

Парамаханса Йогананда

КРИЙЯ — ВЫСШЕЕ УЧЕНИЕ
(СУПЕР-ТЕХНИКА)

Содержание

Часть I	3
Историческое основание	3
Крийя является введением в Космическое Сознание	3
Сознательная жизнь	4
Прана означает жизненную энергию	4
Повторение первой части	5
Часть II	5
Духовная польза от практикования Крийи	5
Научное основание техники Крийи	6
Ускорение развития души	6
Крийя ускоряет развитие	6
Что такое Космическое Сознание?	7
Повторение второй части	7
Часть III	8
Функцией дыхания является сжигание углерода	8
Мозг индивида может стать совершенным через миллион лет	8
Путь ускорения развития мозга	9
Пранаяма, или контроль жизненной силы	9
Повторение третьей части	10
Часть IV	10
Подготовительные упражнения	10
Молитва перед практикованием Крийи	10
Специальная подготовка к Крийи	10
Вступительные упражнения	11
Техника Крийи распределяется на 3 важные части	11
Повторение четвертой части	11
Часть V	12
Подходящая техника Крийи	12
Повторение пятой части	13
Часть VI	13
Контроль Космической Энергии	13
От материи к духу	14
Продолжительность упражнений	14
Позвоночник как алтарь	14
Общий итог по применению Крийи	14
Следуйте Божественным законам	15
Повторение шестой части	15

Часть I

Слова не являются настолько совершенными, чтобы выразить вам эти инструкции Крийи, творческую жизненность самореализации. Понимаете ли вы теорию или нет, если вы сознательно будете практиковать эту супертехнику, то увеличатся ваши всемогущие способности концентрации, и вашим приказам будет послушно творческое вдохновение и всегда новое, всегда возрастающее счастье.

Тот, кто практикует Крийю, является крийябаном, или истинным брахманом, или истинным дважды рожденным христианином, или человеком самореализации. Он является возрожденным человеком, как про это сказано в христианской Библии:

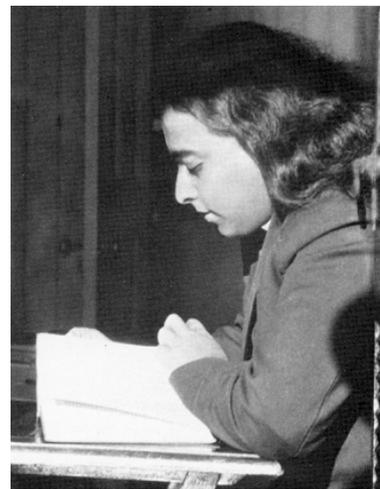
*Если кто не родится свыше, не может увидеть Царства Божия.
(Ин. 3,3)*

Физическое рождение дает земной отец, духовное рождение дает Гуру (Учитель), который способен привести ученика к познанию Бога. Вначале может быть много учителей, однако когда находят своего Гуру, то этот Гуру остается единственным на всю жизнь. Гуру является орудием Божиим, посредством которого Бог учит человека и призывает его к Себе.

Историческое основание

Эта эволюционная техника преподана великим Учителем Бабаджи, который, несмотря на свою необычно длинную настоящую инкарнацию (как это проверено писаниями) сохранил свою молодость, и Он обладал способностями, подобными Христу. Он передал свою технику своему ученику Лахири Махасайя. Лахири Махасайя, в свою очередь, передал ее своему ученику Свами Шри Юктешвару. Последний передал ее своему ученику Свами Йогананде, чтобы возвестить ее своим западным ученикам, которые были бы способны расширить горизонты своей самореализации и внедрить в нее Океан Космического Сознания или вездесущего Христа. Эта техника является вашим постоянным вечным основанием самореализации, который приводит вас семью реальными ступенями к Космическому Сознанию. Таким образом, вы должны довериться себе и нам, мы со всей серьезностью решились вам показать, как можно достигнуть Космического Сознания и Божественных свойств в одну жизнь, если вы неотступно и соответствующим образом будете охвачены этим Божественным стремлением.

Ваша искренняя молитва о новой, совершенной жизни, полной счастья, к которому стремится каждая правдивая душа, будет услышана. Посредством неотступного практикования соответствующей техники и следующих принципов вы можете надеяться на достижение этой высшей цели в человеческой жизни — самореализации, как это доказывается жизнью Лахири Махасайя, который действует в мире, однако в то же время был отделен от мира.



Йогананда в каюте парохода на пути в Аляску. 1924 г.

Крийя является введением в Космическое Сознание

С этим введением сознание, которое находится в теле и которое идентифицируется с органами чувств, переносится в позвоночник и мозг, и таким образом преобразуется в сверхсознание и Космическое Сознание. Посредством практикования этой техники вы входите в контакт с Христом и пророками этой земли, и через них вы найдете свое единство с Богом — вечным духом.

Вы, может быть, прошли через состояние идолопоклонства и следовали слепой вере, и, может быть, вы поклонялись многим материальным вещам, однако, наконец, нужно вам убедиться — кому бы вы ни поклонялись, что высшая истина находится в вас самих. По этой причине возникла эта великая инициатива, посредством которой вы сможете пробудить свой позвоночник и воздвигнуть алтарь в своем позвоночнике, и тогда вы сможете сказать, что Бога нет в беспокойных вещах, но в большей мере в самих в вас. Поклоняйтесь Богу в алтаре позвоночника, взирайте на Него в храме каждой вашей мысли, в каждом деле. Наконец, через много эпох поклонения божествам, Содружество Самореализации вам показывает, что Бога вы можете найти в вашем позвоночнике, непосредственно внутри вас.

Если вы только вообразите, что вы являетесь Космическим Сознанием, то это вам ничем не поможет, все же вы

являетесь плотью, однако как только вы будете применять эту технику, то ваша телесная смертная нить прерывается и ваше сознание концентрируется в позвоночнике. Когда в позвоночнике возникает прохлада, то вся энергия от органов чувств воспринимается позвоночником и создает полное освобождение органов чувств. Это является совершенным контролем органов чувств. Подобно тому, как если бы вы стояли у выключателя и кто-либо сказал: “Потушите огонь”. Вы не теряете сознания, ибо вы обладаете полным контролем над выключателем. И когда вы хотите, вы можете опять включить органы чувств. Это является результатом практикования Крийи.

Иисус сказал:

Истинно, истинно говорю тебе: если кто не родится от воды и духа, не может войти в Царство Небесное.

(Ин. 3,5)

Вода является телом и дух является вторым рождением. Поэтому брахманов в Индии зовут “дважды рожденными”. Двойное рождение означает рождение, когда сознание пробуждается в позвоночнике. Это является крещением духа.

Сознательная жизнь

Пока вы едите, ваше сознание концентрируется на маленькой тарелке, когда вы слушаете, ваш ум обращен на ваши перепонки, когда вы нюхаете что-либо, то ваш ум концентрируется на ноздри, когда вы смотрите, ваш ум обращается к вашим глазам, когда вы думаете или что-нибудь обычное, или другое, то ваш ум концентрируется в мозгу, однако главным образом на теле и органах чувств, когда вы чувствуете, ваш ум находится у вашего сердца, когда вы проявляете свою силу воли, ваш ум находится в точке между бровей (в центре воли) и двигательных мускулах. Сознательная жизнь обозначается беспокойством.

