

Ом Крия

Эта крия, или йоговская практика - уникальный метод для углубления концентрации и медитации. В этой крие вы можете достигнуть состояния глубокого блаженства, подобного тому, что бывает во сне, хотя вы остаётесь в сознании. Это состояние за гранью сна, между сном и Турией. Эти упражнения не показывались и не объяснялись за пределами монастырей, но я обучаю им, поскольку многие из вас были со мной, практикуя много, много лет, и я полагаю, вы должны знать эту крию. И она вам поможет. Этот метод можете применять сами, а также можете применять его на других; это научный метод. Если не будете им злоупотреблять, продолжайте далее. Он очень хорош для тех, кто страдает бессоницей и не может как следует выспаться. Также он улучшает память. Делайте эту практику если не устали, если не собираетесь отходить ко сну, не на полный желудок, не при сильном голоде, и не натошак. Можете делать её в любое время, но не делайте для того, чтобы уснуть. Это очень хорошая техника, весьма целебная техника, но делать её нужно регулярно. Привычки, обязанности, желания нарушают нечто, называемое постоянством. Когда врач советует принимать лекарство 10 дней, откуда он знает, что через десять дней вам станет лучше? Значит, до этого с этим лекарством он провёл опыты. Также в случае с этой наукой. Если вы какое-то время будете настойчивы, могу сказать вам, после стольких дней, это произойдёт, после стольких дней, это произойдёт. Но если вы не практикуете, а только хотите знать, это не настоящее знание. Надеюсь, вы практикуете и помогаете себе. Возможно, вы обретёте новое видение, возможно, откроете что-то новое.

Эта крия выполняется в позе, называемой *шавасана*. Шавасана означает «поза трупа». Вы ложитесь на спину в эту позу, называемую шавасана, разведя пятки между собой и руки от тела, ладони вверх и пальцы мягко свёрнуты. Теперь представим, что вы уже в этой позе, и я говорю «Привет, как дела?», а вы отвечаете «Отлично», тогда вы не похожи на труп. Труп не разговаривает, не видит, не слышит, не двигается; не открывает глаза. Сперва вы должны научиться достигать состояния, называемого «поза трупа», хотя ваше сознание будет присутствовать. Нужно быть полностью осознанным, но тело ваше пусть остаётся в этом положении. Поза трупа это одна из высших поз; сама по себе, она совершенна.

Слово *шава* означает «труп». Что это за слово? Почему называется *шава*? Кое-чего тут не хватает, и не хватает тут *шакти*. Шива без шакти становится шавой. Если у тебя нету энергии, ты инертен, словно шавы, словно труп.

В течение этого времени вы совершенно не должны проявлять активность. Оставьте ваше тело полностью неактивным, но в удобстве и сознании. Затем вы расслабляетесь. Как вы расслабитесь? Не через внушение, нет. Внушение даёт плохое расслабление, гипнотическое. Если вместо этого вы выдыхаете и позволяете уму течь вместе с дыханием, тогда все токсины будут изгоняться, потому что вы удлинитесь выдох. Весь отработанный углекислый газ приливает в лёгкие, хранилище, и изгоняется.

Всего лишь некоторым людям эта поза не подходит; большинству же нравится лежать. Тем не менее, в этой позе есть две помехи. Первая, вы можете уснуть, и вторая, вы можете обмочиться; это может случиться, если мочевого пузыря утратил силу удержания. Именно поэтому Шанкарачарья и прочие

йогины её не советуют. Но если вы решили, что не уснёте, не важно, в какой позе вы практикуете, в этой позе определённо вы можете углублять свою медитацию. Это так же верно, как дважды два — четыре, а не пять. Плохой вы или хороший, мудрец или преступник, это определённо углубит вашу концентрацию.

