**План:**

1. **Связь Кундалини йоги с другими ветвями йоги.**
2. **Энергия Кундалини как первоэнергия Вселенной.**
3. **Способы и особенности работы с энергией Кундалини.**
4. **Пробуждение энергии Кундалини различными видами йоги.**

**Кундалини йога.**

**Семинар 25.10.2014. Часть 2.**

Наша задача - сделать мост понимания, наша задача - помочь сделать первые шаги всем людям, усложнять можно сколько угодно, но начинать нужно с чего-то, понятного всем. Если вам непонятно, значит сотням человек точно непонятно.

**Вопрос: Можно ли сказать, что пробуждение Кундалини – это необходимый путь** **эволюции?**

В общем-то, да. Действительно, есть корреляция между степенью вашего развития и степенью использования вами же вашей же собственной энергии Кундалини. Как и в чем это проявляется, мы более детально с вами поговорим, благо, что в редких трактатах остались интересные объяснения, как связана с проявлениями вашей жизни степень владения вами энергией Кундалини.

Итак, мы сделали экскурс в историю, определились, каково место Кундалини йоги в стройном ряду систем самопознания, как эта йога связана с другими разделами йоги, в частности, с классической йогой Патанджали, с Ведами. Понятие «Кундалини йога» возникло достаточно недавно по историческим меркам, впрямую такого названия или словосочетания, как Кундалини йога, вы в Ведах не найдете, вы не найдете упоминания в «Йога Сутра» Патанджали, хотя косвенно там даются методы, приводящие к тем же результатам, как и в Кундалини йоге. Более четко понятие, во-первых, самой энергии Кундалини, во-вторых, такого направления, как Кундалини йога, мы имеем со всё нарастающей силой где-то с 5-12 веков нашей эры, когда стали возникать многочисленные школы Хатха йоги, а также школы с многочисленными течениями Тантры. Что касается Тантры - это отдельный разговор, что под этим подразумевается. Тантр очень много, течений очень много, некоторые скандально вызывающие по форме и по содержанию. Просто там используется иносказательный язык, язык сокрытия высшего знания. Представьте: вы открываете трактат, а он матом написан, вы бы его стали читать? Вы бы подумали: «Да нет, это кто-то ошибся». Как ни странно, очень хорошо это действовало как защита. Поэтому очень многие тексты тантр, мягко говоря, скандальны, но не для нас, европейцев, для нас оно само собой разумеющееся. А вот, допустим, ортодоксальному индусу в голову не может прийти, как это так можно пить вино, есть мясо и заниматься сексом как-то там еще. Поэтому если некоторые тантры, мы читаем и нам кажется - что ж тут такого, то мы должны делать поправку на Индию, для них это что-то вызывающее. Некоторые тантры более умеренные, некоторые - в сторону моментов, связанных с общим сводом законов, по которым должен жить человек в современную эпоху, в противопоставление с теми, по которым должно было жить древнее общество. В частности, известно, что большой популярностью в древней Индии пользовалась «Дхарма Шастра», которая регламентировала жизнь кастового средневекового общества. Текст этот доступен, почитайте, там много чего интересного, ужаснитесь тем условиям жизни, в которых они жили. Но вот возникают тантры, где та же «Дхарма Шастра» в неизменном виде, но с небольшими такими вставками, которые немного ослабляют хватку кастового общества. Неспециалист даже не поймет, в чем разница, а для специалиста, для ортодоксального индуса, жизнь которого с утра до ночи по всем канонам расписана, это буквально революционное течение-учение. Поэтому, некоторые тантры внедрялись, чтобы плавно изменить перекосы кастовой системы, вообще перекосы системы в жизни. В этих тантрах высказывается такая крамольная мысль, что женщина может второй раз выходить замуж. В Индии до сих пор это вообще в голову никому не придет. До сих пор! Или, допустим, возможность выходить замуж вдовам.

И здесь - такой культурный срез. Все люди, которые попадают в Индию в первый раз, они, конечно же, видят только парадную упаковку для западного туриста, и вы мало что там поймете. Но если вы окунетесь во внутреннюю повседневную бытовую жизнь индусов, некоторые факты вас ужаснут в неприятную сторону. Насколько сильно отличаются какие-то положения от той жизни, которой мы с вами живем. Допустим, был обряд «сати», обряд самосожжения вдов. Как с ним бороться в индийском обществе? А никак. Англичане его запретили, ну и что? Он от этого никуда не исчез, наоборот, всё стало делаться тайно и с большей помпой.

Поэтому Учителя в Индии шли другим путем, они давали такой свод правил, который корректирует каждодневную жизнь. Некоторые тантры как раз состояли из свода законов. Некоторые тантры были высокоинтеллектуальны, это фактически были такие философские трактаты об устройстве бытия, некоторые – очень поэтичные. Например, «Ананда Лахари» - это, по сути, книга по йоге Влюбленности. Это очень романтичные красивые отношения в любви, влюбленности. Поэтому термин «Кундалини» в большей степени сохранился именно в этой ветке, связанной с тантрами, с «Ананда Лахари». «Ананда Лахари» можно рассматривать как завуалированный текст по Кундалини йоге на очень хорошем, высоком философском уровне. Поэтому если вы когда-нибудь решите изучать Кундалини йогу тантрического направления, начните с «Ананда Лахари», тогда у вас всё сразу встанет на свои места. Иначе вы можете запутаться такими хлесткими выражениями или какими-то моментами, некоторые тантры очень скандально написаны.

Что же такое Кундалини йога? Что такое сама эта энергия, или энергия Кундалини Шакти? То, что мы обычно переводим, как «энергия», на санскрите звучит как «шакти». Что это такое, откуда оно берется, и почему мы с этим работаем? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, надо ни много ни мало проследить всю историю эволюции Вселенной с того момента, как она возникла, до наших дней. Только тогда вы поймете феномен Кундалини. Поэтому начнем с этой темы. Буду излагать ее достаточно быстро. Более подробно вы можете найти эту информацию на Интернет Йога Курсах в соответствующих разделах по аксиоматике, йоге Визуализации, Мантра йоге. Тема Кундалини йоги самым жестким образом увязана с мантрами. В некоторых трактатах так и говорится: «Тело энергии Кундалини – это мантра». Здесь мы видим прямую связь между методами ведическими, основанными на мантрах, с более поздними, тантрическими, где использовались такие вспомогательные факторы, как дыхание, секс, позы и прочее.

Согласно этой точки зрения, первоосновой Вселенной был так называемый непроявленный Абсолют. Что такое Абсолют, кто такой был Абсолют, сказать нам обычными словами очень тяжело, но для того, чтобы была хоть какая-то зацепка в голове, мне нравится такое определение - это первооснова жизни. Есть понятие – жизнь. **Жизнь и понятие «Абсолют» – тождественны. Есть Абсолют – есть жизнь, нет Абсолюта – нет жизни**.

Непроявленный Абсолют решил проявиться и проявился. В результате он стал проявленным. У него появились проявления, или какие-то атрибуты Абсолюта. Если до этого у него не было атрибутов, то после его проявления эти атрибуты появились. Что же это были за атрибуты? Как утверждают тексты, это был такой тройной импульс, который может одновременно рассматриваться как толчок вибрации, скрытой и проявленной, толчок праны, или проявленной жизненности. Или, если рассмотреть в еще более грубом виде, то это толчок Энергии и толчок Сознания.

