

КРИЙЯ-ЙОГА

Парамахамса Харихарананда

Парамахамса Харихарананда

КРИЙЯ-ЙОГА

Научный процесс культуры души и сущность всех религий («Мистерия жизни и смерти»)

© Парамахамса Праджнянананда, шестое англоязычное издание, 2004 (первое издание – 1977).

© Перевод с английского: В. В. Вернигора, июль 2005 (Дхарамсала). Опубликовано переводчиком на сайте scriptures.ru. Действующий линк на оригинальную публикацию при переопубликовании обязателен.

Оглавление

ЛЁГКИЙ ПУТЬ К СПАСЕНИЮ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	12
Об авторе	18
ПРИМЕЧАНИЯ РЕДАКТОРОВ	33
Второе издание	33
Поправка.....	35
Пятое издание.....	35
Шестое издание	37
ГЛАВА I. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.....	38
Бог и высшее “Я”	40
Мечта Бога.....	45
Бессмертие высшего “Я”	49
История двух птиц.....	53
Мистерия жизни и смерти.....	59
Цель жизни	68
Роль гуру	76
Признаки гуру	84
Духовное наследие Индии	89
ГЛАВА II. УСКОРЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	95

Семь духовных центров в человеческом теле	98
Руководство к медитации.....	100
Возможность	101
Нарождающаяся эволюция	117
Процесс ускорения эволюции	123
Процесс расширения сознания.....	128
ГЛАВА III. НАУКА КРИЙЯ ЙОГИ	138
Древняя йога.....	139
Различные виды йоги	142
Крийя-йога.....	152
Концентрация и сублимация животворной силы	158
ГЛАВА IV. ТЕОРИЯ КРИЙЯ-ЙОГИ.....	207
25 элементов каждого человеческого тела	207
Животворные потоки и чакры.....	215
Как выключать свой ум	223
Что крийя-йога может дать вам	225
Размещение исконных слогов	232
Пять вакуумов (пространств) в черепе	234
Пять типов воздушных (потоков)	237
Подлинное значение огненной церемонии	242
Пять тонких жизненных воздушных (потоков) в каждом человеческом теле	245

Семь священных огней в человеческой системе	248
ГЛАВА V. КРИЙЯ-ЙОГА В ДРЕВНИХ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЯХ	258
Веды.....	259
Упанишады.....	261
Бхагавад-гита.....	263
Брахма-сутры.....	264
Рамаяна	266
Бхагаватам	267
Йога-сутры Патанджали.....	269
ГЛАВА VI. ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИЯ КРИЙЯ-ЙОГИ.....	275
ГЛАВА VII. МЕТАФИЗИКА КРИЙЯ-ЙОГИ	282
Антастхаварна (1).....	284
Антастхаварна (2).....	286
ГЛАВА VIII. ПОЛЕЗНОСТЬ КРИЙЯ-ЙОГИ	323
Здоровье – это богатство	325
Контроль над умом.....	329
Интеллектуальное развитие	331
Развитие индивидуальности.....	332
Духовный рост.....	333
ГЛАВА IX. АНТАСТХАВАРНА.....	335
Человеческая физиология	346

Каждое человеческое тело – это Бхагавад-гита	347
ГЛАВА X. ХАМСА.....	360
Всепронизывающий огонь Бога	362
ГЛАВА XI. ОМ	368
Бог – АУМ – Сознание	374
ГЛАВА XII. РЯДОМ С ДВУМЯ ВЕЛИКИМИ МАСТЕРАМИ.....	378
КАК Я ВИДЕЛ ИХ.....	378
Человеческий мозг – царство Божие.....	388
ГЛАВА XIII. ЗАПИСИ БЕСЕД.....	390
“Узнайте о том, что вы можете обрести” ...	390
Лекция в клубе “Космос”	402
“Крийя-йога – основа и единство всех религий”	427
.....	427
Лекция в клубе "Ротари"	462
ГЛАВА XIV. НАЕДИНЕ С ПРЕДАННЫМИ	478
СЕТЬ КРИЙЯ-ЙОГИ.....	529
КОНТАКТЫ КРИЙЯ-ЙОГИ.....	532
ВНИМАНИЕ! ОСОБОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ!.....	537

ЛЁГКИЙ ПУТЬ К СПАСЕНИЮ

Чтобы стать йогом, нет необходимости отречься от мира и жить жизнью отшельника. Также не имеется обязательного требования продолжать свою практику йоги для достижения наивысшей Реальности – Бога. Ибо, согласно Харихаранандаджи, любой мужчина или любая женщина старше 13 лет, ведущие обычный семейный образ жизни, могут стремиться раствориться в божественном Существо за время своей жизни, если они практикуют крийя-йогу.