Комната не должна быть ни сильно тёплой, ни сильно холодной. Пол не должен быть слишком жёстким, но не должен быть и слишком мягким. Не делайте эту практику на водном матрасе! Пол может быть жёстким, но вы можете постелить матрас и использовать мягкую подушку. Подушка должна быть мягкой, а постель жёсткой, запомните это. Всегда используйте подушку, невысокую подушку, иначе же *урдва вайю* и *апана вайю*, пищеварительные газы, могут вызвать беспокойство. Многие из вас жалуются на больное тело. Если вы придёте ко мне, первое, что я спрошу — на какой кровати вы спите. Какую используете подушку? Если вы крутите подушку и засовываете себе под шею, на утро вы почувствуете некоторую боль, и врачи посоветуют надеть ошейник. Часто вы ворочаетесь с бока на бок и используете жёсткую подушку, и это беспокоит вас. Часто вас беспокоит постель. Создайте в комнате приглушённый свет без ярких огней, отвлекающих глаз.

Ложитесь в шавасану. Мягко закройте глаза и физически расслабьте ваши члены, все члены, систематично от пальцев ног до головы вверх и обратно вниз, просто физически расслабьтесь. Начните дышать диафрагмально; это очень поможет. Затем, как я говорил вам, пусть ум следует за дыханием. Простейший и лучший способ концентрации ума — это дать уму течь вместе с дыханием. Ум очень близок к дыханию, но ум по

отношению к дыханию не искренен. Муж может быть неверен жене, бегать там и сям. Ум словно мужчина, тогда как дыхание подобно матери, у них разная природа. Мать пытается контролировать отца по-своему; так что если у тебя есть подход к матери, ты с лёгкостью найдёшь доступ и к отцу. Но если прежде ты сблизился с отцом, возможно, тебя ожидает отказ. Через дыхание научитесь сблизаться с вашим умом, ведь ум и дыхание - это двойственный закон жизни. Несколько минут выполняйте диафрагмальное дыхание, это очень полезно. Это должно стать привычкой.

Пытайтесь расслабить ваши члены и мышцы насколько сможете. Сперва вы должны выдохнуть, это называется *речака*. Пусть ваш ум течёт за дыханием. Никому не найти такой хорошей дружбы, как между умом и дыханием. Если ум хочет сбить дыхание, дыхание всегда будет сбито; здоровыми вы не будете. Если дыхание успокаивается, это помогает успокоить ум. Теперь, выдыхая, вы позволяете уму течь за дыханием. Если при выдохе вы выходите за предел ваших возможностей, будет сбой. Соблюдайте предел ваших возможностей. Так, вы должны работать с системой исчислений. Сначала используйте отношение 8 к 4, выдох считается на 8, вдох считается на 4. Я просто даю вам начальное соотношение. Потом его можно будет увеличить. Я прошёл через множество дыхательных упражнений, *нади шоданам*, или очищение каналов, другие упражнения, такие, как *антар* (внутренняя) и *бахья* (внешняя) *кумбхака* (задержка), *плавни* и т. д. Я прошёл их все и остановился на этой крие.

Рисунок 1

Ом Крия



Первый выдох через носовую перегородку в макушку и затем вниз, в пространство между пятками. Затем вы делаете вдох из пространства между пятками в макушку. После этого вы вдыхаете и выдыхаете из макушки (см. рис. 1). Если вы не практиковались в удлинении своего дыхания, тогда выдыхаете только до места соединения ног (промежности), именуемого *муладхара-чакрой*. Существует треугольная полость в основании позвоночного столба, где покоится *кундалини шакти*, что зовётся Силой сил, свёрнутая, как некоторые утверждают, на $2 \frac{1}{2}$ оборота, но на самом деле в $3 \frac{1}{2}$ раза. Она здесь, в этой полости. У неё много имён. Пока она здесь спит, мы пребываем в состоянии бодрствования. Из-за того, что она спит, мы остаёмся животными. Почему она спит здесь? Потому что она одурманена; дурман — это сила сознания. Как это случилось? Когда вы одурманены,

вы забываете свой дом, свой родной дом. её настоящий дом на самом деле находится в *свадхистана-чакре*, тазовом центре. Но из-за опьянения она это забыла и теперь спит в *муладхаре*. *Свадхитана* — её родная обитель. *Сва* означает «своя», *адхистана* означает «обитель». Йоги учатся пробуждать эту спящую змеиную энергию.

