

**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

## **Техника за събуждането на Кундалини**

Заема се подходяща за медитация поза – сидхазана или падмазана. Съзнанието се концентрира върху различни части на тялото, като при това мислено се произнасят сугестивни релаксиращи фрази: Аз усещам пръстите на краката си ..... те са отпуснати .... цялото ми тяло се отпуска ..... усещам глезените си ....те са отпуснати ..... усещам раменете си ..... те постепенно се отпускат .....дишането ми е равномерно ..... аз го следя..... вдишвам навътре ..... издишвам навън ..... гръбначният ми стълб е стегнат и изправен .....главата ми е свободно отпусната напред ..... езикът ми е отпуснат ..... брадичката ми е напълно освободена от мускулни напрежения ..... устните ми са спокойни .... езикът ми е спокоен .... цялото ми тяло е спокойно .... клепачите ми са без напрежение ..... те са полупритворени ....

Следва изпълнение на серии от капалабати, след което медитацията получава усещането като че ли потъва някъде. Това упражнението вентилира белия дроб и кръвта и увеличава сугестивността.

След капалабати се изпълнява ритмично йогистко дишане, като при това се обръща внимание на затварянето на трите клапана – mulabandha, uddiyanabandha и jalandharabandha. След като съзнанието се освободи от емоции и чувства, то се насочва към чакрата муладхара, към нейната същност, свързана с елемента земя, към енергията, която се освобождава от съединяването в едно на двете фундаментални противоположности – мъжката и женската космически енергии. Тъй като в позата, в която се медитира, главата е отпусната свободно напред, а брадичката свободно се опира върху гръдната кост, върхът на езика по естествен начин попада между горните и долните зъби и докосва двете устни, които са притворени. Съзнанието се насочва върху чувствеността на устните и езика, а от там и към чувствеността на дланите и към всички чувствени точки на тялото. Йогинът съзнава своята сексуална принадлежност и насочва мислите и въображението си към естетизирани образи, свързани с неговата сексуална противоположност. Йогинът усеща силно абдоминалната част на тялото си

и особено силно обиталището на Кундалини. Той започва джапа медитация с мантрата *Lang*. Вниманието му се концентрира върху Лингама и Йони в кръга на чакрата муладхара. За подсилване на сексуалната чувственост Goswami препоръчва джапа медитация с мантрата *Kling* [32]. Според него сексуалната енергия шукра (*shukra*) [32] е най-важната жизнена енергия. Тя притежава способността да се трансформира във всички други видове енергии, в това число и в енергия на интелекта. Той посочва, че брилянтната интелигентност на Newton, Kant, Pascal, Leibniz и Beethoven се е съчетавала със силно изразен сексуален динамизъм. Goswami препоръчва при медитация върху чакрата муладхара йогинът да разпалва своята сексуална чувственост с помощта подходящи ментални картини и действия. В тантрическите традиции йогинът може да се възползва и от партньорката си. По време на сексуалния акт той възприема себе си като реална еманация на най-важния от боговете, предводителя на всички – Индра (или Шива), а своята партньорка като реална еманация на Дакини (или Шакти). При това съединение в едно мисълта на йогина напуска земните измерения. Енергията, която се освобождава от съединението на двете противоположности, напомня изначалната космическа топлина – *tapas*, от която се е породило всичко съществуващо. В този акт йогинът се стреми да не изпусне самопроизволно “семето” си, защото то представлява важна космическа енергия. Тук контролираният секс се уподобява с жертвения огън на Агни, който трябва да гори със спокоен, но дълбок пламък, а самият сексуален акт е жертвоприношение, в което йогинът е жертвата, която изгаряйки се превръща в по-фина субстанция. Йогинът оприличава своята партньорка с жертвен огън. Goswami отбелязва, че сексуалните контакти и разпалването на сексуалната чувственост, които са традиция в тантра йога, не са задължителна част от йогистката практика. Известно е, че много от йога учителите са се обричали на безбрачие и пълно въздържание – *brahmacharia*. В тантрическата йога брахмачарията се възприема в по-тесен смисъл като опазване на семето от излишно разпиляване. Тибетският учител Марпа е имал девет жени. Някои тантристки учители са приемали, че ако йогинът не изпусне семето си, дори съвкуплението с блудница не е морално отстъпление.