Крийя-йога изложена им как комбинация трёх йог: карма-йога, джняна-йога и бхакти-йога. Её научная техника близка методу Патанджали. Эта техника включает в себя шесть стадий. Харихаранандаджи подробно описывает не только эти стадии, но также и те ощущения, которые крийяван (практикующий крийя-йогу) обычно испытывает на каждой из этих последовательных стадий. В то же время он также обсуждает, как тонизировать телесные функции крийявана на каждой стадии.

Ещё одно положительное качество поучений Харихаранандаджи состоит в том, что они отличаются своей свободой от какой-либо религиозной догмы или сектантского верования. Его несектантское мировоззрение отражено в его научном подходе к предмету.

Амрита-базар-патрика,

24 ноября 1985 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Жизнь и учения великих душ – подлинные сокровища человечества. Великие души не только посвятили свои жизни совершенствованию и высшему сознанию, но также и каждое их мгновение посвящено всему мирозданию для ускорения духовного развития. Мудрец Нарада в его великолепном труде “Бхакти-сутры” (“Афоризмы о всевышней Любви к Господу”) прекрасно описал, что достигший самореализации не только достиг цели, преодолев завесу игры майи (иллюзии), но также и помогает другим пересечь этот океан иллюзии. Жизнь самореализованного подобна горящему пламени; оно освещает себя, освещает других и также зажигает огонь в других лампах.

Мы очень ясно видели в жизни нашего любимого гурудэва Парамахамсы Харихарананды красоту его духовной мудрости, интуитивную пронизательность, горящее пламя любви и бескорыстное служение человечеству в целом. Каждое мгновение его долгой божественной жизни, которая включает в себя

шестьдесят четыре года монашеской самоотречённости и более чем пятьдесят лет неустанного преподавания крийя-йоги, было использовано на благо всех и каждого. Его повседневная жизнь начиналась с ранних часов рассвета и различными способами приносила радость и любовь в жизни многих искателей. Он использовал каждый момент своего времени для всех, непрерывно напоминая нам о том, что растраченное впустую время – это растраченная впустую жизнь. Он неоднократно указывал: “Проводите своё время только с Богом, и тогда время не будет потрачено впустую”.

Гурудэв превратил жизни многих в жизни истинно влюблённых в Бога. Он написал бесчисленные вдохновляющие письма своим ученикам во всём мире. Как автор, он подарил нам много прекрасных духовных книг. Знаток многих языков, он писал книги прежде всего на английском, на языках ория и бенгальском. Он написал несколько связанных с крийя-йогой книг на языке ория. Некоторые из его книг всё ещё не переведены на английский язык. Его наиболее популярная книга – “Крийя-йога: научный процесс культуры души и сущность

всех религий”. Эта книга стала источником вдохновения и духовным руководством для людей во всём мире.

Мы с большим удовольствием представляем шестое издание этой вдохновляющей книги. С момента первого издания этой книги прошло уже больше двадцати пяти лет, и она продолжает пользоваться успехом и признанием у духовных искателей. Вследствие просьб людей со всего мира она была переведена на многие языки. Мы хотим донести её до всех искателей Истины.

Свет и любовь гурудэва через его слова мудрости будет продолжать вдохновлять нас всё время.

– Издатели

ВВЕДЕНИЕ

Неугомонность и безмятежность всегда вместе. Неугомонность исходит от мирского тела. Погрузите свою душу в Бесконечное перед, во время и после каждого действия, и тогда вы обретёте безмятежность.