Если можете, старайтесь отслеживать длину дыхания, это очень вам поможет. Йоги даже отмеряют, сколько дюймов при выдохе, 4 дюйма, 8, 10. При выдохе позвольте уму следовать. Не делайте пауз, начинайте вдох, идя к макушке головы. Снова без пауз начните выдох из макушки в область между стоп. Только первый выдох из области между ноздрями. После этого выдыхайте их макушки. Сначала вы должны делать пять выдохов и вдохов. затем постепенно увеличивайте количество до 100 выдохов и вдохов.

Если вы не пробовали удлинять выдох, лучше по началу выдыхайте в муладхара-чакру. Через месяц или два можете опускаться до пространства между ступнями. Через 3-4 месяца можно определить точку где-то на расстоянии, почувствуйте как вы выдыхаете на это расстояние, в эту точку, и делайте оттуда вдох. Не представляйте перед собой стены; пусть будет чистое голубое небо. Можете постепенно мысленно увеличивать расстояние. Тут есть два аспекта. Первый называется *дур даршита*, дальновидение. Ты можешь видеть что-либо за стенами. Второй зовётся *сукшма даршита*, тонкое видение. Если упала маленькая булавка, ты мгновенно её обнаруживаешь.

Теперь медленно, как вы уже научились увеличивать длину выдоха, продолжайте увеличивать; не представляйте перед собой стены, представляйте открытое окно, представляйте, как будто вы уходите за горизонт, в пространство. Куда

течёт поток выдоха? Вы обнаружите, что он втекает во вместилище, сливаясь с ним. Это вместилище космической энергии. Теперь вы собираетесь вдохнуть. Тут есть кое-что очень таинственное. Откуда вы вдыхаете? Вы вдыхаете не из ноздрей. Откуда вы вдыхаете? Вы вдыхаете из вместилища космической энергии, наполняя себя до самых глубин своего естества. Кто даёт вам это дыхание жизни? Мы принимаем разную еду, у нас разные мысли, но воздух, который мы вдыхаем — один. У воздуха, которым мы дышим, только один владелец. А это значит, что владелец у твоего тела тоже только один. Эта упанишада¹ утверждает, что это прана, спящая в городе жизни. Как можно попасть в город жизни? Когда ты туда отправишься, ты не должен засыпать. Если ты знаешь технику, как оставаться пробуждённым, даже будучи там, ты познаешь этого Пурушу. Ты сможешь наслаждаться Его присутствием в йога нидре; это выполнимо.

Когда вы выдыхаете, у вас появляется ощущение самоопустошения. При вдохе вы меняете это ощущение наполнением всего вашего существа, которое вы опустошили. Одно ощущение вы используете при выдохе, другое ощущение вы используете при вдохе. Или же, вы можете оставаться в этом состоянии, потеряв прикосновение жизненной силы и оставаясь в бездействии. При одном ощущении вы опустошаете всю вашу систему, при другом вы всю систему наполняете. Какую мантру можно использовать? Можно использовать Ом, это очень помогает. Мантра это великая поддержка. Когда вам необходима поддержка? Когда вы слабы, мантра отлично поможет. Нужно подружиться с мантрой, тогда она поможет, когда бы помощь не понадобилась. Вы запоминаете мантру Ом, один слог.

1 Мандукья упанишад

При выполнении этой крии ваши ощущения будут совершенно другие. Не важно, сколько вы медитировали, когда вы начнёте делать эту крию, вас перенесёт в другую сферу.

Теперь, когда вы это делаете, можете использовать *Ом*, потому что *Ом* направит поток. Это как рыба, плывущая не к берегу, а только следующая по течению. Это как птица, свободно парящая в голубом небе. Итак, вы выдыхаете, не просто выдыхаете, а используя *Ом*. Пол-звука *ОООО*, и пол-звука *мммм*, *Ом*. И вы в состоянии «*аматра*», вы ушли в безмолвие. Ум должен наблюдать дыхание с только одним *Ом* при вдохе, и другим *Ом* при выдохе. Как звук, только один звук.

В вашем теле есть три канала. Канал в центре называется *centralis canalis*, и два канала по сторонам. Энергия течёт через центральный канал, и кундалини обитает в основании. А рождается из макушки, *У* течёт вниз и к этому времени вы достигаете конца выдоха, она становится *М*, и наступает молчание. Далее, вы возвращаетесь тем же путём к макушке. Вы представляете дыхание, текущее через канал *centralis canalis*, срединный канал. Можете идти за пределы тела; отпустите всё, но пока вы в теле, есть система.