Возникло Сознание и возникла Первоэнергия. **Энергия Кундалини - это и есть Первоэнергия, возникшая при сотворении Вселенной**. Поэтому для йога, который занимается Кундалини йогой и пытается пробудить эту энергию внутри себя, процесс пробуждения своей личной энергии тождественен овладению той первоначальной Энергией, которая ни много ни мало сотворила весь мир. При овладении этой Энергией ваш статус и ваши возможности сравниваются с возможностями Абсолюта. Вот почему, отвечая на ваш вопрос, как связано ваше духовное могущество с энергией Кундалини, ответ такой: однозначно, чем больше одного, тем больше другого, потому что вы через пробуждение энергии Кундалини получаете в распоряжение тот же инструмент, который был у Абсолюта, когда он сотворил весь мир.

Абсолют проявился через изначальную Энергию и изначальное Сознание. В дальнейшем (трудно говорить о времени, так как понятия времени не было) Абсолют пожелал: «Да буду я многими». И предстал бесконечным числом отдельных Высших Я. Поздравляю всех присутствующих здесь, если у вас есть ваше Высшее Я, вы это Высшее Я унаследовали с того момента, когда Абсолют разделился (если так можно выразиться) на отдельные Высшие Я. Но так сказать тоже не совсем корректно, потому что **каждый из вас - отдельная уникальная неповторимая грань Абсолюта**. С одной стороны, вы как бы индивидуальны сами по себе, а с другой стороны, вы в своем потенциале внутри себя являетесь самим Абсолютом, который всё создал. Картина при этом открывается грандиозная и потрясающая.

Откуда мы знаем, что всё это было именно так? Ответ следующий: это как раз то знание, которое было унаследовано с древних времен, которое было донесено до нас древними йогами и йогинями, которые, в свою очередь, его внутри себя открыли или переоткрыли, или передавали. Факт в том, что это та часть знания, которую мы получаем на веру, так как мы об этом ничего не знаем. Опять же, древние йоги и йогини призывают нас это знание перепроверить личной практикой.

Возникла изначальная Энергия, изначальная Шакти. А затем Абсолют предстал своими многочисленными гранями, каждая из этих граней - это отдельное Высшее Я отдельного живого существа. Получилось, что у каждого живого существа есть отдельная личная грань шакти. Поэтому получается, что энергия Кундалини вроде как общая для всех, а с другой стороны, одновременно в распоряжении лично каждого из нас.

Не спрашивайте меня, как это можно сделать, все это сделал Абсолют при помощи Майи. Абсолют на то и Абсолют, что он всё может, вот он сделал такую прекрасную вещь, которая называется Майей и которая фактически сделала с точки зрения логики вещь, не умещающуюся в голове.

Оставим мы сейчас вопрос Майи, а продолжим с того момента, как возникло наше Высшее Я как грань Абсолюта с проявлением нашего Высшего Я, или с нашей праной. Эта прана проявлялась либо как Энергия, она же энергия Кундалини, либо как Сознание (Чит). В чем природа энергии Кундалини? Она уходит своими корнями в момент творения Вселенной, в момент создания вашего Высшего Я. Поэтому все следующие шаги не в том, чтобы привнести в себя энергию Кундалини, а в том, чтобы внутри себя ее раскрыть.

Вопрос иногда кажется странным, раз мы изначально имеем энергию Кундалини и имеем сознание, то мы должны были изначально уметь ими пользоваться. Тем не менее, мы ими пользоваться не умеем до настоящего времени, только лишь йоговские практики позволяют овладеть ей. Вопрос: а почему мы о ней ничего не знаем, если она всегда с нами была? Ответ следующий: дело в том, что когда нас создавал Абсолют и пользовался Майей, он создал нас всех по своему образу и подобию и наградил самым главным достоинством – свободой. Он сделал нас свободными от всего, даже от самого Абсолюта. В этом, как ни странно, корни всех атеистических учений, потому что можно выстроить систему философий или мировоззрений, где не будет места никакому Абсолюту, и тем не менее ничего никуда не исчезнет. Но точно так же можно выстроить систему, где будет место Абсолюту в той или иной его части. Вот почему все религиозные споры, а также споры религиозных деятелей с атеистами - это всего лишь демонстрация непонимания устройства Вселенной. Поэтому когда адепта какой-нибудь религии или два атеиста будут кричать, что мы правы или вы не правы, то ошибаются оба. Мир намного сложнее, чем хотелось бы кому-нибудь.

Абсолют сделал нас свободными, свободными от всего, даже от него самого, а воплотил он это тем, что, создав нас, не дал нам никакого знания, а примерно решил так: «Вот ты свободен, хочешь знания – получай сам. В тебе есть эти возможности. Не хочешь знания - будь тупым, как пенек, хоть на протяжении миллиардов жизней. Свободен!»

 Свобода - это один из самых коварных терминов, потому что мы, во-первых, до конца не понимаем сути слова «свобода», а во–вторых, продолжение этого нам может не понравиться. Мы всегда думаем, что есть кто-то главный, кто за нами следит и будет что-то делать, но если мы этого главного не призываем в свою жизнь, то он считает, что мы свободны прожить жизнь и без него. Одни говорят, что если произнести такую молитву, то небеса откроются, и будет у тебя в жизни всё хорошо. И они говорят: «Вот мы делали это, и это небеса мне помогали». Но это вовсе не значит, что у другого человека будет тот же эффект. Почему? А вдруг он волеизъявил, чтобы этого не было? Вот в этом есть принципиальное ограничение в распространении религии или каких-то других учений. Казалось бы, если Будда просветлился, вокруг него было столько учеников, что же он не мог им объяснить, как достичь просветления? Мог. Почему же тогда они все не просветлились? Почему тогда не пошла волна просветления по всему земному шару? Потому что вмешивается принципиальное ограничение вашей свободы воли, и, как правило, этот импульс худо-бедно передается, иногда затухает, иногда вновь разгорается, по-разному бывает. Нас интересует другое.

У нас нет изначального знания о нас самих. Да, у нас есть энергия Кундалини, да, мы по силе равны Абсолюту, но у нас есть изначальное неведение как гарант нашей свободы, поэтому вы и не знаете, что у вас есть энергия Кундалини и не умеете ею пользоваться.

Следующий шаг заключается в том, что если вы все-таки волеизъявите заниматься самопознанием, то рано или поздно вы начнете понимать, как вы сделаны, и прямо пропорционально этому у вас будет возможность пользоваться вашими силами, в частности, энергией Кундалини, и этим объясняется эволюционная гонка. Кто-то из многочисленных живых существ волеизъявил заняться самопознанием, ему открылись внутренние тайны устройства его могущества, и он начинает ими пользоваться. Чуть-чуть открыл энергию Кундалини - появилась возможность создать примитивное тело инфузори-туфельки. Но можно на этом уровне и ограничиться и сказать: «Всё, дальше не пойду», и из жизни в жизнь оставаться на этом уровне. То есть небольшая часть энергии Кундалини проснулась, и ее хватило поддержать это тело инфузории. А кто-то волеизъявил продолжать дальше самопознание, в результате возникло еще немного больше знания и больше энергии Кундалини, и ее хватило, чтобы поддержать многоклеточное тело, и вот уже появляются примитивные многоклеточные существа, и так далее. По мере того, как вы узнаете, как вы сделаны, высвобождается энергия Кундалини, и ее хватает для того, чтобы работали ваши органы чувств: зрение, обоняние, осязание.