Во сне ваше сознание располагается в жизненных органах, а не в мускулах, там же располагается и ваша энергия. Подсознание обозначается несознательно прочувствованным миром. В медитации ваше сознание и энергия сознательно оттягиваются от органов чувств и направляются в позвоночник.

Целью Крийи является магнетизирование позвоночника, заставляя жизненный поток продольно циркулировать в позвоночнике и вместе с тем оттягивая жизненный ток от органов чувств и произвольных органов и концентрироваться в позвоночнике. Это помогает также перенести центр сознания из тела и органов чувств в позвоночник.

Позвоночник и мозг являются разграничивающими алтарями, где Божественная энергия сначала входит в тело и течет в органы чувств, занимая душу материальными вещами. Когда же посредством практикования техники Крийи, как это преподается в следующем рецепте, сознание и энергия подчиняются в позвоночнике контролю, то в позвоночнике появляется ощущение неизмеримого, всегда нового блаженства.

Прана означает жизненную энергию

Имеются два вида энергии:

1. Космическая Энергия, источник всего живого.
2. Специфическая прана, или энергия, которая наполняет тело каждого человека.

Космическая Энергия является причиной создания планет и всех живых организмов. Жизненная энергия всех телесных организмов невидимо питается Космической Энергией. Однако жизненная энергия теряет тем более контакт с Космической Энергией, чем более она индивидуализируется, становится эгоистичной и зависимой от тела, отрицая свою зависимость от Космической Энергии. Космическая Энергия утонченнее электронов или любой вибрационной силы, которая существует в природе, и является сознательной (не самостоятельной). Она является соединительным звеном между Сознанием и материей.

Проявляя внешние вибрации, дух прежде всего становится Космическим Сознанием, затем, вибрируя в более грубых состояниях, он становится сознательной Космической Энергией, за которой следует более грубая материальная вибрация, или материя. Таким образом, соединительным звеном между человеческим сознанием и физическим телом является специфическая жизненная энергия. Сознание воспринимает душевные вибрации. Сознание посылает вибрации в жизненную энергию, которая дальше вибрирует в физическое тело человека. Те, кто понимают функции жизненной энергии, обнаруживают большую разницу между умом и материей, или в незнании отрицают существование материи. Как материя, так и ум существуют и оба являются вибрациями духа. Невидимый ум, вибрирующий как жизненная энергия, превращается в грубую материю. Материя не существует в таком виде, как она нам представляется: она является не чем иным, как вибрацией жизненной энергии, исходящей далее из вибраций Сознания.

Для того, чтобы быть способным дематериализовать тело на первоначальные составные элементы, нужно понимать функции жизненной энергии. Жизненная энергия, в частности, как она проявляется в человеческом теле, обозначается на санскритском языке “праной”, которая является сознательной энергией, она образует тело из сперматозоида. Она обитает в теле человека в — медулле облонгата.

Повторение первой части

Если вы не родитесь свыше, то вы не можете войти в Царство Небесное.

Преобразование сознания, которое находится в теле и которое идентифицировано с органами чувств, посредством позвоночника в сверхсознание и Космическое Сознание является “вторым рождением”, или обновлением духовного сознания.

В медитации ваше сознание и энергию нужно сознательно оттянуть от органов чувств и мускулов в позвоночник. Практикование Крийи магнетизирует позвоночник, при продольной циркуляции жизненного тока вокруг него, оттягивая при этом жизненный ток от органов чувств и автоматических органов и концентрируя его в позвоночнике. Позвоночник и мозг являются изолирующими алтарями, куда прежде всего спускается Божественная энергия в тело и направляется в органы чувств, занимая душу материальными вещами. Поэтому техника Крийи является основанием и вечной непрерывной базой нашей собственной самореализации, направляя наше сознание через позвоночник к Космическому Сознанию.

“Прана” означает жизненную энергию. *Прана является двоякой:*

1. Космическая Энергия или источник всех живых существ.
2. Специфическая Прана, которая наполняет каждое человеческое тело.

Жизненная энергия, вибрирующая снаружи, становится индивидуализированной, эгоистичной и привязанной к телу, забывая о своей космической связи. Эта Космическая Энергия является сознательной, однако не самосознательной, и ее нужно сознательно направлять и соединять с безграничным источником.

Местонахождением этой жизненной энергии в человеческом теле, или праны, является медулла облонгата. Если вы посредством правильного практикования увеличите силу своей интуиции и раскроете свой всевидящий глаз, и когда будет ощущаема все абсорбирующая сила — то вы будете воспринимать Истину не только посредством силы ограниченных органов чувств, но и посредством неограниченной силы предугадывания и интуиции.

Тело является тенью Бога — Его тень в бессмертном теле.

Часть II

Духовная польза от практикования Крийи

Техника Крийи приведет вас к источнику вдохновения и даст вам ответы, очистит мозг и возбудит его, укрепит медуллу и раскроет Третий Глаз, а также в большой мере намагнетизирует ваше тело.

Посредством этого метода кровь настолько магнетизируется, что зависимость человека от смертного дыхания становится все меньше и меньше. Таким образом, ученик самореализации будет больше жить от Слова Божия, или от Космической Энергии, и меньше будет зависеть от обычного хлеба или дыхания и от твердой и жидкой пищи. Когда жизненный ток посылается через позвоночник и около него, тогда ощущается и в позвоночнике, и в мозгу высшее восприятие Бога. Клеточки позвоночника становятся всем телом.

Это упражнения контроля праны, а не простые дыхательные упражнения. Упражнения Крийи применяют бесчисленное множество учеников с самыми хорошими влияниями на их духовное и моральное возрастание.

Ваши души ищут того, что достижимо, и посредством этой техники Крийи вы получите результаты с математической точностью. Результаты будут зависеть от того, сколько вы будете практиковаться. Я обращаю внимание на эту истину тех людей, которые достаточно настойчивы и хотят продвинуться вперед. Когда вы замечаете остановку в своем развитии, то практикуйте упражнения Крийи, и вы увидите, насколько это вам поможет.

24 часа обыкновенного молчания не дадут вам так много духовной пользы, как один час глубокой медитации, и эта техника Крийи даст вам лучшие результаты, чем 24 часа медитации. Я могу утверждать, что это одна из величайших техник, которые преподавал мой Учитель.

Каждый раз, когда вы правильно практикуете эту технику, вы можете быть уверены, что вся система вашего организма изменяется и воспринимающие способности вашего мозга и ума расширяются, и тогда вы можете сказать, что индийские Учителя вам дали все. Посредством этой практики преодолевается развитие ограниченности времени и увеличиваются воспринимающие способности мозга и позвоночника, так что вы будете все знать, все видеть и ощущать изнутри. Это метод, посредством которого ускоряется развитие тела, ума и души. По этой причине в течение одной жизни можно достигнуть мудрости и самореализации такой высокой степени, для достижения которой обычным путем потребовались бы бесконечные годы и бесконечные инкарнации естественной эволюции. Поэтому посредством глубокого благочестия и практикования Крийи вы сможете приобрести Космическое Сознание, достижение которого обычным путем потребовало бы несколько надоедливых человеческих инкарнаций.

