

Откъс от “Самовнушението в древността и днес”

преработено и **разширено издание, 2011**

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,

ISBN 978-954-420-283-5

Необходима предварителна подготовка на йогина за събуждането на Кундалини

Кундалини йога като практика в своята същност не се различава от класическата йога на Патанджали (ashtangayoga). Всичко описано като принципи и методи в произведението “Йога сутри” се отнася и за кундалини йога. Специфичността на кундалини йога се изразява само в това, че нейните обекти за медитация са чакрите и свързаните с тях метафизични идеи. Практикуването ѝ задължително преминава през всяка една от осемте степени на класическата йога.

В яма и нияма йогинът преосмисля представите си и нагласите си по отношение на доброто и злото, защото пътят му за събуждане на Кундалини е напълно преграден, ако той не се придържа към начин на живот, изразяващ се в добронамереност към всички живи същества, честност, отсъствие на алчност и желание за притежаване на скъпи неща. Йогинът се стреми към умерен и опростен начин на живот, към телесна чистота, редовен сън, постоянство в упражненията, духовни знания и самоусъвършенстване. Избягването на излишества в сексуалния му живот го предпазва от безсмислена загуба на телесна и психическата енергия, което му позволява да контролира еякулацията и продължителността на половия акт. Йогинът осъзнава, че връзката с неговата партньорка се определя не само от личната им воля, но и от космическата сила, която е причина за възникването на живота и за неговото вечно обновяване. Благодарение на това той приема любовта като универсална сила и дар, а сливането между мъжа и жената като космически ритуал и важна йогистка практика. В сексуалния си живот той достига до върховно блаженство, което е извън сетивните усещания, емоциите и мислите. Подобна самозабрава и потъване в безкрайността може да се постигне и от непрактикуващи кундалини йога, но само при случайно съвпадение на спонтанно възникнали, необходими обстоятелства. Тогава те се случват, но не подлежат на контрол и повторяемост.

С помощта на системно практикуване на **асана** йогинът постига перфектно здраве. Тялото му става гъвкаво и това му осигурява комфорт в позите за медитация и лекота при дишането. Особено важни за практикуването на кундалини йога са позите *uddiyana*, *mulabandha* и *nauli*, с които се постига контрол върху мускулатурата на абдоминалната част на тялото и вътрешните органи.

При заниманията с **пранаяма** се контролират четирите фази на дихателния процес: *арана* – вдишване, *kumbhaka* – компресия на въздуха, *рпана* – издишване и *вуана* – задържане на дъха след издишване. Кумбхака и прана са под знака на слънцето, а виана и апана под знака на луната. С контрол върху продължителността на виана йогинът контролира съотношението между енергиите на слънцето и луната – между мъжката и женската енергии.

В **пратиахара** йогинът изучава чакрите и концентрира вниманието си върху техните елементи – геометричните фигури в кръга, листата, буквите и мантрите. Той търси с интуицията си техния метафизичен смисъл и връзката им с психическите и телесните функции. В този етап от подготовката си той трябва да постигне и устойчива концентрация на вниманието.

В сангяма (**дхарана**, **дхиана** и **самадхи**) йогинът развива способността си да се концентрира и да се слива с обекта на медитацията. В самадхи той последователно преминава през савитарка, нирвитарка, савичара и нирвичара, като съзнанието му постепенно се освобождава от конкретната формата на чакрите и се концентрира върху тяхната същност.

Първоначалният стадий започва със **савитарка** – медитация, при която чакрите са сетивни форми, които се оживяват в съзнанието му. Самата менталната картина се развива във времето и пространството. В савитарка образът на чакрите е реален. Той “не е освободен от всичко видно, усетено, почувствано, чуто или прочетено” за чакрите (ЙС I.42).

В следващия стадий – **нирвитарка**, чакрите отново се разглеждат в техния реален аспект, но извън времето и пространството. Така, по време на медитация, те напълно запълват полето на възприятието и менталното поле. Това се получава от само себе си с постигането на по-дълбока степен на концентрация на съзнанието. Чакрата се разглежда сама за себе, като напълно е освободена от връзките ѝ с останалите чакри (ЙС I.43).

Следващите два стадия от развитието на медитацията – савичара и нирвичара, са най-съществените за йогина. Менталните образи на чакрите се изчистват от всичко несъществуващо, при което в съзнанието остава само тяхната същност (ЙС I.44). В този процес йогинът следва единствено своята интуиция. **Савичара** е медитация, при която обектите (чакрите) се разглеждат в техния фин аспект. Те обаче са все още във времето и пространството. **Нирвичара** е концентрация, която се различава от савичара само по това, че обектите за концентрация (чакрите) са извън

времето и пространството. Формите на обектите са крайни граници, с които те и техните съставки се отделят от своето обкръжение. Истински безкрайното е безформено и не притежава нито граници, нито форма. То е нещо просто, чисто и непроменяемо. В нирвичара менталното пространство на йогина е изчистено от всичко външно. Той осъзнава своето истинско Аз и разбира космическия смисъл на съществуването си, своя собствен път, истинска си цел и своето предназначение (ЙС I.47).

След преминаването на четирите последователни степени на сампраджнята самадхи – савитарка, нирвитарка, савичара и нирвичара, е възможно йогинът да постигне и до асампраджнята самадхи и да опознае и отвъдното – Брахман (Брахма) (ЙС I.18). За това е необходимо той да снесе дуалността “Аз – не-Аз”, което ще му позволи да се освободи и от всички останали противоположности. Преходът от нирвичара в асампраджнята самадхи е спонтанен.