И, наконец, когда вы достигаете таким эволюционным путем тела человека, у вас настолько увеличивается энергия, что можно обзавестись такой роскошью, как разум. Для того чтобы работал ваш разум прямо сейчас, ваша энергия Кундалини трудится прямо сейчас. Поэтому когда говорят такую фразу: «Надо разбудить энергию Кундалини», то следует понимать, что она хоть и спит, но она втихаря работает. Если бы она не работала, то вы бы не смогли вообще проявиться никак, поэтому все ваши проявления, которые вы демонстрируете миру, это по сути демонстрация энергии Кундалини. Прямо пропорционально тому, как вы преодолеваете внутреннее неведение, к вам приходит опыт устройства себя. По мере того и возникает возможность поддерживать всё более сложные тела и жить на всё более высоком уровне бытия.

Но в йоге, как правило, говорится о некоем скачкообразном увеличении энергии Кундалини, не таком плавном, эволюционном, из жизни в жизнь вы бы формировали свои тела, а чтобы разом резко сделать скачок. То есть, начиная с уровня тела человека, когда разум сформирован и когда разум достаточно отточен, возникает очень заманчивая перспектива резко увеличить свою эволюцию, то есть не двигаться миллионы лет потихонечку в жизни, полной страдания и выживания, а сделать качественный скачок. И когда вы сталкиваетесь с терминами «пробуждение энергии Кундалини» или «Кундалини йога», имеется ввиду, что даются такие методики и практики, что когда вы их начинаете делать, вы резко осознаете внутри себя эту скрытую силу. Вы начинаете будоражить, будить ее, она начинает проявляться. И по мере того, как она проявляется, вы начинаете переживать, во-первых, совершенно необычные для обычной жизни состояния, во-вторых, начинаете приобретать какие-то скрытые способности или сверхспособности, о которых вы до этого даже не предполагали, что они внутри вас есть.

И, наконец, **высший пилотаж, когда вы полностью пробуждаете энергию Кундалини, и она делает процесс тот же самый, только в обратном порядке, как тот процесс, когда формировалась Вселенная**. Абсолют решил проявиться, создал Вселенную, эта Вселенная становилась всё сложнее и сложнее, а вы потом в своей личной жизни, в своем теле обнаружили эту энергию Кундалини и внутри своего микрокосмоса начали растворять эту Вселенную, **чтобы вернуться в исходное положение - состояние Абсолюта до момента творения Вселенной**. И вот это высший пилотаж в Кундалини йоге. Если вам удастся такое сделать, то всё, больше вам в этом мире делать нечего, вы достигли высочайшего положения в йоге. Больше стремиться не к чему. Поэтому высочайшие стадии Кундалини йоги соответствуют высшему состоянию самадхи, или такому сверхсостоянию нашего бытия, после которого вы достигаете абсолютной свободы. То есть нет больше в природе никаких ограничивающих вас факторов.

И, как свидетельствует опыт древних йогов и йогинь, славная когорта Учителей проходила по этому пути. Более того, они оставили нам эти знания и техники, которые мы сейчас разбираем. Даже само понятие, что есть энергия Кундалини, как правило, мы знаем об этом со слов. Правда, иногда бывают очень интересные жизненные обстоятельства или ситуации, когда вдруг внезапно мы сами открываем в себе эту силу под действием тех или иных физических или психических обстоятельств. Иногда состояния страха, стресса, усилия воли, какого-то сверхжелания вдруг заставляют наши внутренние структуры работать как-то по–особому, и в нас просыпаются эти страшные мистические силы, которые мы можем демонстрировать, но они потом так же и уходят. Непонятно, откуда пришли, непонятно, куда ушли. Иногда в состоянии буйства природы человек начинает испытывать мистический трепет и испытывать в себе мистические силы, чувствует, как внутри него просыпается что-то неведомое и сверхмогущественное. Время от времени даже обычные люди могут переживать такие состояния. Но это всё спонтанно и не прогнозируется. Йога же настаивает на том, чтобы вы были свободны от всего, то есть вы должны по своему желанию уметь пробуждать эти силы или не демонстрировать их, если нет в этом необходимости.

Вот по этой причине до сегодняшнего дня в тех или иных школах или культурах, очень часто в сектантских религиозных объединениях (в первую очередь, это Восток) есть трансовые методики, которые используют шаманы из поколения в поколение, когда они все прыгают с копьями до тех пор, пока не впадают в транс, выходят на какой-то новый уровень, потом возвращаются из этого состояния, обеспечивая себе победу в сражениях. Таких методик полным–полно. Есть другого рода всякие учения, где берется оторванная от жизни философия, подкрепленная какими-то монотонными обрядами, когда всё вместе на тебя действует, и ты ощущаешь что-то необычное. Ты думаешь, что работает та философия, которую тебе дали перед обрядом, а на самом деле философия тут ни при чем, а имеет значение целенаправленное воздействие на чувства, на эмоции, на дыхание, ритмичная музыка, барабаны. Поэтому вы можете столкнуться с такими эффектами где-нибудь в Африке, в Южной Америке у примитивных племен, но тем не менее у них это всё сохраняется.

Еще раз: **йога вас призывает идти парадным путем и открывать эти силы внутри себя через истинное знание**. Таким образом, получается, что внутри каждого из вас есть источник могущества. Если вы его пробудите, то, грубо говоря, ваш мозг начнет работать по-другому, и те вещи, которые вы до этого не понимали, вдруг станут для вас очевидными. Нашим структурам не хватает этой энергии, чтобы выйти на качественно новую работу. Поэтому получается такая двоякая польза от Кундалини йоги, если она проводится в безопасности. Даже если у вас не было достаточно чисто философского знания устройства этого мира, но вы пережили подъем этой мистической силы, то, как ни странно, анализируя этот опыт, вы интуитивно переоткрываете древние знания. После такого опыта до вас начинает доходить самостоятельно, что же имели в виду древние мудрецы, когда они описывали эти высшие уровни бытия. С другой стороны, обратный путь: чем больше вы знаете об этой энергии, чем больше вы знаете об этих методиках, которые ее могут как-то всколыхнуть, пробудить, тем больше вероятность, что вы сможете это сделать внутри себя. Здесь есть очень опасный момент: вы, действительно, можете воспользоваться какими-то упражнениями, которые откроют в вас этот потенциал, но вы окажетесь не готовы к этому потенциалу, он вас скорее внутри напугает, чем поднимет на какой-то уровень. Вот почему обычная ситуация в Кундалини йоге: вам необходим опытный учитель - Гуру, под руководством которого вы всё это делаете.