Научное основание техники Крийи

Ежедневно наука открывает какие-либо новые методы или механизмы для увеличения материальных удобств человека, как это доказывают научные журналы и сочинения. Если бы ученые отправились в храм, закрыли бы двери и молились Богу, то они своими молитвами не открыли бы радио, не изобрели бы самолетов, телевизоров и других изобретений. Ученые обнаруживают скрытые истины, применяя концентрацию, систематическую активность и экспериментирование законами природы, которые исходят от Бога. Также должны поступать и приверженцы религии, чтобы достигнуть блаженства самореализации.

Для того, чтобы осуществить эти истины в своем сознании, вы должны регулярно и непрерывно прилагать к этому усилия. Большинство людей проводят свое время в непродуктивном чтении и производят мало творческой работы, поэтому они и страдают в своей ограниченности. Для своей величайшей пользы — обнаружения и анализа Истины, вы должны пожертвовать свое время.

Если вы хотите на это решиться и овладеть богатейшей совершенной Истиной, то вы должны сделать практикование этих инструкций составной частью своей жизни. Не откладывайте изучение этих истин на “завтра”. Это “завтра” может не наступить, в то время как ваши плохие привычки поглотят ваши драгоценные возможности и дни для бессмертных достижений. Восприняв эти истины в свою жизнь, вы ясней сможете понять учение, которое вас привлекает. Вкратце, это промедление и приводит к остановке и задержке при восхождении по семи ступеням самореализации.

Этим основным методом является техника Крийи, которая будет преподана в последующих прецедентах. Она учит, как пробудить жизненную силу посредством магнетизирования позвоночника, и как преобразовать эту жизненную силу в излучающую, все объединяющую духовную силу, которая, в свою очередь, ускоряет физическое и ментальное развитие и обновление успешных учеников самореализации. Это соединение с отделением жизненной силы от органов чувств и ее концентрацией в душе. В особенности техника Крийи перенесет ваше внимание из органов зрения, обоняния, вкуса, слуха и осязания в мозг и позвоночник, где Бог царствует во всем своем могуществе. Таким образом, позвоночник является Божиим алтарем. Каждое ощущение и исходящая из этого мысль рассеивает и мешает контакту с Богом, отделяя жизненную силу от позвоночника и отводя ее к органам чувств. Поэтому, если вы сознательны только к восприятиям позвоночника, тогда вы будете соединены с Богом.

Ускорение развития души

Естественный и эволюционный процесс развития человеческого тела, ума и души идет рука об руку с вращением Земли вокруг Солнца. (Этот естественный процесс замедляется, если мы разрешаем болезням, несчастным случаям, отчаянию и незнанию или чувственности влиять на наше тело, ум и душу.) Подобно тому, как оборот Земли вокруг Солнца составляет один год для человеческих существ, так и индийские йогини обнаружили, что время человеческого развития можно сократить, заставляя вращаться жизненную силу (физическую энергию Земли) в позвоночнике и в его шести центрах по эллиптическому пути вверх от основания позвоночника к точке между бровей и затем опять вниз из этой точки к основанию позвоночника, с душой, как центральным солнцем.

Крийя ускоряет развитие

Солнечный год оказывает влияние на ум и душу посредством внешних лучей и влияний вибраций и известного расположения духа в разные времена года. Йогини нашли, что тех же самых результатов можно достигнуть посредством внутренних методов, подведя энергию к позвоночнику и спиритуализируя его, что является совершенным методом. Ускорение этого развития можно достигнуть только при систематическом практиковании упражнений Крийи, предохранении тела от болезней и несчастных случаев и ума от неверия и заблуждений.

Великие индийские Учителя нашли, что необходимы 8 лет эволюции Солнца и правильной жизни, чтобы создать известный образ ментальности. Таким образом, каждые 8 лет, согласно с солнечной эволюцией, вы изменяетесь физически и ментально. По этому расчету для достижения Космического Сознания необходим 1 миллион лет.

Посредством пищи и солнечной энергии за 8 лет можно создать специфически тонкий мозг, однако индийские святые говорят: “Мы найдем путь для достижения Космического Сознания в одну жизнь”. Они открыли, что каждое влияние тела на мозг является незамедлительным. Они нашли процесс, как посылать жизненную силу по позвоночнику, ускоряя таким образом развитие.

Позвоночник со своими шестью центрами (седьмой центр в голове — отдельно), образует 12 пунктов, которые корреспондируют со знаками Зодиака. Вращая жизненную силу даже один раз по позвоночнику, можно вызвать изменения в мозгу и в теле, что единственно возможно при условии правильной жизни, питания, потребления солнечной энергии, без болезней в течение года. Это однократное вращение жизненного тока вокруг позвоночника равняется 365 солнечным световым дням. Таким образом, каждое прохождение тока по позвоночнику даст вам одну солнечную эволюцию.

Что такое Космическое Сознание?

Космическое Сознание, или Дух, или Брахман, или Абсолют, — это одно и то же. Когда еще не было творения, был Дух. Творение имеет начало и конец: время, пространство, относительность, соразмерность, причины и следствия относятся к этому, в то время как Дух выше всех категории, без начала, конца и состояния, без свойств. В Него включаются все свойства существования. Дух, или Абсолют, является саморожденным. Дух всегда сознательный, Его внимание равномерно распределено повсюду, все Его внимание в совершенстве концентрировано всюду. Будучи созданы по Его образу и подобию, мы обладаем спящими способностями концентрироваться и ощущать наше существование всюду вместе с космическим или со все наполняющим сознанием. Наше человеческое сознание является Космическим Сознанием, заключенным в закупоренный незнанием телесный сосуд, отдельно плавающий в океане духа. Это сознание, заключенное в телесном сосуде, не может выйти на контакт с духом, хотя оно живет и движется в Нем, подобно тому, как соленая вода, налитая в бутылку и закупоренная пробкой, не может соединиться с морем, в котором она плавает.

Космическое Сознание является сознанием, которое распространено по всей вселенной и по всем вещам в ней. Человеческое сознание ограничено человеческим телом и окружающей его средой. Достигнуть Космического Сознания означает расширить сознание ваших телесных клеток. Посредством расширения вашего человеческого сознания практикованием техники Крийи, которая будет преподана в следующем уроке, вы достигнете Космического Сознания.

Повторение второй части

Когда я больше не буду ощущать этим своим телом, то я буду ощущать все вещи посредством своего Космического тела.

Ваша душа ищет того, что осязаемо, и практикование Крийи поможет вам достигнуть математически точных результатов в соответствии с количеством этой практики. Это упражнения по контролю праны. Каждый раз, когда вы правильно практикуете, вся ваша система изменяется, ваша сила мозга и восприимчивость ума расширяется. Магнетизируя позвоночник, Крийя учит, как превращать жизненную силу в лучистую все охватывающую Духовную Силу, которая в свою очередь ускоряет обновление физического и ментального тела. Техника Крийи перенесет ваше сознание и внимание от органов зрения, обоняния, вкуса, слуха и осязания к позвоночнику и мозгу. Святые Индии нашли, что каждое влияние тела на мозг является медленным процессом, но мозга на тело — мгновенным, и поэтому процесс посылки жизненной силы в позвоночник, для магнетизации позвоночника и мозга, дает мгновенные эффекты и ускоряет эволюцию. Как в науке, так и в религии скрытые Истины обнаруживаются при использовании концентрации, систематической активности и экспериментов в законах природы, исходящих от Бога.

