

## Ом Крия: техника

Комната не должна быть ни сильно тёплой, ни сильно холодной. Пол не должен быть слишком жёстким, но не должен быть и слишком мягким. Пол может быть жёстким, но вы можете постелить матрас и использовать мягкую подушку. Подушка должна быть мягкой, а постель жёсткой, запомните это. Создайте в комнате приглушённый свет без ярких огней, отвлекающих глаз.

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.

В течение этого времени вы совершенно не должны проявлять активность. Оставьте ваше тело полностью неактивным, но в удобстве и сознании.

По началу не практикуйте более 5 минут. Нужно использовать будильник, или попросите кого-нибудь разбудить вас в нужное время.

Вы ложитесь на спину в позу трупа, шавасану, разведя пятки между собой и руки от тела, ладони вверх и пальцы мягко свёрнуты. 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.

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. 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. 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.

*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*.

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.

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. Вы вдыхаете из вместилища космической энергии, наполняя себя до самых глубин своего естества.

Когда вы выдыхаете, у вас появляется ощущение самоуничтожения. 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. Можно использовать *Ом*, это очень помогает.

Теперь, когда вы это делаете, можете использовать *Ом*, потому что *Ом* направит поток. 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.

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 почувствуйте, как вы опустошаете тело. Вы можете с лёгкостью определить точки напряжения в теле. Теперь со вдохом почувствуйте, как вы наполняетесь до самых глубин вашего существа, энергия идёт из атмосферы, из космоса. 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. 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. 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.

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.

Итак, когда вы выдыхаете и позволяете уму течь, всё тело расслабляется. При расслаблении нужно чувствовать восторг, и не нужно бояться. Ваша задача сделать ум текучим к своей цели беспрепятственно. Вы добьётесь этого с помощью этой крии.