Мы рождены для самореализации – осознания Бога в нас. Помните о Боге постоянно и независимо от того, что вы делаете. Практика делает человека совершенным. Грамм практики стоит тонны теорий. Теория будет вести преданного вовне, в то время как практика будет вести его внутрь. Теория будет делать человека неугомонным и эгоистичным. Практика будет приносить ему внутренний мир и освобождение от эго. Практика, практика и ещё раз практика необходима для того, чтобы осознавать присутствие Бога в каждом дыхании, в каждом слышимом вами звуке, во всём видимом вами, в каждой приходящей в ваш ум мысли и даже в состоянии без дыхания. Осознавайте присутствие Бога в вашем враге так же, как и в вашем друге. Оставайтесь твёрдо

укоренившимися в божественной
вездесущности, божественном всеведении,
божественном всемогуществе – даже когда вы
заняты мирской деятельностью.

– Парамахамса Харихарананда

Письмо Парамахамсы Йогананды, в котором он
уполномочивает Свамиджи инициировать
людей в крийя-йогу

Содружество самореализации,

3880, авеню Сан-Рафаэль,

Лос-Анджелес, Калифорния,

США

6 октября 1951 г.

Брахмачари Рабинараян,

ашрам Йогода,

Пури, Индия

Дорогой Рабинараян:

Я получил много твоих писем и приношу свои извинения в том, что не смог ответить на них раньше. Моя жизнь – непрерывный вихрь деятельности и напряжённой борьбы в процессе [духовной] работы. Одна вещь, о которой я настоятельно прошу всех вас, – пожалуйста, не пишите мне письма на бенгальском языке, поскольку ни один из моих секретарей не читает на бенгальском – я внимательно читаю их, когда такие письма приходят, но у меня нет времени перечитывать их снова, когда я диктую ответы. В настоящий момент я диктую тебе этот ответ в час ночи. Я люблю читать письма, написанные на бенгальском, но по вышеупомянутой причине я прошу тебя распорядиться о том, чтобы вся переписка со мной велась на английском.

Я получил письмо от одного человека, который переехал в ашрам в Пури, оставив свою семью. Если вся его душа привязана к [духовной] работе и он будет следовать ей на все 100%, то он может оставаться в ашраме. Я рад, что он приехал, но ему следует соблюдать все правила брахмачарьи.

Я весьма доволен той работой, которую ты выполняешь в Пури. Продолжай выполнять её с большим усердием и в то же время оставайся верен своей медитации. Каждую минуту своего существования памятуй о божественной Матери независимо от того, какую работу ты выполняешь.

Как зовут того ученика, которого я инициировал здесь – ты написал, что он прекратил общаться со своей семьёй, и что вы обсуждаете крийя-йогу. Сообщи мне также и его адрес.

Частично в результате твоей рекомендации я уже санкционировал покупку собственности в Бхубанешваре, и через какое-то время я создам там небольшой ашрам.

Я даю тебе разрешение посвящать в крийя-йогу тех, кто истинно предельно усерден, но только после того, как они получают все остальные предварительные техники – упражнения в напряжении, упражнения в сосредоточении (Хам-са) и медитации (слушание звука Ом). Обратись к Пракашу за этой техникой – я также проинструктирую офис выслать тебе форму,

которой ты должен следовать. Сообщай мне о дальнейшем развитии событий.

Почему бы тебе не подготовить нескольких работников, которые смогут выполнять работу там? Потребуется два года подготовки для того, чтобы привести кого-либо сюда для последующего получения моей рекомендации. Я написал Сананде начать работу в Пури, и он будет заниматься этим. Я должен попросить вас об одной вещи, и она состоит в том, чтобы вы все работали вместе в согласии ради общего дела. Не стремись находить недостатки в других, ибо тогда все ваши жизни будут связаны с негативом. У каждого человека имеются те или иные недостатки, и каждый нуждается в любви и понимании. Будь смиренным и любящим по отношению к другим. Удерживай свой ум погружённым в божественное, и у тебя не будет времени думать об этих менее значимых вещах. Мои любовь и благословения всегда с тобой.

Предельно искренне твой,

Йогананда

PARAMAHANSA YOGANANDA
empowers Swamijee
to initiate people into
Kriyayoga.

Telephone:
Capital 0212

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
3880 San Rafael Avenue,
Los Angeles 96, Calif.
U.S.A.

Cables:
"SELFREAL"

October 6, 1951

Brahmachari Robynarayan
Yogoda Ashram
Puri, India

Swamiji will soon finish the blads at Puri

Dear Robinarayan:

I have received your many letters and am sorry I have been unable to answer them sooner. My life is one whirl-wind of activity and struggle for the work. One thing I must ask of you all is that you please do not write letters to me in Bengali because none of my secretaries can read -- I read them carefully when they come, but have not the time to re-read again when dictating. I am at this moment dictating the following to you at 1 a.m. I love to read the letters written in Bengali, but for the above-stated reason, I ask that you tell all writing to me to write in English.