Для того, чтобы собрать богатый урожай совершенной Истины, вы должны теперь же сделать эти практические инструкции частью своей жизни. Промедление и откладывание в долгий ящик приведут к остановке вашего развития и задержке в восхождении по семи ступеням самореализации.

Внешние влияния солнечных лучей и вибраций оживляют ум и душу до известной степени в течение солнечного года. Великие люди Индии нашли, что необходимо восемь лет солнечной эволюции и правильной жизни, чтобы вызвать известный вид ментальности. Обратив жизненную силу даже один раз вокруг позвоночника, достигают изменений в мозгу и в теле, которые возможны при существовании без болезней, умеренности в еде и при пользовании солнечной энергией. Поэтому один кругооборот вокруг позвоночника даст вам один год солнечной эволюции. Подобно тому, как обращение земли вокруг солнца дает эффект воздействия одного года на существо человека, так и время человеческой эволюции может быть ускорено при вращении жизненной силы (физической энергии земли) вокруг позвоночника между шести нервных сплетений, от копчика до точки между бровей и вниз к копчику с душой как центральным солнцем (отдельно от седьмого центра в голове), составляя 12 пунктов, в соответствии со знаками Зодиака.

Часть III

Функцией дыхания является сжигание углерода

Магнетизирование позвоночника связано с процессом нейтрализации при вдохах и выдохах, это убеждает душу, что телесные функции не являются единственными условиями, от которых зависит жизненное существование. При непрерывных регулярных вдохах-выдохах можно достигнуть следующих результатов:

1. За время вдохов тело воспринимает посредством легких кислород, который сжигает, или окисляет углерод или нечистоты в темной, венозной крови.

2. За время выдохов большое количество диоксида углерода (ядовитые вещества) выбрасывается через легкие.

Из этого выводим последовательность: когда углерод сожжен, то сердце должно посылать очень мало распавшихся клеток в легкие для очистки. Другими словами, если разрушенные клетки окисляются непрерывным дыханием, тогда дыхание постепенно становится менее необходимым. При этом этот процесс не только преобразует углерод, но и превращает также и кислород в эквивалентную атомную энергию. Эта атомная энергия передистиллируется в жизненную энергию (электрическое сознание).

Постепенно техника Крийи сжигает весь углерод в крови. Возникновение углерода в теле значительно уменьшается, когда деятельность членов и мускулов тела прекращается во время бездеятельности тела, в медитации (покое). При непрерывном, регулярном дыхании, как это описывается в технике Крийи в следующих прецептумах, можно сжечь весь углерод в теле. Углерод накапливается в теле за время бездеятельности легких, как и за время бездеятельности сердца и диафрагмы, хотя тело и сохраняется очень спокойным за время медитации. При практиковании техники Крийи регулируемое дыхание сжигает и выбрасывает последние остатки углерода. Когда это достигнуто, темная венозная кровь больше не протекает по телу и ядовитая кровь больше не накапливается в легкие для очистки. По этой причине сжигание всего углерода в теле при практиковании Крийи дает отдых сердцу и легким.

Целью сжигания углерода является успокоение сердца и целью успокоения сердца является контроль пяти телефонов нервной системы. Как только сердце и легкие и вся мускульная деятельность в теле успокоены, дыхание становится менее необходимым и энергия от пяти телефонов чувств: зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния, переключается и переводится в позвоночник (как это несознательно и отчасти производится во сне).

Оттягивание жизненной силы от пяти телефонов органов чувств усиливает научную концентрацию. Сон является несознательным состоянием концентрации, потому что ваши мысли дремлют в это время. Подобное достигается научным путем успокоения мускульной деятельности с последующим уменьшением деятельности сердца и внутренних органов, что дает возможности жизненной силе отключиться от пяти телефонов чувств. Таким образом, сердце является переключателем чувств. Когда деятельность сердца отчасти или полностью замедлена, энергия автоматически отключается от пяти телефонов органов чувств, давая возможность ощущениям зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания войти в мозг и устранить внимание от пробуждения воспоминаний настоящего и прошедшего.

Сон и сознательная техника для переключения нервных токов. Теперь можно прийти к следующему теоретическому заключению: если во сне каждую ночь вы несознательно устраняете внимание от органов чувств, отключая нервные токи от пяти телефонов органов чувств, то почему же в таком случае нельзя сделать этого сознательно? Этого можно достигнуть посредством непрерывного регулируемого дыхания, которое успокаивает всю деятельность ума и органов тела в то время, когда тело находится в спокойном состоянии.

Отдохновение сердца удлиняет жизнь. Этот процесс дает отдых сердцу и удлиняет жизнь, переключая сердечный переключатель и отводя нервные токи от пяти органов чувств. Ум, который может быть по желанию свободным от ощущений, может в совершенной степени концентрироваться на Боге или на чем-либо другом.

Заключение. Практикованием техники Крийи даже за короткое время вы можете сжечь углерод, успокоить внутренние органы, замедлить деятельность сердца и таким образом сознательно отключить жизненные токи от пяти телефонов органов чувств во всякое время, на каждом месте по своему желанию и освободить ум от рассеяния и давать ему возможность концентрироваться на чем угодно, или на Боге. В то время, как сон или несознательное успокоение направляет вас в подсознание и зависящий от него покой — техника Крийи позволяет вам достигнуть всегда возрастающей радости и покоя в бодрствующем состоянии.

Мозг индивида может стать совершенным через миллион лет

Посредством обыкновенного образа жизни мозг индивида может стать совершенным через миллион лет, чтобы проявить Космическое Сознание. Если какой-либо человек правильно ест, правильно живет и не является болезненным, или с ним не происходят несчастные случаи, то его телесная солнечная и химическая энергия дает ему способность создавать новый мозг и новый ум каждые 8 лет. Святые нашли, что если бы у человека была возможность жить без болезней и старения, тогда посредством солнечной и химической энергии он смог бы за 1 миллион лет развить

мозг, который обладал бы Космическим Сознанием или совершенным познанием Вселенной.

Большинство людей живет только 60 лет. Человека средним живет 60 лет. Половина этого времени проходит во сне и ничегонеделании, что уменьшает этот промежуток времени на 30 лет, и из них 15 лет он проводит в зарабатывании денег. Это сокращает жизнь современного человека до 15 лет. 5 лет он говорит о других. Теперь ему остается только 10 лет. 5 лет из них он проводит в делах, в которых он не присутствует своим умом. Поэтому в действительности он живет только 5 лет, однако и их не по-настоящему, потому что он не проводит это время в Космическом Сознании.

Как использовать 30 лет для проявления Космического Сознания. Поэтому возникает проблема: “Как я могу проявить Космическое Сознание за время в 30 лет из 60-ти лет моей жизни?” (30 лет проводятся во сне и рассеянной жизни).