В течении выдоха чувствуйте, как вы опустошаете тело. Вы можете с лёгкостью определить точки напряжения в теле. Теперь со вдохом чувствуйте, как вы наполняетесь до самых глубин вашего существа, энергия идёт из атмосферы, из космоса. Это истинные ощущения, тут нет ничего надуманного. При выдохе наблюдайте, как далеко вы можете уйти с потоком дыхания. Представив эту удалённую точку, возвращайтесь, наполняя глубины вашего существа свежей энергией. Нужно представлять чистое, голубое небо. С каждым выдохом нужно

продвигаться ещё чуть дальше с потоком вашего дыхания. Давайте я посмотрю, как далеко вы можете уйти на выдохе с потоком дыхания. И ум ваш также должен следовать за дыханием, он не должен бегать туда-сюда, выходя из потока. Затем вытягивайте поток энергии из той дальней точки, заполняя всю свою глубину. Хорошо? Так как вы делаете это с осознанием дыхания, это не является самовнушением. Если вы делаете это без осознания дыхания, вы просто себя в том убеждаете. «Ты засыпаешь, ты засыпаешь, ты засыпаешь». Это называется самовнушением. Теперь на какое-то время пусть ваш ум течёт вместе с дыханием. Если что-то мешает, вы понимаете, что это помеха, что-то безобразное, ваша плохая привычка, или что-то важное, что вы забыли сделать.

Ваше дыхание не должно быть прерывистым, шумным; оно должно быть спокойным. Позвольте уму течь с потоком дыхания, и с этим потоком при выдохе вы выдыхаете всё что есть. Если стакан полон, разве можно долить в него что-то ещё? Вы должны сперва его освободить. Даже если стакан пуст, в нём остаётся то, что называется воздух. Если его наполнить, он будет полным. Таков процесс. Некоторые люди, вне зависимости от их возраста, выглядят очень свежо, молодо, благодаря этой практике. Ваша кожа изменится, это первый симптом. Ваша кожа станет гладкой, словно шёлк; лицо ваше станет любящим, ваш взгляд будет очень пронзительным. Это главные признаки, которые я наблюдаю в учениках.

Вам, возможно, не захочется возвращаться. Постепенно вы обнаружите, что тело ваше буквально парит, и даже может парить в космосе, это возможно. Это переживание полёта даст вам истинное наслаждение. Практиковать нужно шаг за шагом, так

я считаю. Без скачков. Учитесь быть терпеливым с собой. Всегда используйте будильник в этой практике, тогда вы не будете бояться, а выходить будете когда надо. Нужно использовать будильник, или попросите кого-нибудь разбудить вас в нужное время. Теперь вам остаётся следовать системе.

Определите время для этой крии, когда любые помехи будут исключены. Через 10 дней, 15 дней, месяц, вы сможете удлинять выдох за муладхарачакру в пространство между стопами. Если вы делаете это 15-20 дней, вы почувствуете рост; вы обнаружите, что личность ваша изменилась, поменялось ваше мышление; и память ваша обострилась. Я не делаю голословных утверждений, это действительно так. С какими вы столкнётесь проблемами? Вы обнаружите, что всё плохое происходит от поверхностного дыхания, все болезни связаны с поверхностным дыханием, болезни исходят от прерывистого дыхания, болезни исходят от шумного дыхания, болезни исходят от пауз. Это весьма целебная практика. Если вы терапевт, вы сможете обучить этой практике пациентов, и даже отслеживать их прогресс, не видя их, на расстоянии.

У вас будет много, много, много чудесных опытов. Не заставляйте себя, двигайтесь согласно вашим возможностям, иначе вы почувствуете, как будто вас кто-то сжимает. Расширяйте ваши возможности постепенно. Мне было поручено, и я провёл этот опыт с другими учениками, такими как я. У нас был трёхмесячный курс, в течении которого мы достигли того, у чём учитель говорил нам, что это случится. Я всегда дразнил своих учителей в забавном ключе. Если что-то происходило, я говорил, что ничего не произошло. Я хотел проверить, насколько учитель был серьёзен. Он отвечал : «Ты врёшь». Я говорил «Нет». Он говорил «Значит тебя здесь не было».