I received a letter from a man who has gone to the Ashram at Puri to stay, leaving his family. If his whole soul is tied to the work and he will follow it 100%, then it is alright for him to remain. I am glad he has come but he must follow all the rules of Brahmacharya.

I am very pleased with the work you are doing at Puri. Keep on with it with great diligence and at the same time remain faithful to your meditation. Every minute of your existence hold to the thought of Divine Mother -- no matter what work you are performing.

What is the name of the student initiated by me here -- you wrote that he stopped there with his family and you discussed Kriya Yoga. Give his address too.

Partly due to your recommendation I have already sanctioned the buying of the Bhudoneswar property and sometime I will make a small ashram.

I give you permission to give the Kriya Yoga to those who are truly in earnest -- but only after they have received all the other preliminary techniques -- the tension exercises, concentration exercise (Hang-sau) and meditation (listening to Om sound). Contact Prokas about the technique -- I will instruct office to also send you the form to follow. Let me hear from you further

Why don't you train some workers who can carry on the work there? It requires two years of training to bring anyone here and then on my recommendation. I have written to Sananda to begin work in Puri and he will do so. One thing I must ask of each of you, and that is that you all work harmoniously together for the common cause. Do not seek to find faults in others for then your whole lives become tied to negativeness. Every person has some faults and needs love and understanding. Be humble and loving toward others. Keep your minds engrossed with the Divine and you won't have time to think of these lesser things.

My love and blessings are with you always.

*By the way I have
received all orders
of 25th of your order - the
must do first order
I have already with you.*

Very sincerely yours,

Yogananda

FOLO SIGS OFF. AND THEN FOLD BOTTOM UP AND SEAL.
NO OTHER ENVELOPE SHOULD BE USED.

Об авторе

Парамахамса Харихарананда (1907-2002), один из величайших самореализованных мастеров крийя-йоги, – это легенда среди духовных искателей. Он достиг нирвикальпа-самадхи – состояния прекращения пульса и дыхания, состояние прекращения всякой деятельности тела, ума, мышления, интеллекта и эго, сливаясь с Богом и растворяясь в Нём. Нирвикальпа-самадхи – издавна лелеемая цель всех искателей, следующих по духовному пути. В традиции крийя-йоги он стоит в одном ряду с другими самореализованными мастерами: махараджем Бабаджи, Лахири Махасаей, Шри Юктешварджи и другими.

Он родился 27-ого мая 1907 года в деревне Хабибпур на берегу священной реки Ганг в округе Надиа, штате Западная Бенгалия, Индия. Находящаяся в нескольких километрах от места рождения Шри Чайтаньи Махапрабху, упоённого Богом божественного воплощения

15-ого столетия, эта деревня Хабибпур была освящена рождением этого святого ребёнка, которого в детстве звали Рабиндранатх. Его отец, Харипада Бхаттачарджи, был дисциплинированным, увлечённым, благочестивым и полным решимости брамином, сведущим во всех священных писаниях индуизма. Такой же была и его мать Набинкали Дэви – чрезвычайно благочестивой, великодушной и преданной женщиной.

Наделённый необыкновенными и удивительными мыслительными способностями, этот божественный ребёнок запоминал все замысловатые мантры, гимны и молитвы на санскрите, изумляя всех. В возрасте одиннадцати лет в 1918 году он принял обет *брахмачарьи* (т.е. прошёл церемонию посвящения в брамины – *упанаяну*). Его стремление к духовному росту продолжало расти, и поэтому он отправился к учителю его семейства, или духовному наставнику, – Шри Биджою Кришне Чаттопадхьяю, самореализованному мастеру-домохозяину, жившему в Ховрахе на запад от Колькаты (Калькутты), и получил посвящение для

вступления на путь *джняна-йоги* в возрасте двенадцати лет. Он превосходил других в священном и светском образовании, и после завершения своего обучения он занял хороший технократический пост в обществе.