Но здесь нужно оговориться. Когда мы говорим о пробуждении энергии Кундалини, есть некие градации. В обычном состоянии энергия Кундалини хоть и спит, но продолжает работать, поэтому мы можем ходить, двигаться, разговаривать. В каких-то экстремальных ситуациях иногда энергия Кундалини дает небольшой всплеск своей активности чуть больше, чем обычно. И вот мы переживаем состояния экзальтации, состояния транса, вызванные необычными условиями жизни. Иногда мы можем делать те или иные йоговские упражнения, после чего эхом остаются странные ощущения, как будто какие-то потоки энергии внутри поднимаются, какие-то центры начинают вибрировать, мы начинаем их ощущать так же явно, как всё вокруг и даже ярче. Как правило, эти ощущения психического характера больше запоминаются, чем весь остальной опыт.

И, наконец, есть такая стадия пробуждения энергии Кундалини, которая описана следующим образом: Кундалини полностью пробуждается и начинает растворять все те структуры, которые создавались при творении Вселенной. Поэтому пробуждение и подъем энергии Кундалини в этом смысле рассматривается как растворение вашего Микрокосмоса, когда вы шаг за шагом растворяете всё, из чего сделана ваша личная вселенная, и субъективно это переживается как подъем энергии Кундалини от основания вашего тела по позвоночнику выше-выше-выше до макушки головы. В макушке головы энергия Кундалини сливается с вашим высшим сознанием, и вы предстаете в виде чистой праны, чистого своего собственного проявления, где есть только ваше Высшее Я и ваше проявление, которое не рассеялось по каким-то структурам, а обособленное. И, как бы оттолкнувшись от этого обособленного проявления праны, вы можете осознать самого себя и понять свою природу Абсолюта. Вот когда это случается, считается, что вы достигли высшего возможного состояния, достигли всего, ради чего была создана вся эта Вселенная.

Вот такая идеология. Поэтому что же касается полного пробуждения энергии Кундалини и поднятия от чакры к чакре, растворения внутренних принципов, то когда это происходит, человек, как правило, мертв для мира, и наблюдаются известные явления. Как утверждают многие йоги, человек перестает реагировать на мир, более того, он в состоянии, которое можно назвать скорее клинической смертью, нежели жизнью. В отличие от смерти, он возвращается обратно, но до этого еще далеко, а вот первые явления, когда вы делаете те или иные упражнения, и у вас эхом меняются внутренние структуры, они начинают чиститься, что-то в вас начинает вибрировать, какие-то переживания вы начинаете испытывать, какие-то процессы начинают протекать. При этом вы ощущаете духовных рост, как если бы что-то сокровенное начало открываться в устройстве этого мира. Это как раз тот эффект, который достаточно безопасен, который можно уже получить даже самостоятельно и который приемлем для того, чтобы сделать некий рывок в своем духовном развитии. То есть делаем упражнения, эти упражнения заставляют косвенно чуть-чуть больше проснуться энергию Кундалини, чуть-чуть больше эманации она дает, мы начинаем ощущать внутренние структуры, которые мы в обычном состоянии не ощущаем. Мы начинаем внутри себя постигать, как сделаны наши чакры, каналы. В результате этого мы поднимается уже духовно и интеллектуально. Вот такая вот общая идеология.

**Вопрос: Если Абсолют дал нам свободу от всего и при этом не дал нам знание, то зачем нам такая свобода? Обусловленная знанием свобода гораздо ценнее для развития и самопознания. Следует ли вывод, что мы, будучи обусловлены знаниями, достигаем намеченной цели?**

А какое бы вы хотели знание? Если вы свободны, какое знание вы хотите? Кто-то хочет одного знания, кто-то другого. Вот, к примеру, мне на компьютер установили систему Windows 8. Я так понимаю, что это начало конца, пять инженеров не смогли ее включить. Так вот, мне туда предустановили эту чудесную систему, и я стал заложником ее. Куда ж я денусь? Я просто не знаю, есть ли другие системы. Кто-то добренький пришел и сказал: «Мы за тебя уже всё придумали».

Вопрос: нужна ли нам свобода или хорошо быть рабом? Это вопрос открытый, это вопрос философский. Это нам только кажется, что мы хотим свободы. Мы хотим умеренной свободы. Полная свобода страшит, мы еще не привыкли к ней. Если же у нас предустановленное знание, то свободы нет, мы – рабы. Мы - рабы программы, нас можно предсказать, то есть к этому предустановленному знанию можно подобрать такие воздействия, чтобы нами манипулировать. Вы хотите быть заводными куклами, которых можно запрограммировать? Кто-то скажет: «Да». Кто-то скажет: «Нет». Опять же, даже в этом проявляется свобода. Подумайте над этим, это серьезный момент.

**Вопрос: Кундалини йога как самостоятельная йога существует, без йоги Триады?**

Ни одного вида йоги самостоятельного не бывает. Один вид йоги плавно переходит в другой, другой – в третий. Вопрос в следующем. Вот есть склад характера: ты молодой, тупой, тебя прет, что-то духовное тебе не чуждо, но разбираться, ковыряться не хочется, хочется - раз-раз и в дамки! Есть такое проявление в жизни человека. Почему бы не сделать под таких тупых «маньяков», фанатичных людей такую тропинку, которая бы им близко подошла? Можно? Можно. Когда это стало актуально? В средневековой Индии, когда произошло смешение каст. До этого ты из жизни в жизнь рождался в касте брахманов, с самого детства тебя учили, ты попадал в любящее заботливое окружение родных и близких. Но потом так случилось, что ты родился не в своей касте, а в другой касте, в роду, где этим вопросом не занимались. Ты понимаешь, что пойти по пути брахманов - это долго изучать шастры, медитировать, заучивать Веды. У тебя на это не хватит времени при твоей кармической ситуации, то есть у тебя достаточно плохая карма в чем-то одном, но достаточно хорошая в чем-то другом. Вероятно, это было массовое явление в Индии. Как следствие, на массовое явление возникает вот такая методология, передающаяся от учителя к ученику. Ходит учитель и смотрит: вот подходящая душа для этого метода, а дай-ка я проведу его этим путем, быстренько его проведу методом Кундалини йоги.

Ни один вид йоги просто так не рождается. Есть спрос – есть предложение. Был большой спрос на такие методы «прыг-прыг, и в дамки». Он грубый, друзья; он, действительно, грубоват. То, что вы можете достичь состоянием влюбленности, а вам приходится потеть, пыхтеть, дышать, напрягаться, медитировать. То, что можно было сделать высочайшей медитацией на высочайшую влюбленность, как описано в «Ананда Лахари», вы начинаете делать с другого.

 Обычно я на семинарах привожу такой пример. Знание йоги – это большой дворец. Есть трон. На этом троне должны сидеть вы. Вы – владелец этого всего. Есть парадный подъезд: ковры, слоны, слуги с опахалами. А есть черный вход, в любом дворце есть черный вход, надо еду приносить, мусор выносить. Кому-то нравится через парадный вход заходить, кому-то - через черный. Более того: у кого-то привычка заходить через окно. Он, может быть, вором был и в прошлой жизни только тем и занимался, что грабил дворцы. И он уже не может с парадного входа войти и не может через черный ход, ему нужно обязательно перепилить решетку, выломать ее и залезть в окно, украсть. Можно дать развязку через экстремальную практику: голым залезь на скалу, на одной ноге пляши, чтобы у тебя что-то проснулось, останешься живой – получишь самадхи. Кроме того, вы помните, что даже если вы магараджа и привыкли ходить по парадному подъезду в свой дворец, бывают такие случаи, когда ради дела приходится и в окно лезть. Помните, Гарун Аль-Рашид и его похождения по славному городу Багдаду, когда он переодевался в одежду обычного человека и незаметно выходил из дворца, чтобы узнать, чем живет простой народ? Поэтому приходится Учителям иногда рождаться среди обычных людей, и им надо быстро встать на свой уровень. Поэтому мы не можем сказать, что какой-то вид йоги более предпочтителен, какой-то менее предпочтителен. Это всё зависит от вашей личной судьбы. Так как у нас исключительная по жизни траектория, йога говорит: «Вот набор инструментов, воспользуйся тем инструментом, который тебе подходит». Вот и ответ.