При излизане от чакрата муладхара съзнанието на йогина се освобождава от сетивни усещания. Чакрата свадхищана, до която се е разгънала Кундалини, символизира елемента вода. Тя е под контрола на енергията на Луната. Докато сексуалността, изразена чрез външните форми и проявите на Индра и Дакини, разпалва огъня и принуждава Кундалини да се разгъне, то любовта е онова, което не позволява на “огъня” да загасне и Кундалини да се върне обратно в обиталището си в муладхара. В чакрата свадхищана луната и водата се разглеждат като идеални принципи, свързани с боговете Сома и Варуна, осигуряващи

космическото равновесие и насладата. Тук най-ефективна е медитацията върху отражението на луната върху водна повърхност или представата за това. Ореолът на луната символизира фините енергии, които се излъчват и осигуряват насладата от връзката между мъжа и жената. Лунният път, който е отражението на луната върху водната повърхност, е проводник, по който тези енергии достигат до йогина. Те доставят наслада на йогина, но оказват и опияняващо въздействие върху него и поради това с енергията на луната не трябва да се прекалява. Йогинът постига необходимото равновесие с помощта на джапа медитация с мантрата *Wang*. В чакрата свадхищана бог Варуна и неговата любима Ракини са под влиянието на Луната. Те са застинали в любовната си прегръдка. Погледите им са насочени към безкрайността. Това е ситуация, в която дълбоките чувства са обзели цялото им същество и са го екзалтирали до степен на вцепеняване. При излизане от чакрата свадхищана, йогинът трябва напълно да се е освободил от емоциите си.

След като е достигната кулминация на концентрацията на съзнанието върху чакрата свадхищана, йогинът пренасочва вниманието си към дихателния процес и се концентрира върху абдоминалната част на тялото, в областта около пъпа, в чакрата манипура. Тя е свързана с елемента огън, който е безтелесна субстанция, символизираща в кръговрата на Природата, разграждането (катаболизма) на сложните структури в по-прости. Този процес винаги е свързан с освобождаване на енергия. Това става както в мащабите на безкрайния космос, така и в мащабите на човешкото тяло. Тук състоянието на живот се поддържа от равновесието между разграждащите и изграждащите процеси. Телесният аспект на чакрата манипура е свързан със стомашно-чревния тракт. Там молекулярните вериги на въглехидратите и мазнините се окисляват и разцепват на структурни съставки, при което се получава и необходимата за физиологичните нужди биоенергия. Това е телесна форма на горене, която може да се оприличи със съзидателния жертвен огън на Агни и с идеята, че когато едно нещо се разгражда и умира, неговата освободена енергия се влива в общия кръговрат на природата и отново се превръща в сътворяваща сила.

Във ведическите представи огънят се персонифицира с древния бог Рудра и с неговата любима Лакини. Рудра е с огненочервен цвят, а Лакини е яркосиня. Това са и цветовете на реалния пламък – от яркочервено до синьо. Основната мантра в чакрата манипура е *Rang*. Сексуалната връзка между мъжа и жената, като огън и стихия, най-силно се изявяват с чакрата муладхара. Там тя наподобява началната топлина (*tapas*), от която се е сътворила вселената. В следващите две чакри свадхищана и манипура връзката между двете основни космически противоположности се манифестира като чувственост и привързаност. При излизане от манипура йогинът трябва напълно да се освободил от желанията си.

