровье внутренних органов, суставов и связок, укрепление мышц, раскрепощение тела; энергетическом – за счет асан и аскезы меняется энергия, скопившаяся в теле, очищаются энергетические каналы, аура становится более чистой и стабильной; и конечно духовный уровень – за счет того, что мы постоянно прикладываем усилия к себе и своей энергии, наше

сознание поднимается на более высокий уровень, наше восприятие становится более тонким, и мы начинаем интересоваться познанием себя изнутри и своим внутренним миром.
Шаг за шагом мы идем к себе. Обучаясь различным техникам, мы лишь прокладываем путь домой и к своему высшему началу. Порой эта дорога не так легка, как хотелось бы. Поэтому в начале пути, важно знать, что во время первого месяца практики, могут возникнуть различные побочные эффекты. В момент, когда происходят какие-то изменения в организме, начинается очистка каналов и идет процесс восстановления баланса всей системы вы сможете очистить свое физическое, эмоциональное и ментальное тело, что, в последствии, наполнит вас блаженством, и вы сможете в полной мере насладиться гармонией внешнего и внутреннего мира, осознав истинный смысл природы вещей.
Через практику очищаются наши внутренние органы секреции, мочеполовая и выделительная система, а также направляет энергию вверх. Также осознанно практикуя человек «очищает» причины-следствия. Поэтому его ежедневная практика просто полезна.
Через практику практикующий продлевает молодость организма, противодействуя появлению морщин и седых волос. Через техники расслабить тело и ум и стимулируют пранические способности человека.
Упражнение в первую очередь стимулирует гипофиз и шишковидную железу, таким образом, влияя на всю эндокринную систему, происходит контроль гормональных выделений и замедляется процесс разложения в организме сложных органических веществ.
Процесс старения если не прекращается, то уж точно замедляется.
Понятие кундалини является основой тантры и йоги. Слово тантра состоит из двух слогов: тан — «расширяться, распространяться» и тра — «освобождать». Тантра представляет собой процесс расширения сознания и высвобождения энергии — это старейшая из наук, известных человеку. Она практиковалась — и сейчас практикуется — даже безграмотными, так называемыми «нецивилизованными», племенами.
Кундалини, присущая каждому индивидууму сила. Нужно заметить, что ничего общего с современными представлениями тантра не имеет.
Каждое живое существо имеет центральную ось и центр равновесия, созданные силой внутренней энергии. Без кундалини шакти и без праны не может быть сознания и не может быть жизни. (Хатха Йога Прадипика).
Открытие и очищение чакр и нади (энергетических каналов). И сегодня ориентированные на йогу люди говорят об активизации чакр и о подъеме кундалини с целью проникновения в более глубокие слои ума, тела и духа. Необходимо сделать дополнение, что не столько важно открыть чакру, сколько очистить ее от энергетических загрязнений, которые в ней присутствуют. Так же нужно очистить и все нади иду, пингалу и сушумну.
Очистка чакр и нади, связана с тем, что если не устранены загрязнения в них, то в практике очень трудно ощутить какое либо реальное переживание. А даже если, что-то и получится, то это будет не очень позитивный опыт в силу тех негативных энергий, которые пока присутствуют в энергоструктуре человека.
Более того, компетентные люди говорят о серьезных проблемах со здоровьем, которые могут возникнуть, при попытке поднять кундалини. При этом не только на

энергетическом, а и на физическом уровне. Одним из ключевых аспектов очищения нади и чакр, прежде всего является нравственность человека.
Если у человека все еще сильно его «эго» - значит он еще не утвердился в практике этическо-нравственных основ. Когда эго сильно, человек еще, не имеет четкого направления в жизни. Он не знает, как использовать те огромные количества энергий, которые вырабатываются внутри него, и он не понимает, что с ним происходит.
При пробуждении кундалини и поднятии энергии вверх, оба полушария мозга и дремлющие его участки становятся активными, восприятие становится независимым от органов чувств, возникают более глубокие состояния сознания, и затем возникает тонкое космическое переживание. Когда индивидуальное сознание превзойдено и существует только космическое переживание, исчезает восприятие индивидуальности. Смерть — это переживание индивидуального ума и тела. Если сознание является универсальным, вселенским, то индивидуальные тело и ум подобны одной из миллионов крошечных клеток единого тела. Когда умирает или рождается отдельная клетка тела, то вам совсем не кажется, что вы умерли или что вы родились. Однако если ваше сознание ограничено именно этой клеткой, тогда вы каждую минуту переживаете смерть и рождение. Когда ваше сознание существует в теле как в едином целом, вы не ощущаете этого процесса мгновенных смертей и рождений.
Этот опыт станет краеугольным камнем мировоззрения, а жизнь станет источником блаженства и мудрости. Практика — лишь ступень на этом пути.
Для пробуждения и поднятия энергии Кундалини много есть практик.
Одна из них:

**КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ ОШО | OSHO Kundalini Meditation**

Эта техника — горячо любимая сестра Динамической медитации. Она состоит из четырех стадий по 15 минут каждая.

