

## Кундалини-йога (Kundalini Yoga) Свами Джьотирмайянанда

*Кундалини-йога* буквально означает «йога свёрнутой кольцом энергии». Мистический символизм рисует *Кундалини-шакти* в образе могучей змеи (serpent), свёрнутой в три с половиной оборота и дремлющей в основании позвоночника, а целью *Кундалини-йоги* является пробуждение этой спящей змеи. Пробуждённая, она начинает шипеть и энергично, страстно подниматься вверх по позвоночнику, но, очарованная могуществом йога, эта «змея» плавно скользит вверх, пока не достигнет макушки головы.

Конечно, это описание нельзя понимать дословно, но мистический смысл этого очень глубок. Три кольца символизируют три *гуны*: *самтву* – гармоническое начало, *раджас* – активное начало и *тамас* – инертное начало. Половинка кольца означает их взаимодействие, иными словами, Вселенную, ибо, согласно учению йоги, Вселенная есть производное этих трёх *гун*.

Каждый человек является хранилищем неисчерпаемых запасов энергии и именно этот смысл метафорически вложен в образ *Кундалини-шакти*, являющей собой символ Космической Энергии, потенциально присущей каждому человеку и дремлющей в нём.

Каждый может подключиться к этому источнику, использовать его и этим способствовать своему духовному росту. Хотя *Кундалини-шакти* описывается высоко метафорическим языком, она и есть та побудительная сила, которая стоит за каждым действием и поступком человека, и человек всегда в той или иной форме испытывает на себе её влияние.

*Кундалини-йога* представляет собой особую область знания о пранической (жизнетворной) системе этой Вселенной. Космический Разум проявляет себя двояко: через *читту* (ментальный процесс) и *прану* (жизнетворную энергию). Поэтому мысль и энергия тесно взаимосвязаны; всякий раз, когда вы думаете, энергия проявляет себя, и этот аспект энергии является предметом *Кундалини-йоги*.

Тот, кто практикует *Кундалини-йогу*, обретает интуитивное знание тонких астральных каналов, называемых *нади* (*nadis*), по которым течёт *прана*. Эти *нади* в местах соединения образуют узлы (сплетения), называемые *чакрами*. Эти *чакры* расположены в семи основных местах вдоль *Сушумны*, главного *нади*, приблизительно (roughly)

соответствующего позвоночнику. *Праны* [различные виды энергий, обеспечивающие жизнедеятельность человека. – Здесь и далее квадратные скобки мои. – Пер.], а также *нади* и *чакры* не расположены в физическом теле как таковом, но в некоторой степени соответствуют структурам внутри физического тела. Этими структурами являются позвоночник и главные нервные сплетения. Солнечное сплетение, например, приблизительно соответствует *Манипура-чакре* в области пупка, продолговатый мозг соответствует *Аджня-чакре* в межбровье, а сердечное сплетение в области сердца соответствует *Анахата-чакре*. Эти физиологические соответствия с *чакрами* были глубоко изучены, и было доказано, что пробуждение *чакр* оказывает непосредственное влияние на эти центры нервной системы.

Выражаясь мистическим языком, каждая *чакра* в человеке символически изображается в виде склонившегося [вялого] лотоса. Однако с началом практики йоги *прана* в определённых центрах начинает всё больше и больше проявлять себя [оживляя и укрепляя их], и, как следствие, соответствующие «лотосы» начинают поворачиваться вверх и распускаться. В каждом «лотосе» в нетронутом, как бы запакованном состоянии заключены различные виды энергий, и по мере пробуждения *чакр* вы начинаете осознавать и ощущать в себе соответствующие скрытые силы.

Каждой *чакре* присуща своя особая центральная вибрация или частота. Вторичными по отношению к этой основной вибрации являются звуки лепестков этих символических лотосов, соответствующие им. Эти звуки были глубоко изучены и записаны йогами в глубокой древности и затем отождествлены с определёнными буквами санскритского алфавита. На основе этого были разработаны соответствующие *мантры*.