Открытие святых Индии — 1000000 лет, чтобы мозг сделался совершенным. Наши индийские святые обнаружили, что человеческий мозг и ум меняется каждые 8 лет. Если вы живете здоровой жизнью, то в течение восьми лет вы заметите известную перемену в вашем теле и уме. Сначала с 8-го года жизни, затем с 16, 24, 32 лет и так далее. Это произойдет в том случае, если у вас будет хорошее здоровье. Святые высчитали, что при таких условиях развития необходим 1 миллион лет здоровой жизни и мозгового развития, чтобы ваш мозг усвоил Космическое Сознание. Понимаете ли вы значение всех слов в словаре? — Нет. И все-таки индийские святые знают наизусть все четыре книги Вед (большие библии индусов), и они переходили из уст в уста в течение поколений. Они никогда не переписывались, но передавались устно. Космическое Сознание означает всезнание, проявление этой вселенной посредством человеческого мозга. Если это смогли сделать индийские святые, то почему же и нам не изучать эту технику, чтобы быть такими же могущественными, как и они?

Путь ускорения развития мозга

Каждый человеческий мозг является результатом наследственности. На это святые говорят: “Для чего нам идти химическим эволюционным путем к спасению? Для чего телу и мозгу нужно ждать перемен через каждые 8 лет? Почему мы не можем изменить клетки мозга посредством подходящего метода? Решающим не является то, какие идеи вы можете впитать в мозг, но сколько знаний мозг может удержать, увеличивая свои воспринимающие способности. Как можете вы увеличить емкость своего мозга?”

Святые пришли к заключению, что вы можете проявить Космическое Сознание в более короткое время, если будете знать высший метод. Например, если у вас отрежут кусок тела приблизительно в 1 сантиметр и постепенно будут отрезать от вас по кусочку, то потребуются продолжительное время, чтобы вы смогли умереть, однако, если вас ранят в медуллу, то вы сразу же умрете. Таким образом, святые нашли, что каждое развитие, которое начинается с мозга, может ускорить человеческую эволюцию.

Можно ли познать Истину в короткое время? Чтобы познать Истину о вселенной и ее истории, необходим 1 миллион лет. Имеет ли человеческий мозг время познать все эти истины — истину о звездах и о земной коре, и о планетах? Как мы можем в короткий промежуток времени познать всю историю жизни, неба и т.д.

Космическое Сознание означает всезнание — знать все, находящееся в объединенном Божественном царстве, на небе, над землей, в природе и в человеческой жизни. Можете ли вы приобрести все эти знания за время одной жизни? Только посредством правильного практикования техники Крийи.

Пранаяма, или контроль жизненной силы

Успокоение сердца, глаз и дыхания является приметой, что вы обладаете контролем над жизненной силой. Значение этого контроля над жизненной силой состоит в контроле над силой, связывающей вас с миром. Без подобной тренировки вы никогда не сможете достигнуть глубокого мира. Нет никакого смысла предлагать ученикам оставаться в покое, когда они не знают методов, посредством которых они могут контролировать эту жизненную силу.

Кратковременная задержка дыхания является очень хорошей, ибо вы обогащаетесь кислородом и чистите кровь, однако это не контроль дыхания. Пранаяма не означает только задержку дыхания в легких, она означает контроль деятельности сердца. Если вы способны контролировать сердце, вы можете исключить энергию. Замедление деятельности сердца является пранамой. Если вы знаете, как это сделать, то вы можете практиковать глубокий мир и Крийю. Без этого вы не можете познавать Бога. Вы должны обладать контролем над дыханием и жизнью.

Если вы можете оттянуть энергию от органов чувств, тогда вы можете обратить свой ум к Богу и вы подготовлены к практикованию Крийи. Жизненный контроль создает глубокое сознательное состояние покоя. Во сне вы переживаете совершенный мир. Почему? Потому что ваша энергия отключена от глаз и всех органов чувств.

Повторение третьей части

Посредством процесса дыхания углерод, накопившийся в крови, сжигается и нечистоты выбрасываются из легких. При этом процессе углерод не только сжигается, но и изменяется в полноценную энергию атомов, которая в свою очередь очищается, превращаясь в жизненную энергию. Посредством непрерывного регулируемого дыхания, как

это описывается в технике Крийи, весь содержащийся в теле углерод сжигается. Когда же это сделано, тогда больше нет темной, нечистой венозной крови, которая текла бы в теле, и тогда никакая ядовитая кровь не накачивается в легкие для очистки. Поэтому практикование техники Крийи дает мир сердцу и легким.

Целью сжигания углерода является успокоение сердца. Целью успокоения сердца является контроль пяти телефонов органов чувств и оттягивание энергии от них в позвоночник. Состояние сна дает несознательное спокойствие и сопровождающий его мир. Техника Крийи приводит ко всегда пребывающему, всегда возрастающему, всегда новому и всегда радостному состоянию сознания.

Святые обнаружили, что если человеку было бы возможно жить без болезней и старости, тогда посредством солнечной и химической энергии он смог бы в миллион лет развить мозг, способный выразить Космическое Сознание или познание всей Вселенной.

Святые также узнали, что посредством правильного метода этот эволюционный процесс может быть ускорен, изменяя клетки мозга посредством магнетизации. Это может быть достигнуто посредством практикования техники Крийи даже в такой мере, что Космическое Сознание может быть достигнуто в течение одной человеческой жизни.

Часть IV

Крийя дает математические результаты. Все, кто будет ее правильно и регулярно практиковать, сами в этом убедятся. Посредством систематического практикования Крийи 14 раз утром и вечером, при наличии хорошего здоровья, полностью изменится спинной мозг, головной мозг и ум. Для достижения подобной перемены посредством естественного прогрессивного развития необходим 1 год. Добросовестно, последовательно применяя Крию 14 раз утром и 14 раз вечером, 2 года естественного развития достигаются в 1 день. Этот научный путь переменит материальное телесное сознание на Космическое Сознание Духа.

Подготовительные упражнения

До начала практикования техники Крийи рекомендуется проделать следующие подготовительные упражнения.

Упражнение А. Станьте прямо, плечи назад, грудь вперед, руки по швам; теперь медленно сделайте выдох, согните голову и грудь и выгибайтесь вперед в поясе, пока руки прикоснутся к полу. Затем медленно сделайте вдох, выпрямляя тело, подняв руки над головой и выгибая тело назад с головой и руками, насколько это возможно. Задержите дыхание. Затем медленно выдохните, повторив упражнение. Прделайте это упражнение 3 раза.

Упражнение Б. Ходьба на месте: станьте прямо, плечи назад, подбородок вверх. Стойте довольно близко к открытому окну, с босыми ногами. Теперь поднимайте руки и ноги как при обыкновенной ходьбе, однако оставайтесь на месте. Практикуйте это упражнение 5 минут.

Упражнение В. Теперь практикуйте упражнение Б по ходьбе на месте ускоренным образом, в темпе обыкновенной ускоренной ходьбы, приблизительно 3 минуты или более. Это упражнение укрепит все ваше тело.

Молитва перед практикованием Крийи

О, Дух, великие святые всех религий, величайший учитель Бабаджи, великий Учитель Лахири Махасайя, Учитель Свами Шри Юктешвар и Свами Йогананда, Учитель Гуру, я преклоняюсь перед всеми вами. Да проявятся ваша любовь и ваша мудрость через меня. Освободите мой духовный путь от всех затруднений и препроводите меня на берега вечно блаженства и мудрости. Отец мой Небесный, да воссияет Твоя Любовь над святилищем моей души, чтобы я смог пробуждать Твою Любовь во всех сердцах.