**Первая стадия**: 15 минут
Расслабьтесь и позвольте своему телу содрогаться, ощущая энергию, поднимающуюся от ваших ступней вверх. Отдайтесь этому процессу и станьте содроганием. Глаза могут быть открыты или закрыты.

**Вторая стадия:** 15 минут
Танцуйте... как угодно, дайте своему телу двигаться так, как оно желает.

**Третья стадия**: 15 минут
Закройте глаза и пребывайте спокойным, сидя или стоя... свидетельствуйте все то, что происходит внутри и снаружи.

**Четвертая стадия:** 15 минут
Закройте глаза, лягте наземь и успокойтесь.

Выполняя Кундалини медитацию, позвольте своему телу содрогаться, но не делайте этого специально. Стойте молча, предчувствуя содрогания, и когда ваше тело начнет слегка трепетать, помогите ему, но не форсируйте. Наслаждайтесь содроганием, чувствуйте себя блаженным благодаря ему, допускайте, призывайте его, но не вызывайте намеренно.
Если вы будете форсировать содрогание, оно станет упражнением, простым физическим упражнением. Тогда содрогание будет присутствовать только на поверхности, вглубь оно не проникнет. Внутри вы останетесь твердым, как камень, как скала; вы будете манипулятором, а тело будет просто следовать за вами. Проблема не в теле — проблема в вас.

Когда я говорю: «Содрогайтесь», — я имею в виду, что ваша твердость, ваша минеральная сущность должна быть потрясена до самого основания и стать жидкой, текучей, начать таять, струиться; Когда эта минеральная сущность станет жидкой, тело последует за вами. Тогда нет дрожи, есть только содрогание. Тогда содрогание никто не устраивает, оно просто случается. Тогда делающего не существует.
Музыка и медитация прекрасно сочетаются друг с другом. Об этом Ошо однажды сказал так:
«Для меня музыка и медитация — два аспекта одного явления. Без музыки медитации чего-то недостает; без музыки медитация скучновата, лишена жизни. А без медитации музыка — это просто шум: пусть гармоничный, но шум. Без медитации музыка — это развлечение, музыка и медитация должны сочетаться друг с другом. Это переводит их обе в новое измерение. И обе они таким образом обогащаются».
*Ошо "Медитация: Первая и последняя свобода"*

**Шакти чалана мудра — практика движения энергии**

**ШАКТИ ЧАЛАНА МУДРА**
**(практика движения энергии)**

При вдыхании через правую ноздрю (пингала) змею (шакти) следует ухватить с помощью кумбхаки и вращать постоянно в течение полутора часов, утром и вечером.
Практика шакти чалана мудры раскрывается здесь весьма подробно. Существуют два метода выполнения этой практики: один в соответствии с хатха-йогой, другой в соответствии с крийя-йогой. Крийя-йога использует умственную визуализацию, в то время как хатха-йога — нет. Конечно, это не означает, что ее можно не включать в практику. В практике крийя-йоги шакти чалана известна как шакти чалини. Сядьте в сиддхасану (сиддха йони асану), выполняйте кхечари мудру и удджайи пранаяму; вдохните вверх до бинду и выполните антар кумбхаку. Затем выполните йони мудру, визуально представьте себе тонкую зеленую змею в проходах арохан и аварохан, рот которой кусает свой собственный хвост. Затем представьте себе эту змею вращающейся в проходах арохан/аварохан, пока больше не сможете выполнять задержку дыхания. Затем расслабьте йони мудру и выдохните вниз в муладхару.
Та же практика в хатха-йоге выполняется по-другому. В хатха-йоге используются такие техники, как мула бандха, антар и бахир кумбхаки, сиддхасана (сиддха йони асана) и наули. «Гхеранд Самхита» так описывает эту практику: «Намазав тело пеплом и приняв сиддхасану (сиддха йони асану), практикующий должен вдохнуть через обе ноздри и с силой соединить прану с апаной. Затем при помощи ашвини мудры следует медленно сжать анус, пока вайю не будет введена в сушумну и даст конкретное ощущение. Затем кундалини под напором вайю устремится вверх. Без шакти чаланы йони мудра является неэффективной. Поэтому следует практиковать шакти чалану, а затем выполнять йони мудру». Здесь указано на использование ашвини мудры. Ашвини мудра не была еще описана ранее в данном трактате. Вместо этого используется мула бандха.