Его жажда духовного просветления не могла быть утолена материальным достижением. Биджой Кришна вдохновил его встретиться со Шриюктешварджи, наиболее достойным учеником великого мастера крийя-йоги Лахири Махасаи. Последовав этому совету, он обратился к Шриюктешварджи в его серампурском ашраме в 1932 году и наконец получил посвящение в крийя-йогу, священную и научную технику медитации.

Находясь под святым руководством Шриюктешварджи, он узнал ещё больше об астрологии, астрономии и хиромантии, а также о строгой духовной дисциплине и медитации. Тремя годами позже, когда Парамахамса Йогананда вернулся в Индию из Соединённых Штатов в 1935 году, по совету Шриюктешварджи он был благословлён лицезрением состояния самадхи и был

посвящён во вторую крийю Парамахамсой Йоганандой.

Шриюктешварджи желал, чтобы этот молодой давший обет безбрачия Рабиндранатх отрёкся от материальной жизни и взял на себя обязанности по управлению его ашрамом в Пури. Однако, согласно воле Бога потребовалось несколько лет, чтобы это его благородное желание исполнилось. В 1938 году Рабиндранатх переехал на землю Господа Джаганнатха – приморский город Пури в Восточной Индии. Позже он проживал в ашраме Карара и стал монахом с новым именем брахмачари Рабинараян.

Он принялся за строгую духовную практику искренней медитации, соблюдая безмолвие в течение нескольких лет. Через короткое время он достиг совершенства в трёх йоговских мудрах: *кхечари*, *бхрамари* и *самбхави*. После этого достижения сверхъестественный божественный свет (т.е. аура) исходил от его тела, который наблюдался многими.

В начале 1940-ых тогдашний глава карарского ашрама Шриюктешварджи – Шримат Свами

Сатьянанда Гири посвятил его в третью крийю. Впоследствии он выучил все остальные высшие крийи у Шримата Бхупендранатха Саньяла Дэвы Шармана, домохозяина и самореализованного йога, самого молодого ученика великого гуру йогираджа Лахири Махасаи.

В середине 1940-ых наиболее тайная техника самадхи была раскрыта ему молодым, анонимным и таинственным йогом, который появился в карарском ашраме. В этот период он достиг шести стадий самадхи. Наконец, в 1948 году он был благословлён обретением наивысшего духовного достижения – состояния *нирвикальпа-самадхи* (состояния без дыхания и пульса) и стадии *парамахамсы*.

В течение этого периода духовной практики и достижения совершенства Баба (имя, которым его стали называть) не только всецело предавался медитации и общению с Богом, но также и заботился о строительстве и украшении священного карарского ашрама, включая храм самадхи Шриюктешварджи.

В конце 1940-ых божественный мастер, великий воплощённый Махаватар Бабаджи, чудесным образом появился в его закрытой гостининой комнате и ещё раз в его личной комнате для медитации в помещении карарского ашрама, благословил его и выразил своё удовлетворение его духовной практикой и достижением. Бабаджи также предсказал, что Баба будет Его божественным инструментом для распространения крийя-йоги на Востоке и Западе. В 1960-ых он посетил г. Раникет в Гималаях и медитировал в священной пещере, где Бабаджи провёл посвящение Лахири Махасаи, и услышал божественный голос Бабаджи: “На сей раз ты не сможешь увидеть Меня. Иди и распространяй мою работу повсюду”.

В качестве символа его божественной любви и служения, несмотря на свой занятый график Баба разместил много беззащитных детей-сирот в ашраме, которые благодаря его заботе и руководству со временем получили образование и заняли хорошее положение в обществе.

В 1951 г Парамахамса Йоганандаджи попросил и уполномочил Бабу посвящать искренних

подвижников в крийя-йогу. С того времени он начал проводить посвящения и преподавать божественную технику крийя-йоги тысячам людей и вести их по духовному пути (это разрешение напечатано в начале этой книге).

Баба сделал свою жизнь символом синтеза кармы (деяния), джняны (знания), бхакти (преданности) и, прежде всего, идеальным символом практики крийя-йоги. Большую часть времени он медитировал перед его главенствующим божеством Матерью Кали, формой бесформенной божественной Матери. 27 сентября 1958 года божественная Мать явилась перед ним в Её божественном сиянии, милостиво одарив его благословениями, и предписала ему распространять божественную миссию ради духовного подъёма мира.