**Вопрос: Можно ли считать процесс чисток в Кундалини йоге способом избавления от трех гун материальной природы?**

Итак, когда мы беремся за те или иные упражнения, в частности, в Кундалини йоге, как бы мы ни старались идти гармоничным путем, всё равно те или иные побочные эффекты возникают, которые воспринимаются нами (да и по сути ими являются) как чистки. Грубо говоря, на нас была грязь, ее надо почистить, а иногда очищение грязи - очень неприятное занятие.

Что такое три гуны материальной природы? Дело в том, что все объекты или явления, которые к нам в жизни приходят, приходят к нам в 3-х видах. Некоторые объекты или явления вводят нас с тупое состояние – эта гуна называется «тамас». Другие объекты или явления, или люди, когда мы с ними соприкасаемся, вводят нас в состояние раджаса, или активности. Третьи объекты или явления, когда мы с ними сталкиваемся, вводят нас в состояния саттвы, или ясности, духовности, умиротворения.

И вопрос: можно ли считать чистки преодолением сразу этих трех гун. Ответ теоретический – нет. Проблема, как правило, всегда с саттвой. Это всегда краеугольный камень нашего духовного пути. Вот с тамасом - да, с раджасом – да. А вот саттва – там уже нечего чистить, там нет субъективного ощущения, что надо что-то чистить. В состоянии саттвы вы в состоянии радости и счастья. Там нет чисток. Но это состояние является одной из ловушек на пути. Дело в том, что в чистом виде наша прана, или наш буддхи находится в состоянии саттвы. И такое большое искушение - считать себя разумом! Ведь он же такой чистенький, такой благостный, такой приятненький, такой лапочка, такой духовно-умный, такой просветленный, такой расчудеська! И на этом все застревают, они начинают себя считать тонкими проявлениями. Поэтому для того, чтобы избавиться от саттвы, как ни странно, требуется гораздо больше усилий. Как вы понимаете, ваше Высшее Я вне гун. Вы выше, чем саттва, вы выше, чем благость, вы выше, чем ясность, но мы так долго привыкли стремиться к этому, так редко у нас бывает состояние саттвы, когда у нас всё хорошо, умиротворенно.

Я помню такой случай. Была одна семья алкоголиков. Пили безбожно, пили всё, что угодно, какой-нибудь стеклоочиститель. Общаться с ними было невозможно. Но была у них такая традиция, вероятно, все-таки корни свое дают. Раз в неделю у них была баня, они топили баню, не пили, парились, мылись и выходили из бани такие ангелочки, такие тихие, благостные! Всё хорошо, чудесно! Так длилось полдня. Потом надо же было баньку обмыть. И опять вся неделя – это пьяный дебош, драки, или тошнит всех, похмелье страшное, тамас такой. И понятно, что где-то остается состояние благости, оно такое неуловимое, мы так к нему стремимся, но даже если оно остается, оно тоже является препятствием, потому, что мы – Высшее Я.

**Вопрос: Третий принцип йоги, принцип отказа от страданий, если мы его принимаем, распространяется ли он на следующие жизни? Ты же не будешь помнить, что принял в прошлой жизни обет?**

Давайте я поясню для тех, кто не в курсе. Йога – это не система запретов и предписаний. Она так же, как Абсолют, уважает вашу свободу, свободу во всем, даже делать глупости. Йога – это система рекомендаций, как воспользоваться вашей нынешней свободой так, чтобы ваша будущая свобода увеличивалась. Для этого и придуманы все йоговские упражнения, практики и даже Кундалини йога. Но есть такие общие принципы, распространяющиеся на все виды йоги, на весь ваш образ жизни. Есть три принципа йоги. Первый принцип йоги призывает вас не причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости, а если не знаешь, как поступить, то поступай так, как велит тебе твой долг. Второй принцип йоги призывает вас всеми силами оттачивать свой разум, здравый смысл, быть последовательным в том, чтобы намечать цели и их достигать. Третий принцип йоги одновременно призывает вас, если есть возможность, помогать преодолевать страдания всех живых существ, если вы можете это сделать и эти живые существа волеизъявят, потому что они тоже свободны. И одновременно Третий принцип йоги призывает вас относиться к вашим внутренним страданиям как к недоразумению. То есть как только вы ощущаете, что вы несчастны, это знак того, что вы делаете что-то не то. То есть страданий не должно быть. Если внутри есть страдания, вы не должны взирать на них как на явления природы, вы должны к этому относиться так: это пришла ваша негативная карма, и надо с ней расправиться как можно скорей, то есть не терпеть, а работать над преодолением. Иногда говорят, что нужно тупо терпеть, а иногда и остается тупо терпеть, но если есть хоть малейшая возможность, то надо преодолевать. Эти три принципа йоги имеют рекомендательный характер, потому, что это самая беспроигрышная стратегия, которая до нас дошла от древних йогов и йогинь.

Если вы волеизъявите жить по этим принципам, то понятно, что вы сразу же воплотить их в свою жизнь не сможете, на это уйдет очень много времени и сил. Пока до вас дойдет истинный смысл этих принципов, пока вы научитесь ими пользоваться - это будет долгая песня. Иногда, чтобы внедрить все три принципа йоги в жизнь, уходит много жизней. Но есть очень интересный инструмент. Он называется «волеизьявление», это сила, которая нам досталась от Абсолюта. Если вы что-то волеизъявляете, этот фактор остается с вами на все последующие жизни, помните вы это или не помните в конкретике. Вас просто будет тянуть к тому, чтобы реализовать это волеизъявление. К примеру, в прошлой жизни вы волеизъявили: а неплохо было бы заняться чем-нибудь, похожим на йогу, она, может быть, как-то по-другому называлась. Прошла жизнь, вы оказались в этой жизни здесь, вы изучаете йогу, вам интересно, вас тянет. Почему? Когда-то волеизъявили. Вы не помните конкретики, вы, может быть, клялись, что будете все жизни только йогой заниматься, а в этой жизни даже и не вспомнили это, а потом вдруг вас начинает смутно к чему-то тянуть.

И это очень хороший фактор в вашей личной жизни. Как его можно усилить? Можно сесть и сказать: «Всё, с завтрашнего дня принимаю три принципа йоги». Будет работать? Да. А можно ли, чтобы сильнее работало? Можно. Каким образом? Сделать это публично. Здесь играет очень большую роль следующий эффект: когда вы будете что-то делать публично, с одной стороны, до вас до самих лучше дойдет, что вы делаете, с другой стороны, есть фактор – наблюдатели. **Ключи от ваших сверхспособностей - в руках у окружающих вас**. Все те, кто вовлечен в процесс, невидимыми ключиками – щелк, разбудили небольшое количество вашей внутренней силы, и ваше это волеизъявление начинает работать лучше. Я помню, меня в пионеры принимали при скоплении народа. До сих пор помню! Но меня точно так же могли принимать в любую другую организацию. Это не вопрос – чего, это вопрос социума.