Специальная подготовка к Крийи

1. Перед последующими упражнениями смажьте горло с внутренней стороны небольшим количеством оливкового масла или топленным маслом без соли. Масло не следует быстро проглатывать, но медленно выпить. Очень важно соблюдать это условие, потому что горло нужно хорошо смазать.

2. Поверните лицо на восток или север. Выберите прямой стул без спинки, который нужно накрыть шерстяным одеялом, которое спускалось бы под ноги.

3. Примите правильное положение тела. Спину держите прямо, лопатки вместе, ладонями упритесь в бока, грудь вперед, живот назад, подбородок параллельно полу, глаза полуоткрыты или закрыты, глазные яблоки направлены вверх и взгляд направлен без напряжения на точку между бровей, освободите от напряжения все тело, держа спину прямо. Правильное положение чрезвычайно важно, выполнение этих упражнений со сгорбленной спиной не даст

никаких результатов.

4. Освободите все мускулы и члены, держа спину прямо. При практиковании этого упражнения спина зачастую неосознанно сгибается вперед, благодаря плохим привычкам. Выпрямите ее сейчас же, чтобы достигнуть желаемого результата.

5. Ни в коем случае нельзя уклоняться ни от одной преподанной здесь инструкции. Это только некоторые правила. Соблюдайте их тщательно.

Вступительные упражнения

1. Сожмите руки в кулаки так, чтобы между пальцами и ладонью образовалась небольшая трубка, сложите кулаки вместе, один на другой и прижмите ко рту. Медленно втяните ртом прохладный воздух по этой трубке, образованной двумя кулаками, обращая внимание на прохладное, освежающее ощущение, которое возникает в сложенных кулаках. Затем опустите кулаки немного под рот и медленно выдохните теплое дыхание над кулаками, тщательно воспринимая раздражающее ощущение теплоты, которое возникает на поверхности рук. Будьте очень внимательными в наблюдении над этими двумя ощущениями, потому что их нужно строго соблюдать при практиковании этих вступительных инструкций.

2. Представьте себе, что позвоночник является пустой трубкой, которая проходит от основания позвоночника или от последнего позвонка и идет далее через верхнюю часть позвоночника у горла (центр цервикала) и достигает точки между бровей, или духовного Третьего Глаза. По этой воображаемой трубке прохладный ток и жизненная сила поднимается вверх, в то время как теплый текущий ток и жизненная сила течет вниз по внешней стороне этой трубки, образуя таким образом воображаемый круг, или кругооборот.

Техника Крийи распределяется на 3 важные части

1 часть — подготовительная Крийя,

2 часть — Маха мудра,

3 часть — Йони мудра.

В следующем уроке (часть V) мы будем преподавать 1 часть. Маха мудра и Йони мудра последуют в первом уроке седьмой ступени.

Эти инструкции предусмотрены для создания домашней экспериментальной лаборатории, где ученик мог бы взвесить, проверить и применить каждую новую технику на себе самом, логично усвоив и поняв истинные законы йоги и научно достигая вершин самореализации.

Подобно тому, как ребенок сперва учится ходить тихо и затем только учится бегать, так и с практикованием Крийи. Никакие страхи о практиковании Крийи не должны сопровождать эти указания, потому что Крийя является высшей техникой, преподанной духовными специалистами — Учителями Индии для полного уничтожения всех физических, ментальных и духовных болезней.

Повторение четвертой части

Техника Крийи является научным математическим путем для материального, телесного сознания в Космическое Сознание. Практикование техники Крийи 14 раз равноценно одному естественному прогрессивному году эволюции.

Необходимо соблюдать немного предписаний, однако их нужно соблюдать строго без отклонений. Полезно, но не обязательно, применять подготовительные упражнения А и Б.

Начинайте практикование Крийи всегда с особой молитвы. Она поможет вам быть в гармонии с великими освобожденными душами, которые помогут вам в ваших усилиях.

Важны следующие приготовления:

1. Смажьте горло оливковым или топленным маслом.

2. Сядьте на прямом простом стуле лицом на восток или север, стул должен быть накрыт шерстяным одеялом, спускающимся под ноги.

3. Займите правильное положение.

4. Сохраняйте правильное положение, постоянно бодрствуя, релаксируя все мускулы.

5. Испытывайте пропускание холодного и теплого воздушного тока через сжатые кулаки, как это преподается в прещептуме, чтобы приобрести это ощущение, которое затем будет достигаться воображением, циркулирующим вокруг позвоночника.

Волевой человек утверждает: “Я хочу последовать своей динамической воле до победы или смерти”. В этом духе неотступной решимости практикуйте эту технику, не давая ничем отвлекать себя. Таким образом ваша воля соединится с Божественной Волей и станет неограниченной и руководимой мудростью.

Часть V

Это первая часть техники Крийи. В части IV мы упомянули, что техника Крийи распределяется на три главные части:

1. Подготовительная Крийя.
2. Маха мудра.
3. Йони мудра.

В этой лекции мы рассмотрим только технику подготовительной Крийи. Остальные техники будут преподаваться в седьмой ступени.

Целью техники Крийи является магнетизирование позвоночника циркулирующей жизненной силой или токами продольно наверх изнутри и вниз снаружи, и вместе с тем оттягивание жизненного тока от органов чувств и от произвольных органов и концентрирование его в позвоночнике. Отдельный кислород, воспринимаемый вами посредством практикования этой техники, переходит в жизненную силу. Когда жизненные токи циркулируют по позвоночнику, то в нем образуется динамо, и это динамо отделяет энергию от органов чувств и привлекает ее в позвоночник. Эта техника способствует также перенесению центра сознания тела и чувств (ограниченной материальной территории) в позвоночник (алтарь Божий или неограниченную сферу Космического Сознания).

После практикования техники Крийи и короткого отдыха, человек способен к творческому труду в литературе, в искусстве или в науке. Тогда интуиция развивается сама собой, без усилий, потому что человеческое сознание тогда переносится от органов чувств в позвоночник и мозг. Самореализация может произойти только вместе с развитием интуиции. Во время практикования Крийи вы будете чувствовать Божественное присутствие в позвоночнике. Запомните, что посредством постоянного практикования техники Крийи вы приобретете контакт со Христом и другими великими святыми и через них вы достигнете соединения с Богом, с Безграничным Духом.

Постройте торжественно храм в вашей собственной комнате, может какой-нибудь отдельный уголок, специально для Божественной медитации. Одухотворите его, сделайте это место святым и употребляйте его единственно для медитации или для практикования техники Крийи. Считайте себя за министра, за духовного владыку в своем храме, который сам себя учит и направляет свои мысли и чувства и подчиняет их своей воле.

Подходящая техника Крийи

Позвоночник — воображаемая трубка. 1. С полузакрытыми или закрытыми глазами, направленными на центр воли или на Духовный Глаз (точку между бровей), концентрируйтесь на весь позвоночный столб и вообразите, что позвоночник представляет собой полую трубку, которая начинается от точки между бровей и достигает последнего позвонка в крестце.