**Техника**

Сядьте в сиддхасану (сиддха йони асану). Держите глаза закрытыми на протяжении всей практики. Медленно и глубоко вдохните через правую ноздрю и выполните внутреннюю задержку дыхания — антар кумбхаку. Выполните мула бандху как можно сильнее, концентрируясь на области сжатия.
Удерживайте дыхание и мула бандху так долго, как это возможно.
Медленно выдохните. Выполните джаландхара и уддияна бандхи. Затем выполняйте

«взбалтывающую» наули, перемещая прямые мышцы живота по кругу, по часовой стрелке, слева направо, затем обратно влево и снова по кругу вправо и делая до десяти таких вращений.
Перед вдохом вернитесь к уддияне, потом медленно высвободите уддияна и джаландхара бандхи. Только после того, как голова поднимется, следует произвести очень медленный вдох. Это один цикл.
Хотя в тексте утверждается, что шакти чалана должна практиковаться в течение девяноста минут, это не представляется возможным и не рекомендуется. Сначала нужно выполнять по пять циклов. После нескольких месяцев непрерывной практики начните постепенно увеличивать число вращений в одном цикле. Выполняйте до двадцати вращений. Прибавляйте один оборот каждые два или три дня. Число циклов также может быть увеличено, но очень постепенно — до десяти циклов на протяжении одного года.
*Хатха Йога Прадипика*
**Шакти чалани, оно очень похоже на маха ведха мудру.**
Во время длительного, а главное, правильного выполнения этого упражнения происходит удивительное: прана покидает две нади (иду и пингалу) и входит в средний канал (сушумну).
Говорят, что если вы не добились совершенства в позе лотоса, то правильное выполнение этой крии невозможно. Но все не так страшно.
Сядьте в лотос или полулотос, поместите ладони на землю и начните подскоки на копчике. Сначала медленно, а затем ускоряясь, разместив свой вес на кистях рук, мягко постукивайте ягодицами по полу. Делайте упражнение от 2 до 5 минут.
В случае выполнения маха ведха мудры стоит делать все немного иначе.
Сесть в лотос, полулотос, упритесь ладонями в пол. Медленно и глубко вдохните через нос и сделайте внутреннюю задержку дыхания, выполнив джаланхара бандху. Начните постукивать ягодицами по полу, приподнимаясь на руках от 3 до 7 раз. Затем опустите ягодицы на пол, сядьте спокойно и медленно и глубоко выдохните. Это один цикл. Со временем можете увеличивать выполнение упражнения до 5 циклов.
В обоих вариантах держите спину ровной.
Практика этих крий дарует практикующему совершенства и вечную молодость, противодействуя появлению морщин и седых волос. Эти техники позволяют расслабить тело и ум и стимулируют пранические способности человека.
Несмотря на то, что вроде бы основной удар приходится на ягодицы, упражнение в первую очередь стимулирует гипофиз и шишковидную железу, таким образом, влияя на всю эндокринную систему, происходит контроль гормональных выделений и замедляется процесс разложения в организме сложных органических веществ.
**В шлоках 71-72** описан финальный эффект силы Кундалини. Все гормоны, исходящие от Луны, от мозга – иссушаются при поднятии ее вверх. Также она(Кундалини) объединяется с апаной и извлекает эссенцию крови и желчи. Затем она нагревает всю систему. Также нагревает ваш мозг – ум, и затем поднимается к нему. Теперь ум, который всегда находился снаружи, погружается в самого себя. Он втягивается внутрь(антармукхи). И когда Кундалини объединяется со всем этим: пять элементов, ум( сознание), интеллект, ощущение собственного существования – все они становятся единым целым. Объединенные, они соединяются с Шивой. Они сливаются с Шивой. Также, как золото при нагревании становится жидким и растекается, так и эта