Только тогда я соглашался, «Ты прав, мне только нужно было подтверждение». С самого начала у меня была эта скверная привычка; насколько же они были добры, чтобы терпеть и принимать мою глупость; теперь же я пожинаю те же плоды, мои ученики поступают также со мной!

Ранее я говорил вам только о том, чтобы идти дальше и дальше с выдохом. Завершить эту крию нужно, обратив это вспять. Потихоньку вам нужно научиться возвращаться, возвращаться постепенно с тем же отношением 2:1. Произвольно обращайтесь расширение и возвращайте его к точке между ноздрями. В это время ваши вдохи и выдохи очень тонкие и вы выдыхаете и вдыхаете между центром межбровья и носовой перегородкой. Мозг имеет запас праны около 3 минут, после чего мозг начинает угасать. Если благодаря запасам тела без еды вы можете прожить 2-3 дня, то запаса праны хватает на 3 минуты. Через 2,5-3 минуты мозг начинает деградировать, и это называется смертью. Вы осознаны, но вы парите в великом блаженстве, может даже левитируете, при условии, что всё сделали правильно. На то, чтобы этого достичь, может уйти 3-6 месяцев, но радость вы обнаружите в самый первый день практики.

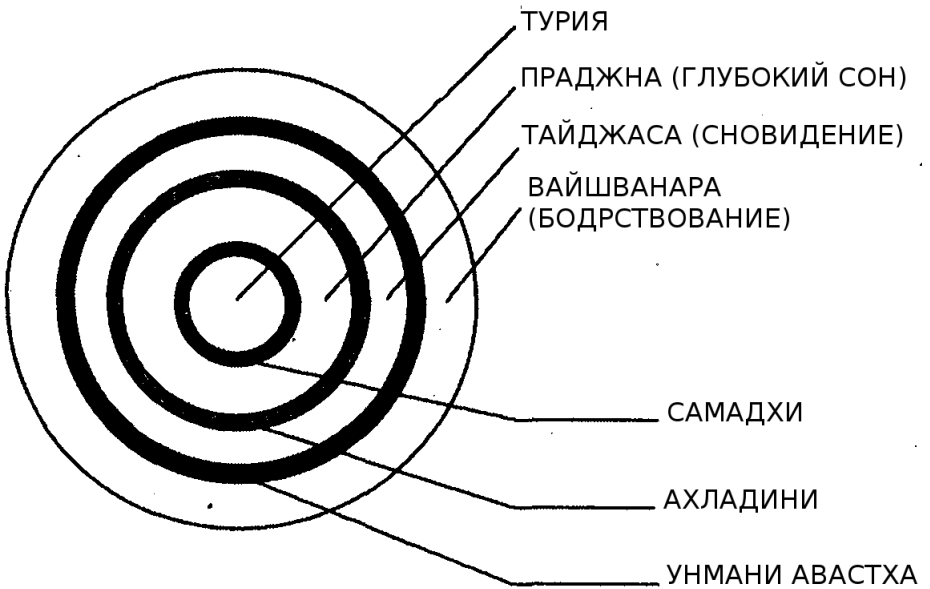
Итак, когда вы выдыхаете и позволяете уму течь, всё тело расслабляется. Я однажды демонстрировал, что когда тело полностью расслабляется, поднять его не так просто. Понадобится 6 или 7 человек, чтобы поднять то же тело, которое обычно могут поднять двое. Тяжесть — признак того, насколько расслаблено тело. Но это только на уровне сознания тела. При расслаблении нужно чувствовать восторг, и не нужно бояться. По началу не практикуйте более 5 минут. Вам известно, что 10 минут практики с однонаправленным умом приводят к самадхи? Кто-то

из вас скажет, что медитирует два часа. Я скажу — нет. Вы конечно же сидите два часа, но 2 часа вы не медитируете. Ваша задача сделать ум текучим к своей цели беспрепятственно. Вы добьётесь этого с помощью этой крии.

