

## Глава 11 КУНДАЛИНИ

*«Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к Освобождению.*

*Кундалини-Шакти представляет собой змею, свернувшуюся в муладхаре. Тот, кто пробудит эту шакти и заставит подниматься, достигнет Освобождения, и в этом нет сомнений. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил — сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть».*

*«Хатха-йога-прадипика» (3.98, 3.101, 3.113)*

Жизненная сила в теле йогина именуется Кундалини. Пока нади не очищены, Кундалини спит. Усердной практикой асан, пранаямы, мудр и медитации йогин пробуждает ее, заставляя двигаться вверх по центральному каналу.

*«Следует разбудить Кундалини, пронзить [чакры] и довести жизненное дыхание до сферы луны. Это вызывает переплетение ваджр и закрывает девять дверей [тела]».*

*Махасиддх Матсиендранатх  
«Йогавишая Минанатха» (23)*

Все движения, эмоции, творчество — есть проявление Кундалини в теле. Когда она спит, т.е. находится в нераскрытом состоянии в муладхаре, ее изображают в виде змеи, обернувшейся в три с половиной оборота вокруг дымчато-серого шива-лингама. Три оборота представляют собой три гуны, половина оборота — запредельную сущность Кундалини, что находится выше трех качеств природы, в состоянии турья. Шива-лингам дымчатого цвета, вокруг которого обернулась Кундалини, означает тонкое тело (сукшма-шарира), но его дымчатая форма указывает на то, что осознание пребывает в омрачениях трех миров сансары. У обычного существа головка змеи направлена вниз, у йога она поднимается вверх, т.к. его Кундалини пробуждается. Поднимаясь, змея постепенно выпрямляется, двигаясь по сушумне. Когда она полностью поднялась по сушумне, она стоит на кончике своего хвоста в муладхаре, а ее макушка находится в мозге.