В продолжение темы. Когда практики Кундалини йоги делаются в кругу единомышленников, то их несоизмеримо проще делать, чем в одиночку. Есть еще защитное устройство Вселенной - Вселенная не любит эгоистов. Наличие единомышленников, или совместная практика, она пробуждает! Почему военные ходят строем, чеканя шаг? Для чего? Откуда это взялось? Ответ простой – опытный факт. Та группа людей, которая чувствует свое единение друг с другом, в бою показывает лучший результат, чем та группа людей, которая является разобщенной и, как стадо баранов, разбегается во время опасности. Это давно поняли во всех военных системах, поэтому солдат и заставляют маршировать. Ощущение единства, ощущение мощи! Другой пример: футбольные фанаты на стадионе. Удар, гоооол! И вся эта масса в едином порыве подпрыгнула, и ты – часть этой массы. Друзья, это страшная сила! Как в хорошую, так и в плохую сторону. Эффект тот же самый – эффект Кундалини! Почему болельщики ходят на футбол? У меня был друг, интеллигентнейший человек, с двумя высшими образованиями, знал два языка. Он ходил на стадион, с такой, прошу прощения, быдлятиной общался, прямо страшно. Почему? Он там свой, он там чувствовал себя частью целого. Это ничем невыразимая вещь! Это эксплуатируется партиями, религиями. Поэтому – не попадитесь. Вспомните, как Гитлер пришел к власти? Все в едином порыве! Посмотрите хроники - ужас!

Поэтому три принципа йоги имеют декларативный характер. Это не значит, что вы кровью расписались или перед кем-то обязаны. Вы работаете сами с собой. Никому дела нет, что вы там себе принимаете или не принимаете. Потому что некоторые думают: «Как это я возьму на себя какие-то обязательства?!» Да кому вы нужны? Самое страшное, когда ты потом понимаешь, что ты никому не нужен. Неуловимый Джо почему «неуловимый»? А кому он нужен…

Сухой остаток какой? Внутри каждого из вас есть потенциал, доставшийся с возникновения вашего Высшего Я. У вас нет предустановленного знания, и вы бы потратили много лет и жизней, чтобы открыть этот потенциал, но вы когда-то волеизъявили, чтобы у вас появились учителя и принесли вам знания, которые ускорили ваше движение в том направлении, которое вы выбрали. То есть первый шаг был за вами, вы выбрали йогу, потом призвали знания. Знание пришло в виде знания от Учителей. Первый шаг всегда за вами. Вы можете долго переоткрывать внутри, но вам пришла такая подсказочка-шпаргалочка, как делать те или иные упражнения, как делать те или иные практики и медитации, чтобы быстрее это всё осуществить.

И, наконец, еще одна часть нашей теории: это грубый анализ методов по пробуждению энергии Кундалини. Какие есть основополагающие подходы? Создается впечатление, что в древние ведические времена основным методом работы с Кундалини йогой были мантры, которые сохранились в таких текстах, как Ригведа, то есть работа со словом, работа с мантрой. Если вы правильным образом пробуждаете ту или иную мантру, это однозначно соответствует пробуждению аспекта Кундалини. Например, вам достается мантра богатства, знания, здоровья. Вы начинаете ее практиковать и рано или поздно ее пробуждаете. Это однозначно соответствует, что вы пробудили определенный аспект Кундалини йоги, который проявился в вашей жизни как богатство, знание, здоровье. Это красивый генеральнейший путь для решения своих задач, это пробуждение энергии Кундалини через Мантра йогу.

Красивейший метод идет из йоги Влюбленности. Влюбитесь в свою жену или своего мужа! Влюбитесь высочайшей влюбленностью! Это будет эквивалентно пробуждению самых высших, самых неочевидных, самых могущественных и восхитительных аспектов энергии Кундалини от сверхтончайшего до самого грубого. Это парадный подъезд пробуждения энергии Кундалини. Еще мы ее называем йогой Влюбленности. Тексты «Ананда Лахари» и «Саундарья Лахари» к тому же самому призывают. Это красиво, друзья! Терпение – это красиво.

Строго говоря, когда вы делаете ту или иную позу Хатха йоги правильным методом, ваша неподвижность и однонаправленность разума и дыхания приводят также к тому, что начинаются всполохи энергии Кундалини. Я помню, когда я маленький был, лет 14, я сам шел, напролом. Вы бы знали, как тяжело при отсутствии знаний! Я помню, занимался этим методом, а потом был такой эффект: днем занимаешься, а ночью – бабах! Иногда приятно, иногда страшно, это очень сильные состояния, ты просыпаешься - эхо в голове, три дня ходишь никакой, все кажется эфемерным. Никакого знания, слова «Кундалини» я не знал! У меня был трактат, отпечатанный на машинке, и этого хватило для того, чтобы сделать прорыв. Мне даже кажется, что я тогда был круче в плане однонаправленности, но потом пошел перекос в сторону маньячества. Когда ты получаешь такой опыт, ты начинаешь считать себя сверхчеловеком. Ты такой крутой, у тебя опыт! Есть такой момент гордыни.

Так вот, обычная, «тупая» Хатха йога. Но в чем здесь проблема? Ведь сейчас в Москве полным-полно качков, у которых Хатха йога – это когда кости трещат, они себя и так, и эдак, но что-то не видно у них эффекта, они как были «здравствуй, дерево», так и остались. И здесь тоже есть методика, и мы ее прописываем в нашей идеологии: если вы делаете Хатха йогу, должно быть три радости! Если вы делаете Хатха йогу, и у вас нет трех радостей, то это как обычная физра, как в качалке. Радость от выполнения, когда вы приблизительно принимаете позу, и вам приятно, как кошка потягивается. Эта радость от выполнения переходит в радость от преодоления себя, когда тело тебя просит, не ты заставляешь тело, не сам себя гнешь, а тело тебя просит. Тогда оно дает тебе доступ к энергии Кундалини. Если ты сам себя гнешь, не прислушиваясь, можешь хоть двадцать лет заниматься Хатха йогой – ноль. Радость от выполнения, переходящая в радость от преодоления себя. В голове – ясность, безмыслие, однонаправленность, свет сознания, ни одной паразитической мысли. Затем – радость от отдыха, когда ты после этого напряжения отдыхаешь ровно столько, чтобы ни одна паразитическая мысль в голову не прошла. Как только ползет – всё, знак делать второе упражнение, в результате ты можешь заниматься 15-20 минут, но у тебя за этот период нет ни одной паразитической мысли. Это эквивалентно в терминах Патанджали дхаране, переходящей в дхъяну, а от дхъяны рукой подать до самадхи.

И вот этот эффект, когда мы выполняем Хатха йогу правильным методом, с тремя радостями, мы называем Открытой йогой. Почему? Очень тяжело объяснить, в чем фишка, пришлось придумать название - Открытая йога. Это не термин из Вед. А как еще донести? Ругать их не хочется, они тоже молодцы, но и показать, что у нас по-другому, надо.