В индуисткой традиции брахмачари в конечном счёте становится свами, монахом. Посредством определённых обрядов и ритуалов тогдашний шанкарачарья Пури из питха Говардханы — джагадгуру Шримат Свами Бхарати Кришна Тиртхаджи Махарадж провёл посвящение Бабы в саньясу (полной самоотречённости). Одетый в белое одеяние брахмачари Рабинараян стал

одетым в одеяние шафранового цвета Свами Харихаранандой Гири. Харихарананда означает божественное блаженство, исходящее от абсолютного бесформенного Бога. Случайным образом оно пришлось на его день рождения 27 мая 1959 года.

Во время его пребывания в Пури его любили почти все монахи, жившие в Пури. Многие приходили к нему для обсуждения тех или иных вещей или же за толкованием священных писаний или разъяснением их сомнений.

Он был благословлён многими упоёнными Богом божественными учителями, такими как Анандамайи Ма и Нанга Баба Дигамбара Парамахамса, не носящим одежды и самореализованным мастером, жившим в Пури около храма Локенатх.

Начиная с того времени он посвящал большую часть своего времени обучению и проповедованию крийя-йоги. Люди всех каст, вероисповеданий и слоёв общества собирались вместе, чтобы услышать его сладостную божественную интерпретацию священных писаний в новом метафорическом виде. Он

путешествовал в различные части Индии и расширил сеть крийя-йоги по всей стране.

В начале 1970-ых была проведена конференция религий мира, организованная выдающейся духовной организацией – Обществом божественной жизни (основатель этой организации – Свами Шивананда) – на стадионе Куттак Барабати. Несколько тысяч духовных людей из различных частей мира заполнили место встречи. Баба выступил с двумя речами на английском: “Сущность всех религий” и “Послание духовной жизни”. Все монахи и известные интеллектуалы были поражены его блестящими, чрезвычайно убедительными и оказывающими большое влияние речами. Впоследствии многие духовные организации приглашали его в свои ашрамы и на конференции благословить и одарить преданных его божественными речами.

Запах цветка не может быть скрыт; точно так же божественные качества Бабы стали известны. Сотни людей из различных уголков мира собирались в ашраме Шриюктешварджи в Пури и принимали его в качестве своего божественного руководителя, своего учителя. В

западном мире послание Бабы распространялось через тех, кто общался с ним. Они искренне просили Свамиджи приехать на Запад, чтобы обратить экстровертированные (обращённые вовне) и беспокойные умы западных людей внутрь и сделать их безмятежными, обеспечив их духовное продвижение через восприятие внутреннего спокойствия посредством управления дыханием.

К 1974 году у него в конечном счёте уже не оставалось другого выбора, кроме как согласиться на их просьбы и приглашения приехать на Запад и выполнять божественную волю Бабаджи, Лахири Махасаи и Шриюктешварджи: дать людям вкусить оригинальной практики крийи. Вначале он отправился в Швейцарию, а затем позже в Германию, Францию, Голландию, Бельгию, Англию и многие другие европейские страны. В 1975 году Баба поехал в Соединённые Штаты Америки, Канаду, Южную Америку и многие другие страны. Тысячи людей на Западе были преобразованы его святым прикосновением, которое позволяло ученикам постигать тройственное божественное восприятие:

визуализацию божественного света, слушание божественного звука и чувствование божественного ощущения во всём теле. Начиная с того времени и вплоть до его махасамадхи в 2002 году он выполнял эту божественную работу.

Баба был хорошо сведущим в Ведах, упанишадах, Бхагавад-гите, Брахма-сутрах, смрити-шастрах, карма-канде и других священных писаниях индуизма наряду с доскональным знанием Торы, Библии, Корана, священных писаний буддизма и этических и метафизических учений всех религий мира. Овладевший мастерством в различных системах йоги, Парамахамса Харихаранандаджи был уникальным духовным наставником, который посредством своего простого образа жизни с любовью преподавал научную технику крийя-йоги в теории и на практике.

Облачённый в одеяние шафранового цвета, благословлённый телом с уникальной божественной аурой, с красным вермильоновым знаком на лбу подобно восходящему солнцу, бородой и длинными волосами, его божественное физическое появление приводило

ум в божественное состояние. До тех пор, пока он не оставил своё тело в возрасте девяноста пяти лет, несмотря на проблемы со здоровьем он шёл вперёд, пребывая в Боге и проводя каждый момент и вздох ради улучшения и духовного подъёма человечества.