Вдыхание, вверх “ОУ”. 2. Вдыхайте и ощущайте, что воздух нежными толчками течет внутри воображаемого позвоночника со звуком “ОУ”, который возникает в глубоко расширенном горле, и в то же время вообразайте и ощущайте, что прохладный воздух и жизненная сила (ток) возникает и начинается от последнего позвонка в конце позвоночника и течет вверх, пока достигнет верхней части трубки — точки между бровей. Продолжительность вдыхания с мышлением о дыхании и проникновением жизненного тока вверх должна длиться в течение счета до 10—15.

Выдыхание, вниз “И”. 3. Когда жизненный поток и дыхание достигли конца трубки позвоночника (точки между бровей), то медленно выдыхайте, воображая и ощущая, что вы посылаете дыхание и теплый жизненный поток через лоб, через малый мозг и вниз через спинную сторону позвоночного столба к последнему позвонку позвоночника, создавая долгий звук “И” (высоко расширенным горлом). Во время выдыхания жизненный поток и дыхание должны ощущаться как тонкий, довольно равномерный текущий поток, который медленно и спокойно течет по позвоночнику вниз, к последнему позвонку. При выдыхании вообразите, что жизненный ток течет вниз по спинной стороне позвоночника, сопровождаясь дыхательным звуком “И”.

Правильное практикование Крийи. Запомните, что имеются 2 признака правильного практикования Крийи.

1. При вдыхании с дыханием, направленным вверх, жизненный ток должен создавать прохладное, освежающее, радующее ощущение по всей длине воображаемой трубки позвоночника от последнего позвонка до пункта между бровей, сопровождаемое гулким звуком “ОУ”, который возникает в расширенном горле.

2. При выдыхании с дыханием, текущим вниз, жизненный поток должен ощущаться как очень легкое, тонкое, похожее на успокоительное ощущение со звуком “И”, который образуется высоко расширенным горлом.

Когда и как практиковать. Практикуйте эту технику Крийи 14 раз подряд каждое утро перед завтраком и до обеда или через 3 часа после обеда или вечером до отхода ко сну. Разрешение продлить практикование техники Крийи нужно получить от Учителя-Гуру или от руководителя Содружества Самореализации и это удлинение практикования Крийи можно сделать только через несколько месяцев правильной практики, согласно с вашим состоянием здоровья, ума и степенью реализации. Никогда не практикуйте этой техники с полным желудком, но всегда в вышеуказанное

время.

Процесс магнетизирования. Когда вы непрерывно вдыхаете и выдыхаете, вы быстро превращаете кислород в жизненную силу, в особенности наполняя легкие и кровь жизненной силой. При устремлении взгляда и силы воли в фокусе в точке между бровей и при воображении жизненного тока и дыхания, циркулирующих по позвоночнику сверху вниз, создаются положительный и отрицательный полюса и вместе с тем настоящая циркуляция этих токов. Когда вы хотите пошевелить своим указательным пальцем, то вы можете это сделать, посылая волей туда энергию. Подобным же образом воля и воображение преобразуют дыхание в кислород и кислород в энергию и усиливают ее еще энергией позвоночника и затем заставляют энергию двигаться по позвоночнику.

Отдыхайте после практикования Крийи. Сразу же после практикования техники Крийи вам нужно оставаться в том же положении несколько минут (чем дольше будет период отдыха, тем лучше будут результаты), чтобы почувствовать, что жизненный ток течет продольно по позвоночнику вверх и вниз. Таким путем вы начнете ощущать магнетизирование позвоночника, и у вас возникнет бездыхательное состояние (без какого-либо усилия) сознания контакта с Космической Радостью и Блаженством.

Повторение пятой части

Контакт с Богом исполнен силы и сокровищ. Эта техника Крийи способствует трансформации центра телесного сознания, подчиненного органам чувств, и перенесению его в позвоночник, в алтарь Божий. Вы обнаружите, что будете способны выполнять творческую работу с ощущением облегчения в любой области, в которой вы работаете. Интуиция разовьется без усилий.

Уделяйте большое внимание изучению техники. Каждую мелочь нужно принять во внимание. Практикуйте каждую часть до тех пор, пока вы будете уверены, что вы исполняете ее правильно. Обращайтесь почаще к тексту, чтобы быть уверенными, что вы не пропустили ни один пункт.

Прежде всего примите во внимание подготовительные предписания, затем начните настоящую Крию, визуализируя позвоночный столб в виде полый трубки, проходящей от копчика до точки между бровями. Вдохните, как указано, медленно, равномерно, правильно расширяя горло, чтобы издавать звук “ОУ” (изучите). Представьте себе, что прохладный ток поднимается вверх по внутренней стороне позвоночника к точке между бровей, затем проводите ток с освежающим ощущением вверх, мимо мозга, чтобы он теплым потоком проходил вниз по спинной стороне позвоночника, в то время как вы образуете звук “И”, во время медленного выдоха.

Когда вы будете убеждены, что эту технику вы исполняете правильно, тогда практикуйте ее 14 раз подряд, давая потоку непрерывно, ритмично и равномерно циркулировать вокруг позвоночника. Представьте себе прохладный ток, поднимающийся по позвоночнику, и теплый ток, спускающийся вниз по позвоночнику. Практикуйте это 14 раз по утрам и 14 раз по вечерам. Не увеличивайте это число без особого разрешения Гуру-Учителя. Практикуйте эту технику всегда с пустым желудком, до завтрака или перед обедом или по крайней мере через 3 часа спустя после обеда, перед отходом ко сну. Затем отдохните несколько минут в том же состоянии, когда кончили практиковать.

Часть VI

Контроль Космической Энергии

Центр воли становится положительным полюсом и сплетение копчика — отрицательным полюсом. Созданный таким образом ток становится магнитом энергии, который привлекает больше энергии из нервной системы и из космического источника. Посредством этого метода адепт способен преобразовать энергию из медуллы в Космическую Энергию. Тогда эта энергия освобождается от своих связей и идентифицируется с Космической Энергией. Это называется пранаямой, или контролем жизненной силы в позвоночнике, сердце и нервной системе, что в результате дает бездыхательное состояние и успокоение легких и сердца, обеспечивая их долгий век. Бездыхательное состояние является бессмертием. Тогда жизненная сила, зависящая от кислорода, освобождается от своего рабства дыханию и направляется к Духу.

Многие люди думают, что контроль жизненной силы означает контроль дыхания. Это ошибочно. По мнению Патанджали, который является основателем философии йоги, настоящим значением пранаямы является постепенная, непринужденная задержка дыхания, прекращение вдыхания и выдыхания, сжигая углерод в теле посредством окисления при дыхании. Стараться контролировать жизненную силу посредством задержки дыхания в легких совершенно ненаучно и вредно. Задержка дыхания в легких на продолжительное время вызывает давление на сердце, легкие, диафрагму и артерии, и поэтому ее нужно определенно избегать.