Получается несколько десятков минут в безмыслии, в ясности, как кошка потягивается, нет мыслей, тебе приятно, как зеваешь. Потом – радость от преодоления себя, тело само говорит: «Мужик, ну-ка, напряги меня». Часть тела говорит: «Не-не, не хочу», а другая говорит: «Буду». А ты - как наблюдатель. Самое главное здесь - идти на поводу ощущений. Будете навязывать ощущения – промахнетесь! Энергия Кундалини - как змея, иногда в норке сидит. Иногда очень тяжело обнаружить, где эта норка. Потом – отдых. Любая паразитическая мысль сжирает эффект! Вот если в этом состоянии безмыслия сделаете несколько минут йоги - накапливается прана, свободная от ассоциативных связей, в дальнейшем эта прана, свободная от ассоциативных связей, переходит в эйфорическое внутреннее состояние и сама собой имеет тенденцию: первое – оздоравливать организм, второе – очищать каналы и центры, третье - вползать в каналы и центры. Она начинает заползать тебе в Муладхара чакру, и у тебя там огонь! Я не знаю даже, с чем это сравнить. Вот, знаете, как алкоголик, хлобыстнул стакан спирта – оооо, потеплело! Это, конечно, пошлый пример, но вы должны понять, что это объективное ощущение. В дальнейшем иногда это связано с переходами.

Этот эффект особенно сильно наблюдается в Нидра йоге: ты либо засыпаешь, но еще не заснул на этом переходе, или уже спишь, или из состояния сна со сновидением переходишь в состояние сна без сновидений, и там образуется дырочка-лазеечка. Если за день ты набрал Хатха йогой вот такой чистой праны, она туда – шмыг, в Центральный канал, и там удар по Кундалини! Куналини дает всплеск. Утром просыпаешься и понимаешь - у тебя была ночь откровений, у тебя всё гудит. Но если не продолжать заниматься, всё сходит на нет, всё исчезает. Это метод через Хатха йогу.

В тантрических текстах упор больше сделан на Пранаяма йогу. Вообще, друзья, я заплатил хорошую цену за всё. Я массу неприятностей натерпелся по причине своей глупости. Пранаяма йога вообще несколько лет у меня совсем не шла, чтобы я ни делал, засады были. Но это не тема сегодняшнего семинара. Ситуация такая, что вы в пранаяме набираете свободной праны, чистите каналы и центры. Потом, если накапливается в свободном виде этот потенциал жизненности, он сам собой имеет тенденции пробуждать эти структуры, входить в Центральный канал. Как только входит в Центральный канал, там происходит всплеск необычных ощущений. Это, кстати, с одной стороны, приятная вещь, с другой стороны – опасная. Иногда откровение в чем-то одном, а ты натягиваешь какую-то теорию из чего-то другого. Такое бывает. Метод работы с дыханием - один из быстрых в методах Кундалини йоги.

Но когда вы начинаете работать с дыханием в Кундалини йоге, моментально включается йога Визуализации. Почему? Возникает подвижный избыток праны, и что бы вы себе ни представили, оно – раз, и тут же приобретает форму, то есть вы автоматически подходите к Кундалини йоге. В йоге Визуализации также требуется в пупочной чакре визуализировать такие-то буквы на таких-то лепестках. Почему? Потому что это облегчает вашу концентрацию, и потом легче идет процесс ввода свободной праны через Центральный канал, а через Центральный канал, если даже небольшое количество праны туда входит, это как масла в огонь подлить - сразу всплеск энергии Кундалини идет.

Также туда относится Янтра йога, иногда нужно смотреть на скульптуру или в храме на цветы. В индийских храмах всё продумано в этом смысле.

Очень сильный фактор – работа с огнем. Опять же, это из древних ведических источников известно, что все огненные ритуалы чрезвычайно сильно приковывают внимание. Помните: на воду, на огонь и на работающего человека можно смотреть бесконечно, впадаешь в медитативное состояние. Такими атрибутами, как огонь, очень сильно усиливают практики, они сохранились в йоге, это ведические традиции.

И, наконец, фактор, который стал прослеживаться в открытую только лишь в тантрах – сексуальность. Что касается Вед, там другая ситуация. В тантрах достаточно открыто и откровенно дается рекомендация, как проявлять сексуальность, как заниматься сексом, чтобы пробудить энергию Кундалини. Как практировать секс без потерь, чтобы накопить этот потенциал, который в дальнейшем очищает каналы, проникает в Центральный канал и приводит к взрыву, к всплеску энергии Кундалини. Веды лишены ханжества. Многих индусов спасает только лишь то, что они не знают ведического языка и санскрита. Если бы они дословно перевели некоторые мантры, которые поют на свадебных ритуалах - это мантры откровенно сексуального характера. «Порнуха» – это самое простое, что приходит на ум.

Вообще, ощущение от ведических времен приятное: открытые люди, не маньяки какие-то, не фанатики-извращенцы, здоровые, сильные люди, проявляющиеся в работе, в любви, в сексе, в жизни. Живи сам и давай жить другому! У них с сексуальностью было всё в порядке. Но потом, с течением времени, люди стали тратиться на сексе. В древние времена люди были сильные, но потом народ стал мельчать, и люди стали заниматься сексом не ради зачатия детей, а ради тупого удовольствия. Почему тупого? Потому что можно было получить то же удовольствие, но другим путем: занимаясь сексом без потерь. Но попробуй им объясни! Поэтому пошли другим путем: срок жизни и так маленький, лучше уж секс запретить совсем, меньше секса – лучше для духовности. Это пошло во всех религиозных традициях по этой же причине, потому что объяснять долго. Живут они мало по своей глупости, так что лучше - совсем запретить. Но потом, когда народ стал совсем деградировать, хоть все и запрещали заниматься сексом, всё равно шли страшные растраты, стали, наоборот, открывать это закрытое знание, как правильно заниматься сексом, как получать удовольствие от секса, как заниматься сексом так, чтобы не тратить ту часть, которая идет на продолжение жизни.

Это очень тяжелые практики, не менее тяжелые, чем Хатха йога. Это реально тяжело, в свое время я познакомился и с этими практиками, это действительно тяжело. Ты потом понимаешь такое выражение: «Секс - это боль, спрятанная за наслаждением». По воздействию на внутренние структуры вот это сексуальное возбуждение - это как если бы тебя раскаленным железом прижигали. Но разум так сделан, что он это воспринимает как наслаждение и как страстное желание продолжать. Всё, что связано с сексуальностью, - предельно чисто. Там своя, очень серьезная философия. Следовать таким йогам очень тяжело. Но если вы овладевали правильным методом использования сексуальности, то это становилось самым быстрым методом и могущественным способом пробуждения энергии Кундалини. То есть вы занимаетесь сексом без потерь, у вас накапливается потенциал, он сначала очищает ваши каналы и центры, а в дальнейшем сам собой заходит в чакры, и вы начинаете ощущать разного рода эффекты от пробуждающейся энергии Кундалини.