В резултат на вгълбеното съзерцаване на йогина Кундалини е достигнала до чакрата манипура. Докато в муладхара медитацията е свързана с концентрацията на съзнанието върху силно изразени, конкретни форми, то в свадхищана формите на обектите са по-ефирни. Това съответствува на факта, че водата и огънят не притежават собствена (постоянна) форма. Тази тенденция още повече се усилва в чакрата анахата. Тази чакра символизира въздуха, а той е напълно безтелесен и безформен. Сетивно-рецепторното знание за движението на въздуха се ограничава само до наблюдение на движението на леките тела и кожно-рецепторните усещания. Медитацията върху чакрата анахата оказва влияние върху дихателния и сърдечния ритъм. Обект на концентрацията на съзнанието на йогина в анахата е и самото дишане, както и потоците енергии, свързани с него. Препоръчва се джапа с мантрата *Yang*. Тук Кундалини може да достигне до чакрата анахата само при постигането на пълно равновесие между енергиите на слънцето и луната – между женското и мъжкото начало в универсума. Всяко външно или вътрешно ментално смущение влияе върху концентрацията на вниманието и води до усилване на сърдечната и дихателната дейност, с което връща Кундалини обратно в манипура. Това обаче не трябва да разстройва медитацията, защото с търпеливо изчакване и дълбоко ритмично дишане той отново може да възстанови равновесието и отново да изтегли Кундалини до анахата. В тази чакра сърцето и дъхът са сплетени в едно. В това единение се изразява телесния аспект на връзката на древният бог Вайо с неговата любима Какини. Вайо е светлосив на цвят, като утринната мъгла, а Какини излъчва бледожълта светлина. Формата им е размита. При излизане от анахата йогинът трябва напълно да е освободил съзнанието си от всякакви чувства.

След анахата йогинът насочва съзнанието си към чакрата вишудха. Тя символизира елемента етер, който се характеризира с пълно отсъствие на форма. Етерът е материалната изява на бог Амбра (Акаша) и неговата любима Шакини. Тук обект на концентрацията на съзнанието е пустотата. Отново щепомним, че “празното” не означава нищо друго освен че са достигнати границите на рецепторните възможности, границите на сетивността. Ние не виждаме електричното поле, защото нямаме подходящи за него рецептори. Рибата скат обаче го вижда, защото притежава съответстващи рецептори. Това е пример за това, че “нищото” не винаги е нищо, а граница на нашите сетивни възможности. Елементът етер и неговата чакра вишудка са границата на сетивната реалност. От тях започва отвъдното и безкрайното. Напускайки чакрата вишудха, йогинът напълно е преустановил своята мисловна дейност.

Следващата чакра аджна се достига от самосебе си с увеличаване на дълбочината на концентрацията на съзнанието и концентрацията върху идеята за пустотата. До тук йогинът е успял да установи контрол върху усещанията, емоциите, желанията и чувствата си и да изключи тяхното

въздействие върху мисълта си. В чакрата аджна той напълно преустановява и мисловната си дейност. Единственото нещо, което е останало в неговото съзнание, е това, че той “е”, че той съществува. Това себеусещане е последното, което го отделя от Брахма. В последната си крачка, към сахасрара, йогинът се освобождава и от противопоставянето “Аз – не-Аз”, с което се прекратява и разделението на съществуващите неща в полярни групи: щастие-нешастие, красиво-грозно, голямо-малко, бяло-черно, дълго-късо, богат-беден, мъж-жена и т.н. Следвайки тази линия, той започва да вижда безкрайното във всяка песъчинка и да отделя “видимото” от всяка необозримост. Осъзнавайки, че бъдещето се съдържа в миналото, йогинът заличава психологическата граница между трите времена: минало, настояще и бъдеще. Той осъзнава, че не съществува разлика и между Брахма и индивидуалния Аз, нито между космоса и Аза. С това йогинът достига до своята крайна цел – асампраджнията самадхи.

Това обаче не е край и анихилацията на йогина, а едно негово ново начало, в което той се преражда духовно, кармично чист и без прегради в стремежа си към свобода.