От материи к духу

При вдыхании и выдыхании вообразите, что дыхание при вдыхании поднимается от копчика к точке между бровей, при выдыхании представляйте себе, что дыхание течет обратно по спинной стороне позвоночного столба. В действительности дыхание не циркулирует по всей длине позвоночника, но увеличенная жизненная сила, созданная преобразованным дыханием, посредством силы воли и воображения, циркулирует продольно по внутренней и наружной стороне по позвоночнику непрерывно во время практикования Крийи. Это превращает весь позвоночник в магнит, который привлекает все телесные токи от органов чувств и нервов. Пять телефонов органов чувств — осязание, вкус, обоняние, зрение и слух — объединяются, и внимание освобождается от воздействий органов чувств.

Это является также величайшим психофизическим методом действительного отвлечения жизненной силы, сознания и ощущений от материи к духу.

Продолжительность упражнений

Ощущение прохладного тока и дыхания и направление вверх по позвоночнику, ощущение прохладного тока от копчика до точки между бровей и распространение тока и дыхания над спинной стороной позвоночника от точки между бровей вниз до копчика, со счетом до 10—15-ти на восходящее вдыхание и столько же на нисходящее выдыхание, является равномерным для одного полного упражнения Крийи. Это упражнение Крийи нужно производить по 14-ти раз одно за другим утром и вечером. Повторение 14-ти упражнений Крийи равняется одному году естественной эволюции развития тела, ума и души. Жизненный ток быстро спиритуализирует позвоночник, а также и мозг, что, в свою очередь, одухотворяет все тело. Индийские йогины утверждают, что этот ток прямо изменяет атомный состав телесных клеток.

Посредством непрерывного, регулярного метода дыхания и неизменной мысли о прохладном токе, восходящем по позвоночнику, и теплом токе, нисходящем вниз по позвоночнику — магнетизируется позвоночник и его клетки становятся сверхчувствительными. Жизненная сила течет по позвоночнику с ментальным направлением и преобразует позвоночник в динамо. Эта динамическая энергия оттягивает энергию от пяти телефонов органов чувств, создавая состояние сверхсознательного экстаза.

Позвоночник как алтарь

Если вы будете научным образом практиковать эту технику Крийи, то вы никогда не сойдете с этого пути. Реализация ощущения радости в позвоночнике будет неограниченной. Каждое магнетизирование позвоночника посредством циркуляции прохладного и теплого тока, правильно произведенное, дает ощущение безграничной реализации в позвоночнике. Эта радость стоит выше всех материальных радостей. Вы найдете, что это высшее счастье привлекательней искушений эмоций и инстинктов. Эта техника Крийи изменит сознание вашей души от идентифицирования с мимолетно возникающими телесными ощущениями и направит к алтарю позвоночника, где царствует вечно новая, вечно существующая сверхсознательная радость.

Когда вы привыкнете к этому практикованию прохлады и теплоты, то вам ничто в мире не понравится больше Крийи, и ваш мозг будет спокоен и ясен, потому что ваше сознание будет централизовано на позвоночник. Ничего в мире нельзя сравнить с этим ощущением. Однако вы должны практиковаться. Бог никогда не ответит, прежде чем вы не будете знать закона. Позвоночник является Его любимым местопребыванием.

В наши дни с неуравновешенной жизнью и несовершенной материальной цивилизацией, с длинными часами работы, в погоне за материальными благами, вы должны распределить свое время в зависимости от ваших занятий.

Если вы хотите увеличить практикование техники Крийи, то вам надлежит обратиться за советом к вашему Гуру-Учителю, к Свами Йогананде или к Содружеству Самореализации. Когда же вы заметно прогрессируете и получили разрешение увеличить практикование техники Крийи, то вы сможете настолько развиться, что будете способны практиковать эту технику 108 раз, медленно одну за другой. Тогда ток потечет автоматически и переживаемая вами радость будет неопишуемой.

Общий итог по применению Крийи

Звук “ОУ”, вместе с дыханием, входящим внутрь позвоночника, нужно образовывать положительно, также как и звук “И”, с дыханием, текущим вниз позвоночника. Этот звук не создается ртом, но только дыханием глубоко во рту.

Прохладное дыхание и жизненный ток нужно ощущать поднимающимися от копчика к Духовному Глазу.

Вдох продолжается со счетом 1—12.

Теплое дыхание и жизненный ток нужно ощущать текущим вниз по позвоночнику во время выдоха. Выдох должен продолжаться со счетом 1—12.

Как вдох, так и выдох должны быть одинаковой продолжительности и их нужно производить медленно.

Звук “ОУ” со вздохом и звук “И” с выдохом создают полную магнетизацию позвоночника.

Практикуйте эту магнетизацию позвоночника медленно, без остановок, одно упражнение за другим, за одно занятие по 14 раз.

Это упражнение не простое и будет отчасти неуспешным, если вы не вызовете и не почувствуете ощущения прохлады и тепла. Продолжайте это упражнение, пока вы не почувствуете их.

Практикуйте эту жизненную технику магнетизирования позвоночника 14 раз рано утром до завтрака и 14 раз до отхода ко сну, приблизительно через 3 часа после еды, т.е. практикуйте это упражнение с пустым желудком и только в хорошем физическом состоянии.

Эта техника является основанием седьмой ступени самореализации и ее нужно практиковать ежедневно.

Следуйте Божественным законам

Тот, кто сознательно и искренне будет практиковать эту технику, будет продвигаться по пути самореализации. Запомните, что “там, где воля, там и путь”. Запомните также, что вашим первым и самым главным занятием должно быть общение с Богом, потому что вы не можете исполнять ваших мирских занятий, не воспринимая сил от Бога.

Когда Бог отнимет у вас жизнь, вы должны будете без возражений отвергнуть все ваши обязанности перед семьей, друзьями, вашей страной и перед миром. Ни один долг человека в мире не является более великим, чем долг найти и познать Бога, потому что нельзя осуществить ни одного дела, не применяя данных Богом способностей в жизни.

Величайшим из всех грехов является забвение Бога, вашей собственной Вечной Сущности. Забыть Его означает наказать себя величайшим грехом — незнанием, которое является причиной всех физических, финансовых, ментальных и духовных несчастий.

Сохраняйте эти упражнения определено в тайне. Не применяйте их недостойно и не бойтесь. Не практикуйте этих упражнений, когда вы больны. Не рассказывайте о своих переживаниях каждому, ибо они вас не поймут. Вы должны исполнить эти законы, чтобы приобрести контакт с Богом.

Повторение шестой части

Во время упражнения Крийи весь позвоночник превращается в магнит, который оттягивает весь телесный ток от органов чувств и нервов. Центр воли (точка между бровями) становится положительным полюсом и копчик становится отрицательным полюсом. Ток, созданный непрерывными вдохами-выдохами, становится магнитом энергии, который привлекает больше энергии из нервной системы и из Космического Источника. Также при сжигании углерода в теле происходит постепенная вынужденная остановка в дыхании. Этот метод является величайшим психофизическим преобразованием жизненной силы, сознания и органов чувств от материи к духу. Индийские йогины говорят, что этот ток воистину изменяет атомное строение клеток тела.

Изучайте очень тщательно извлечения из важных пунктов, которые нужно соблюдать при практиковании техники Крийи. Эта техника является основой для самореализации. Не позволяйте никому вмешиваться в ваши упражнения. “Где проявляется воля, там и пути к успеху”. Так и вы в один прекрасный день продвинетесь сквозь тьму незнания и будете ощущать солнце Космического Сознания.