Сегодня я уже упоминал о шести йогах Наропы, это тибетский вариант, где используется энергия Кундалини. Там самая первая практика - дыхание, визуализация, управление сексуальностью, а в дальнейшем - ввод этого сексуального потенциала в нижние чакры особым образом. И каждая такая порция ввода, наработанная за счет сексуального потенциала, начинает приводить к увеличению внутреннего жизненного тепла – туммо. В результате этого человек не мерзнет на холоде. Такие люди могут ночью голые при луне сидеть, простыни на себе мокрые сушат в минусовой мороз. По сути, это практика грамотного использования энергии Кундалини как печки для личного обогрева. Правда, там тоже много всяких тонких моментов, есть жесткие ограничения: ты не должен задувать огонь, не должен жить рядом с домами, где идет вонь от чего-то. Там свои есть подробности, но если проанализировать, то всё это - практики по использованию энергии Кундалини, то есть это конвертация сексуальности в этот всплеск тепла.

Это основные направления. Кто каким будет пользоваться, я не знаю. Если вы занимаетесь сексом, превратите это в практику. Если вы не занимаетесь сексом, то делайте визуализации по перенаправлению этой энергии в каналы и центры. Я ловлю себя на мысли, что в Москве всё меньше условий заниматься пранаямой, вони слишком много, подышишь – подышишь, сначала всё нормально, а потом идет раздражение. Поэтому иногда используется один аспект, иногда комбинация из многих аспектов. На этом построено много всяких физических упражнений.

**Вопрос: Вы сказали, что один из способов пробудить энергию Кундалини - это влюбиться в мужа или в жену. А если ты влюбился, но не в мужа или жену, а в другого человека?**

А какая разница? Йога Влюбленности - это очень глубокая философия, там неважно, в кого влюбиться, важно – как. Высшая влюбленность отличается от нашей обыденной влюбленности. Наша обычная влюбленность предполагает наличие слова «если» и фактора обладания. Мы хотим, чтобы любимый человек был рядом: «Рядом, я сказала!» Это, конечно, тоже очень хорошие состояния в жизни, но идеал высшей влюбленности - это когда важен сам факт, что объект влюбленности просто существует во Вселенной, и не важно, ваш он или нет. Тогда это другое качественное состояние. Но влюбиться таким образом вы можете только лишь в вашего космического мужа или жену, а ваша обычная жена или муж - это, грубо говоря, их физическое проявление на материальном плане. Здесь другой объект, в которого вы влюбились, играет роль катализатора, стартера, первой ступени, от которой вы поднимаетесь к источнику всех, и там уже нет разницы - этот или тот. Потому что вы видите сам источник, а каждый отдельный человек - это как бы его грань. Это обычное состояние йоги Влюбленности, где вы поднимаетесь на уровень, когда стирается грань единого и множественного. Остается «я и ты». Остаетесь вы и объект влюбленности, а все остальные люди и всё-всё–всё - это манифестация, или проявления этого объекта влюбленности. Поэтому с высочайшей точки зрения это роли не играет, а с практической точки зрения – да, есть нюансы. Это высшая влюбленность!

**Вопрос: Принципы Кундалини эквивалентны процессам при умирании?**

Дело в том, что момент творения Вселенной и момент, когда вы входили в этот мир в очередной раз после своей предыдущей смерти, – эквивалентны. Соответственно, когда вы в этот мир входили, этот момент эквивалентен сотворению Вселенной, а момент, когда вы умирали, эквивалентен растворению Вселенной. То же самое происходит при подъеме энергии Кундалини, как утверждают древние тексты. Но разница очевидна. При растворении с помощью энергии Кундалини этот процесс обратим и полностью находится у вас в руках, а когда вы просто так умираете, то понятно, что там мало что можно сделать. В этом сходство и различие. Мы не можем отследить, это достаточно сильные физические упражнения. Экстремизм не нужен никому по той простой причине, что даже когда вы едите похлебку, можете подавиться. А что уж говорить об экстремистских методах. Мне не нравится такой экстремистский подход.

**Вопрос: Экстремальные способы. В книгах описан опыт людей. Описан опыт, переживания этих людей. Как к этому относиться?**

Некоторые книги заслуживают того внимания, чтобы их прочесть. В них описан опыт людей, переживших эти состояния, но трудно сказать, в каком объеме. Снаружи невозможно определить, как и что там происходило. Очень интересен был опыт людей, которые переживали эти состояния, переживали не только эйфорию, но и не очень приятные состояния в жизни. Описания очень поверхностные, мы не знаем образа жизни этих людей, поэтому здесь - без комментариев. Но когда прочитаешь эту книжку, тогда пять раз еще подумаешь, стоит ли будить эту энергию Кундалини. Не будите спящую собаку.

**Вопрос: Исчезает ли энергия Кундалини из Муладхара чакры, когда она поднимается, или она там же остается?**

Как следует из анализа всех свидетельств, которые до нас дошли, есть разные процессы. Первый процесс, когда энергия Кундалини, которая сама на себя замкнута и потихонечку излучает вовне свою мощь, начинает чуть-чуть сильнее просыпаться, подобно протуберанцам на Солнце. Бабах, солнечная буря отделилась и пошла сама по себе гулять по Солнечной системе. Это один процесс. Энергия Кундалини никуда не девается, она как была, так и остается в Муладхара чакре, она просто немножко усилила свое проявление.

А бывает момент, когда это усиление - по нарастающей, она уже полностью просыпается, растворяет полностью Муладхара чакру. На тонком уровне Муладхары чакры как принципа Вселенной не остается. Затем она растворяет, соответственно, следующие чакры. То есть тело йогина, как считается, становится как пустой орех. При поднятии энергии Кундалини и растворении принципов все эти тонкие причинные структуры растворяются, остается пустое тело. Затем, если йогин выходит из этого состояния, энергия Кундалини, возвращаясь обратно, заново творит эти принципы и наполняет наше пустое тело тонкими причинными структурами, заново отлитыми. Вот такая идеология.

Иногда возникает вопрос. Мы не знаем, что в основании нашего тела, в районе крестца находится энергия Кундалини, но с другой стороны, мы говорим, что это какой-то гигантский источник энергии, это гигантская печка. Если у тебя сзади печка, то, знаешь ты этого или не знаешь, ты можешь ее почувствовать. Что же она тогда никак не проявляется, если там космическая мощь? Знаешь ты или не знаешь, она же от этого никуда не делась. Как она запряталась, куда она делась, почему мы ее не чувствуем? Как можно запрятать столь мощную энергию? Здесь интересные философские объяснения, как можно запрятать столь мощную энергию. Нужно заставить энергию самопоглощаться. По этой причине иногда энергию Кундалини изображают, как дракона, пожирающего свой хвост, или змею, которая свой хвост пожирает, или змею, свернутую в три с половиной оборота и пожирающую свой хвост. Грубо говоря, она сама что-то производит и тут же сама и поглощает, а разница между тем, что она поглощает и тем, что поднимается вверх, и есть то, благодаря чему мы можем шевелиться, разговаривать. А вот представьте, если она по нарастающей начинает всё меньше самопоглощать себя, вот этот процесс и интерпретируется, когда она пробуждается и начинает уже совсем по-другому себя вести. Одно дело, что она сама самопоглощается, но всё больше и больше выбрасывает порции энергии, Шакти, а другое - когда она перестала поглощать себя и со всё нарастающей мощью начала проявляться внутри. Вот такое замечание. Методик, способов, упражнений много, они достаточно разные, но об этом – попозже.