Существует 4 основных состояния сознания, *бодрствующее, сновидение, глубокий сон* и *Турия*. Далее, есть три промежуточных, или переходных состояния, *унмани, ахладини* и *самадхи*, составляя в целом семь состояний (см. рис. 2). Между бодрствованием и сновидением есть промежуточное состояние, называемое *унмани*. Между сновидением и глубоким сном есть промежуточное состояние, называемое *ахладини*. Между глубоким сном и Турией находится промежуточное состояние, называемой *самадхи*. Если вы освоите эту крию, то выполнить йога-нидру для вас не составит труда. Йога-нидра очень близко к *самадхи*. Йога-нидру также называют бессонный сон, или произвольный сон. В бессонном сне вы находитесь в глубоком *самадхи*, пока вы полностью осознанны. Многие из вас полагают, что в глубоком *самадхи* вы не осознанны. Нет, нет, нет, ваша осознанность растёт. Не теряйте вашей осознанности в любой ситуации. Когда ваша осознанность ускользает в долину рассеянности, это плохой знак. Она должна сохраняться.

Рисунок 2

Четыре состояния сознания



Есть книга на санскрите, называется *Дутивигьянам*. *Дути* означает посланник, и также может использоваться для обозначения пульса. *Вигьянам* означает знание. С помощью пульса можно диагностировать заболевание. Доктора-аллопаты не имеют этого навыка и удивляются, как такое возможно. Этот навык у них не наработан. Это можно делать, не видя пациента, не зная, где он находится, по телефону, даже без телефона, если есть настоящая связь. Но — это возможно, только если ум начал течь свободно и непрерывно. Несколько дней помехи будут появляться. Когда эти помехи начнут уменьшаться, вы обнаружите, что ум течёт свободно вместе с дыханием, и это большое наслаждение. В это время сушумна включается. Сушумна означает *сукха мана* — умиротворённый ум, радостный ум, безмятежное дыхание и спокойный ум. Состояние, которое дают безмятежное дыхание и спокойный ум, называется сушумна, обе ноздри здесь начинают дышать свободно. Нет преобладающей ноздри, обе начинают дышать свободно. И когда они обе свободно дышат, вы не можете плакать, у вас не может быть боли, у вас не может быть грусти, потому что это состояние дыхания ведёт ваш ум к состоянию радостного ума.

Сейчас медицинская наука утверждает, что у вас более, чем 10 миллиардов мозговых клеток, но эти клетки постоянно умирают, и согласно медицинской науке, клетки мозга не восстанавливаются. Однако йоги говорят, конечно же, что они могут восстанавливаться. Мы никогда не утверждали, что все умершие клетки можно вернуть к жизни, подобно чуду Христа. Мы не говорим этого, но у нас есть способ не допустить угасания клеток. Как это вам поможет? При более 10 миллиардов клеток,

несколько клеток каждый день умирают, ну и что? Что же, в преклонном возрасте вы теряете память, теряете физическую координацию, вы даже можете сойти с ума. Мозг это опора ума, который суть энергия; мозг же это физическая часть. Если ты постоянно подбиваешь мою опору, меня всё время это будет беспокоить. Не подрубайте постоянно ваш мозг. Вы подрубаете свой мозг, потому что дышите неправильно. Вы подрубаете мозг плохой едой. Вы подрубаете мозг отрицательными реакциями: ты никуда не годишься, ты плохой, ты то, ты это; как вы разговариваете со своим мужем, так вы говорите и себе. Если вы что-то кому-то говорите, это значит вы говорите это себе, вы то же самое говорите себе. Это проекция вашего ума. Так что не делайте так, прекратите подрывать.

Как? Ум делает это, поэтому нужно всё время держать ум занятым, чтобы ум этого не делал. Когда бы ум не бездействовал, давайте ему какую-нибудь работу. Не позволяйте уму свободно гулять, иначе он станет кузницей дьявола. Вот почему нужно помнить центр сознания внутри. Иудеи могут обратиться к знакомому им виду поддержки: молитва, небольшая молитва. Христиане могут использовать изречения Христа. Индусы могут воспользоваться мантрой. В любом случае можно использовать способ, который советуют упанишады, это ваше четвёртое состояние, *Турия*, ваша извечная обитель. При таком роде мышления можно постепенно уменьшить блуждания из одной области в другую и остановиться в своём родном месте, называемом *Турия*, состояние за бодрствованием, сновидением и глубоким сном.