



ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Пять признаков, которые указывают на пробуждение праны

Когда благодаря упорным занятиям энергия йогина пробуждается, он испытывает пять признаков, указывающих на активизацию Кундалини:

1. Переживание блаженного восторга в теле, сопровождающееся вспышками ясности (ананда).
2. Ощущение полета (левитация), сопровождающееся временным проникновением в Ясный Свет (удбхава).
3. Дрожь (кампа).
4. Пробуждение осознания во сне вследствие того, что праны входят в центральный канал (йога-нидра).
5. Раскачивание в блаженстве, сопровождающееся подрагиванием или вращением головы (гхурни).

Эти признаки описываются в «Шива-сутре». Однако прежде чем появятся эти признаки, йогин будет испытывать множество начальных переживаний, связанных с очищением каналов и циркуляцией по ним энергии.

Обычные переживания в начале практики

Жар и холод

При интенсивном пробуждении энергии из области муладхары поднимается сильный жар, сопровождающийся учащенным сердцебиением, также йогин может переживать озноб. Это связано с пробуждением энергии Кундалини в муладхаре и активизацией каналов пингала и ида, которые пока неуравновешены. У йогина может быть подъем температуры, как при простуде. В это время его сурово испытывают «солнце» и «луна», находящиеся в его теле.

«Мурашки» и зуд

Открытие поверхностных каналов и марм на коже ощущается как покалывание, чесание, зуд, как если бы по телу ползали насекомые. Зуд, чесание могут быть сильными в местах, где каналы спазмированы или забиты. По мере очищения в этих местах возникают ощущение блаженства, чувство прозрачности кожи.

Парение, легкость в теле

Парение, легкость в теле указывают на открытие муладхары и активизацию удана-вайю, частичное наполнение сушумны праной.

Тяжесть и «налитость» конечностей

Из-за неочищенности каналов происходит неравномерное наполнение праной пальцев рук, ног, стоп, которое может вызывать ощущение набухания и распираания, отечности. Со временем это проходит само, т.к. прана естественно гармонизируется.

Световые вспышки

Вспышки возникают в области сердца и в межбровье. Когда в эти центры поступает достаточно праны, в них чувствуется распирающее и видится свет, который иногда может быть ярким как молния или лампа, а иногда — тусклым.

Вибрации в теле

Вибрации связаны с восходящим движением вьяна-вайю и других вайю по каналам. Иногда тело йогина может изгибаться во время сидения, а голова запрокидываться назад, иногда его колени могут подрагивать, или, сидя в позе лотоса, он может слегка подпрыгивать. Также его живот может непроизвольно сокращаться, или его плечи могут подергиваться, а в горле могут возникнуть мышечные спазмы. Этих движений не следует пугаться, они указывают на то, что ветер начал двигаться по каналам, но каналы еще узкие, неочищенные. Когда они расширятся, эти движения исчезнут.

Звуки в ушах

- ~ свист,
- ~ звон колокольчиков,
- ~ закладывание ушей,
- ~ гудение,
- ~ жужжание,
- ~ голоса,
- ~ различные мелодии.

Все эти переживания предшествуют более тонким «настоящим» звукам, используемым в Нада-йоге. Это признаки очищения каналов анахата-чакры и центрального канала.

*«Переживания йогина, когда прана восходит
Когда прана и Шакти
начинают удаляться друг от друга,
йогин узнает это так:
семь звуков он слышит,
пять цветов он видит,
три запаха он ощущает,
два вкуса он познает —
так Владыка Света определил признаки».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
мантра 3 (723)*

В мозг поступают потоки энергии из копчика или из пространства. Они входят в каналы верхних центров, активизируя тонкое тело.

Видения

На этой стадии йогин может силой энергии входить в энергетическое и астральное тела, видеть цвета пран, элементов, чакры, энергии других людей или удаленные события.

Йогин не должен очаровываться видениями, пытаясь их интерпретировать или сильно интересоваться ими, думая так: «Это ни плохо, ни хорошо, это очередной слой сознания». Эти очередные слои сознания по сути такая же иллюзия, как мысли: пустые, как радуга в небе, как эхо в горах, как миражи, как сон, как мечта, как луна в воде.