В основании позвоночника находится *Муладхара-чакра*, и её частота соответствует звуку «ЛАМ». Немного выше *Муладхары* находится *Свадхиштхана-чакра* со звуком «ВАМ». Далее над ней, в «пупочном центре», расположена *Манипура-чакра*, имеющая звук «РАМ». Соответствующей «сердечному центру» является *Анахата-чакра* со звуковой частотой «ЙАМ». По этой причине многие *мантры* оканчиваются звуком «ЙА», как, например, ОМ НАМАХ ШИВАЙА или ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙА. В «горловом центре», *Вишудха-чакре*, звуком является «ХАМ», звук радости. А звук «ОМ» представляет *Аджня-чакру*, «межбровный центр». Находящаяся в макушке головы *Сахасрара-чакра* представлена всеми буквами алфавита, поскольку именно здесь *Кундалини-шакти* достигает своего полного, высочайшего раскрытия.

## Кундалини – барометр духовного развития

*Кундалини-шакти* является своеобразным барометром, показателем духовного прогресса человека и уровней его сознания: чем выше поднимается *Кундалини-шакти* вверх по *Сушумне*, тем большей степени интеграции человек достигает. Однако имеется разница между движением *Кундалини-шакти* вверх-вниз, что до некоторой степени имеет место у каждого человека, и овладением этой энергией йогом, подчинившим её своей воле и обретшим над ней контроль.

Если вы пребываете в хорошем расположении духа и настроены на перспективу позитивным образом, вы действуете через *Аджня-чакру*. Однако это вовсе не значит, что вы соответствуете уровню (*belong to*) *Аджня-чакры*, т.е. покорили её. Представьте, например, что вы служите в армии. Вы не принадлежите самому себе: сейчас вас могут усадить в автобус и отправить, скажем, в какой-нибудь красивый сад, но уже в следующий момент без вашего на то согласия вас могут затолкнуть в другой автобус и послать с опасным заданием в неприглядную пустыню. Подобно этому, даже вопреки вашей воле ваша *Кундалини* может начать действовать через *Аджня-чакру*, позволяя вам таким образом наслаждаться чудесными садами жизни. Но затем, когда вы уже, казалось бы, определённо почувствовали, что поняли йогу и с вами всё так замечательно, в одну минуту *Кундалини* опускается вниз и уносит с собой всё ваше чудесное, возвышенное душевное состояние, как если бы его и не было в помине.

С другой стороны, вы должны понять, что пробуждение *Кундалини*, с трудом удавшееся йогом, отличается от мягкого [частичного] и спорадического [эпизодического, неуправляемого] подъёма, который происходит время от времени у каждого человека согласно его *кармам* [поступкам] прошлого.

И ещё *Кундалини* может колебаться между различными уровнями *Сушумны*. То есть у закоренелых материалистов с сильным влиянием на них собственных негативных карм *Кундалини-шакти* остаётся в самом нижнем центре. Вся их жизненная философия сводится к тому, чтобы поесть, попить и получить удовольствие. Но есть и другие, у которых *Кундалини* действует через высшие центры (т.е. выше «пупкового центра»). Такие люди обладают высокими чувствами – они жаждут космической любви и за простой действительностью этого преходящего мира видят нечто большее, узревая в жизни иной смысл.

## Как пробудить Кундалини-шакти

Хотя духовный искатель и может принять *Кундалини-йогу* за основу своей йогической практики, было бы предпочтительней не ограничиваться какой-либо одной йогой. Гораздо лучше идти интегральным путём. Однако те, которые остановились на *Кундалини-йоге*, должны преуспеть в обретении трёх состояний чистоты: чистоты тела, *нади* и ума. *Кайя-шуддхи*, или телесная чистота, – это первое состояние, которого необходимо достичь. Осуществить это можно с помощью физических упражнений *Хатха-йоги*. *Нади-шуддхи* – следующее состояние, которого нужно достичь. Для этого следует выполнять *пранаяму*, *мудры* («печати»), *бандхи* («замки») и *крийи* (особые очистительные упражнения). И, наконец, *Читта-шуддхи* (чистота ума) достигается посредством тренировок в сосредоточении, медитации и *самадхи*.