Парамахамсаджи овладел многими языками, и его подобный пению певчей птицы приятный божественный голос трогал сердца учеников. Его простой улыбки было достаточно, чтобы ощутить божественное блаженство. Он был ребёнком для детей, молодым для молодёжи и старым для стариков. Он был настолько любящим, заботливым и нежным, что у каждого, кто оказывался в его божественной компании, оставались приятные воспоминания. Он не верил в выставление напоказ духовной силы. Он был воплощением любви, сострадания и служения. Его жизнь была идеалом жертвенности и богосознания. Каждый момент он учил различными способами тому, как продвигаться вперёд по духовному пути.

Баба написал много книг с научным подходом к йоговскому и метафорическому толкованию различных вопросов. Его работы были

переведены на многие индийские и западные языки. Он провёл много времени в написании и рассылке своего послания в различные уголки мира. Благодаря его искусности во многих языках его учение принималось всюду и легко доступно даже для неграмотного человека. Именно поэтому искренние подвижники со всего мира собирались вокруг него, чтобы осознать собственную высшую Сущность.

Парамахамса Харихаранандаджи, которого с любовью называли “Баба” – божественный Отец, уникальный всемирный учитель, свободный от религиозной догмы и сектантской веры, был богоподобной личностью. Он может быть описан как обладающий любовью Иисуса, головой Шанкары, преданностью Шри Чайтаньи и сердцем Будды. Многие пришли к нему и осознали его духовную высоту и любовь. В этой книге вы окажетесь лицом к лицу с этим упоённым Богом и богореализованным мастером и будете слышать его живой сладостный голос, резюмирующий ключевой момент аутентичной крийя-йоги:

"Управление дыханием – это управление высшим “Я”.

Совершенство в дыхании – это совершенство в высшем “Я”.

Состояние без дыхания – это состояние бессмертия."

В 6 часов 48 минут вечера по восточному часовому поясу Америки 3 декабря 2002 года Парамахамса Харихарананда умиротворённо оставил свою смертную оболочку после одного заключительного вздоха. Баба вышел из обители тела, чтобы погрузиться ещё раз во всевышнего всемогущего Господа. Традиционные ведические обряды прощания с телом были исполнены следующим утром. Смертное тело Харихаранандаджи оставалось в усадьбе его ашрама во Флориде, США, в течение недели, чтобы его ученики могли получить заключительный даршан бездыханного мастера.

10-ого декабря 2002 года смертное тело Парамахамсы Харихарананды покинуло ашрам во Флориде для возвращения домой, направившись к отдалённым берегам Матери Индии, чтобы быть похороненным в земле его предков.

В Бхубанешваре, штат Орисса, 14-ого декабря тело Бабы было принято с почётным караулом – честь, которая никогда прежде не оказывалась монаху. В тот день тысячи людей ждали возможности отдать последнюю дань уважения Бабе в гурукуле Харихарананды в Балигхае – месте его захоронения. Церемония махасамадхи началась в 12:30 пополудни 15-ого декабря 2002 года в присутствии многих выдающихся монахов, гостей, государственных официальных лиц и преданных. Баба был похоронен с соответствующими традиционными ведическими монашескими обрядами. В завершение церемонии шивалингам, названный Харихарешвара, был установлен в святыне самадхи, символизирующий единение Бабы с божественностью.

В день полнолуния – 18-ого декабря – более 200 монахов и садху из многих традиций собрались вместе, чтобы совершить свои молитвы. Самореализованные мастера присутствуют вечно посредством своего учения. Любой, кто молится или медитирует, может ощущать присутствие мастеров на всём протяжении своего духовного путешествия. Парамахамса

Харихаранандаджи обещал помогать искренним подвижникам тогда, когда эта помощь будет им необходима.

ПРИМЕЧАНИЯ РЕДАКТОРОВ

Второе издание

Благословения нашего преподобного гурудэва позволили нам опубликовать второе издание книги “Крийя-йога: научный процесс культуры души и сущность всех религий”. Первое издание было выпущено 22-ого марта 1977 года крийяваном Саммеланом из карарского ашрама в Пури. Первое издание, наряду с опубликованным в Германии видоизменённым изданием книги, было очень хорошо встречено в западных странах. Большая популярность и спрос послужили источником вдохновения второго издания этой книги. Это издание является усовершенствованием первого, и в

него включены подзаголовки в каждой главе с дополнениями и изменениями везде, где это необходимо, и также добавлены две новые главы и новые объяснительные примечания к незнакомым терминам.