божественная сила растекается по всему вашему телу, благодаря Кундалини. И тогда физическое тело становится подобно сукшма шарире. Оно станет подобным атме. Оно станет духом.
**Шлока 80**: пронзятся все три грантхи: Брахма, Вишну и Рудра. Затем она движется к сахасраре. Шакти соединяется с Шивой и пребывает в вечном блаженстве.
Вы открываете их: грантхи – означает специальные узлы, не дающие подниматься Кундалини. Вы опускаетесь вниз, открывая их один за другим – и Кундалини начинает движение. Для нее нет препятствий.
*Вопрос:* а когда формируются лотосы(чакры)?
*Гуруджи:* в нужное время вашей практики; все изменения происходят одновременно. Но Брахма буквально означает «ум». Брахма грантхи бхеда – это первый шаг в Крия йоге; когда вы делаете кхечари мудру, вы создаете замыкание, ваш ум начинает раскрываться и энергия течет вниз к анахата чакре. Когда вы открываете сердце – она течет вниз к пупку. Когда вы открываете и его – к муладхаре. И поскольку путь свободен, Кундалини поднимается без всяких препятствий.
*Вопрос:* Можете объяснить Что такое Грантхи?
*Гуруджи:* Грантхи означает большое препятствие. Большой узел, который необходимо развязать.
*Вопрос:* Это физические ограничения?
*Гуруджи:* И физические и духовные. Что ограничивает ваш ум? Как работает ваш мозг? Электромагнитные колебания. И есть такой прибор — вы наверняка о нем слышали — он состоит из двух электродов и используется для измерения тока. Вы опускаете один электрод на какую либо поверхность и стрелка движется слева направо. Если вы просто поместите один электрод на кончик языка, а второй на лоб, стрелка будет совершать такое же движение. Когда ваш язык замкнут – ваше сознание открывается. Эта Брахма грантхи, раскрывающая разум и поднимающая сознание на качественно другой уровень. Вы будете дышать в промежутке между вашей вишуддха и аджня чакрой, и постепенно энергия будет опускаться ниже — до центра груди, вы начнете это чувствовать. Когда вы его развяжете, произойдут определенные изменения. Апана идет в сердце, а прана идет в муладхару. Вы опускаетесь все ниже и ниже, активируя ваш пупок ,затем муладхару и наконец — вы свободны. Пробуждение вечной жизни.
Здесь говорится, что главная Шакти – это Кундалини. И знаток, мудрый практик йоги, при помощи Шакти Чалани поднимается снизу до области межбровья; – это называется Шакти Чалани.
Далее дается два особенных способа для пробуждения Кундалини. Один называется Сарасвати Чалан – движение Сарасвати; и другой – это остановка движения праны, пранаяма. При остановке движения праны Кундалини выпрямляется. А Сарасвати Чалан – вспомните Хатха Йога Прадипику: ида – это Ганга, пингала – Ямуна, и сушумна – это Сарасвати. Все просто(улыбается). Поэтому открытие сушумны называется Сарасвати Чалан.
В древние времена мудрецы также называли Сарасвати – Арундхати. Арундхати – это имя жены риши Васиштхи.
Очень интересная шлока, 11-я. Описание мозга; также используются хасти и витасти, 12 и 4. 12 – 3 раза по 4 пальца – это размер мозга и еще 4 пальца на лбу. И когда вы активируете Сарасвати – Шакти идет вверх и вы удерживаете ее внутри этой сложенной ткани размером 12 на 4 – это означает внутри мозга, и ваш череп

удерживает эту силу.
*Вопрос:* шлока 16: убрать воздух с правой стороны, из правого канала?
*Гуруджи:* смотрите, это технический момент. Здесь не говорится о правой ноздре, здесь просто написано «солнце». Солнце – это апана, а Луна – это прана, помните об этом. Благодаря этой технике они меняются местами. И вместо исходящей праны вы освободите апану. Это абсолютно другой процесс.
*Вопрос:* а что за 2 типа кумбхаки в 20-й шлоке?
*Гуруджи:* сахита и кевала. Кевала – это результат сахиты. Когда тело становится подобным горшку( кувшину): он не дышит, но внутри у него воздух. Это кевала кумбхака. Сурья, Удджайи, Ситали(Шитали) и Бхастрика – все они делаются с кумбхакой.
Когда вас обучают определенному типу дыхания для открытия сушумны, вы поднимаете апану вверх. Возьмите например набхи крию: вы поднимаете с дыханием апану вверх – это значит, вы поднимаете вверх солнце. Все очень просто. Здесь уже описание программы хай-тек. Она рекомендуется йогинам, уже освоившим хатха-йогу. Здесь не описана сурья бхедана, здесь описание Сурьи и Удджайи. Техника называется просто Сурья, что означает задействование апаны, потому что только при поднятии апаны вверх Кундалини идет вместе с ней. Если вы не можете поднять апану – Кундалини останется незадействованной.
**Шлока 62:** итак, с незамутненным интеллектом и чистыми мыслями следует практиковать пранаяму. При постоянной практике ум будет оставаться внутри сушумны. А если ум будет оставаться внутри сушумны – прана последует за ним.
*Вопрос:* что значит – ум внутри сушумны?
*Гуруджи:* вы будете постоянно мысленно двигаться вверх и вниз по сушумне; когда вы достигнете совершенства в этом – ваше сознание войдет в сушумну. А там где находится ум – туда идет и прана. Также вы будете практиковать бхастрику, швасахиту и другие специальные техники; – благодаря им ум и прана станут одним, пробудится сушумна, и произойдут многие другие удивительные вещи. Я так скажу – это постепенный процесс; внезапно ничего не происходит. Все шаг за шагом.