Для пробуждения *Кундалини* были разработаны различные *пранаямы*, дыхательные упражнения, и эти простые упражнения можно выполнять каждый день. Одним из них, например, является *Сукха-пурвак пранаяма*. Во время вдоха сосредоточьте внимание на *Муладхара-чакре* и почувствуйте, как мысленным усилием вы разогреваете *Муладхару*. С помощью этого метода *прана* (жизнетворная сила) устремляется в это место и концентрируется там, очищая его и подчиняя воле.

Другой метод также используется вместе с *пранаямой*: на вдохе вновь сосредоточьтесь на *Муладхаре* и мысленно представьте, что *прана* давит на *чакру*, а на выдохе представьте, будто *чакра* раскрывается.

Ещё один метод: на вдохе, сосредоточившись на *Муладхара-чакре*, мысленно повторяйте её коренную букву «ЛАМ» (ЛАМ, ЛАМ, ЛАМ...). Продолжайте повторять её на вдохе, на задержке дыхания и на выдохе. Чувствуйте, как этот звук исходит из *Муладхары* и полностью поглощает вас. Этот метод – желательнее в один присест – используйте в отношении других *чакр*, повторяя соответствующие этим *чакрам* коренные буквы.

Вы также можете во время *пранаямы* сосредотачиваться на *чакрах* с помощью присущего им цвета. Например, сосредотачиваясь на *Муладхара-чакре*, вы можете представлять жёлтый цвет или, развивая своё воображение, можете представлять сады с жёлтыми цветами, скажем, с ноготками. Подобным образом, сосредотачиваясь на *Манипура-чакре*, вы можете медитировать не просто на красный цвет, мистически присущий этому центру, но на рассвет или закат.

Так, йог, используя эти методы, проходит все *чакры*, начиная с *Муладахары* и заканчивая *Сахасрарой*. Эти упражнения на сосредоточение можно далее выполнять с любой *пранаямой*.

По мере того как ваш ум будет становиться всё более утончённым и возвышенным, вы можете вводить в эти упражнения новые элементы, разнообразя их. Наконец, вы можете остановиться на каком-нибудь одном центре и, используя раджа-йогическую технику медитации, работать с ним. *Аджня-чакра* весьма хорошо подходит для этого, ведь если она пробуждается, то автоматически пробуждаются все центры. Именно по этой причине её и назвали *Аджня-чакрой*, т.е. «господствующий, управляющий, доминирующий центр» ("the commanding center").

### Возвышенное сознание

Пробуждение *Кундалини* сопровождается обильным потоком большого количества *праны* через все *нади*, мистические каналы, в результате чего степень интеграции ума значительно повышается. С интеграцией ума происходит расширение сознания. Вот почему, когда ваша *Кундалини* поднимается над первыми тремя центрами, вы разбиваете узел кармы, а это означает, что вы более не вовлечены в мировой процесс. Если она поднимается над сердечным центром, вы разбиваете узел желаний. Когда же она поднимается над *Аджня-чакрой*, вы разбиваете узел *авидьи*, неведения, и упрочиваетесь в Высшем Я. *Кундалини* поднимается в *Сахасрара-чакру*, в макушку головы, – и вы достигаете *джива-мукти*, Освобождения при жизни.

Если вы чувствуете в себе перемены, если ваш ум успокаивается и более не рассеивается, если он не обременяется более мирскими мыслями о хлебе насущном и о чувственных удовольствиях, если он, возвышенно устремлённый, в поисках высоких состояний души (higher sentiments) начинает купаться в высших уровнях, знайте, что *Кундалини* лучится в вас из высшего центра. Это верный признак успеха на пути йоги, и с этого уровня серьёзный духовный искатель, следующий путём *Интегральной йоги*, может легко видеть, что с пробуждением *чакр* всё более и более расширяется сознание, как об этом и говорит веданта.

Пер. с англ. Владимира Афанасьева (июнь 2007)

Источник: *International Yoga Guide*. Vol. XVIII: NO.1, September 1980