Мы полагаем, что нам выпала большая удача и оказано большое благословение выпустить в свет поучения, речи и весть великого индийского йога. Эта книга – квинтэссенция философии его жизни и руководство к самореализации, к которой стремится каждая человеческая душа. Значимость такого материала, который несёт на себе печать личного и прямого опыта самореализованного йога в дни хаоса и смятения, может быть осознана истинными искателями божественности и блаженства.

Мы молим о благословениях гурудэва для всех тех в Индии и за границей, кто были причастны и помогли тем или иным способом в осуществлении публикации этого издания.

– редакторы, Индия, 1981 г.

Поправка

Публикация третьего (1986 г.) и четвёртого (1989 г.) изданий этой книги была выполнена без включения в них традиционных примечаний редактора.

Пятое издание

Ничто невозможно без милости Бога и гуру. После долгого ожидания пятое издание наиболее любимой книги нашего любимого мастера – “Крийя-йога” – оказалось в руках духовных подвижников. Предыдущее издание этой книги было переведено на многие индийские и европейские языки, что указывает на её признание теми, кто предан Истине.

Наш любимый гурудэв – это самореализованный йог и мастер крийя-йоги в линии Бабаджи Махараджа, Лахири Махасаи и Шриюктешварджи. Отражённые в этой книге

его жизнь и поучения – идеальные образцы для всего человечества в целом и истинных подвижников в частности.

Это нынешнее издание полностью пересмотрено и увеличено в объёме. Усовершенствования коснулись различных аспектов – добавлены новые главы и ещё несколько диаграмм наряду с другими дополнениями, изменениями и исправлениями. Несколько глав были исключены. Редакторы смиренно приносят извинения за любые возможные ошибки, невольные сделанные при подготовке этого желанного издания. Мы всегда помним слова нашего уважаемого мастера: "Ошибка – не для ошибки. Она всегда для исправления".

Пусть благословение Бога и гурудэва будет с теми, кто помогли и активно участвовали в подготовке к публикации этого издания.

– редакторы, Индия, 1998 г.

Шестое издание

Нам оказана большая честь и дарованы большие благословения в очередной раз опубликовать теперь уже шестое издание писания гурудэва о крийя-йоге, давая духовным подвижникам возможность извлечь пользу из мудрости и поучений этого великого мастера. Чтобы поддержать целостность учения гурудэва, в это издание были внесены только некоторые незначительные грамматические исправления, более детальный глоссарий, дополнительные фотографии и информация о деятельности гурудэва, а также о его махасамадхи.

– редакторы, 2004 г.

ГЛАВА I. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Бог един, абсолютен и недвойственен. До начала творения Бог существовал как Абсолютный Брахман, или Безличная Душа. Бог пожелал быть проявленным в различных формах существования. Таким образом, из Абсолютного Брахмана Он преобразовался в относительное существование и стал проявленной вселенной. Поэтому всё то, что мы чувствуем и осознаём и что существует как материя или жизнь, – это проявление Бога. Согласно Катха-упанишаде, пребывающая во всех существах высшая Сущность – это этот единый Брахман, проявляющийся в различных формах. Это преобразование в непрерывно изменяющуюся проявленную вселенную является концепцией Джаганнатхи, Господа мироздания. Слово “Джаганнатха” составлено из двух слов: “джагат” – непрерывно изменяющийся мир, и натха – Господь, Владыка. Индусы поклоняются этой концепции Бога в храме Джаганнатхи в г. Пури, штат Орисса, Индия.

Из всех живых существ только люди наделены разумом и имеют способность различать. По этой причине только человеческие существа могут осознать Бога, Который пребывает в образе всепронизывающего Духа как в человеческом теле, так и во всём бытии. Человек способен осознать, что он – живой Бог, и что весь космос – не что иное, как проявление Бога. На практике, однако, мы не обладаем такой реализацией как частью нашего непосредственного опыта. Но, тем не менее, нигде не существует ничего, кроме присутствия Бога.

Почему у нас нет переживания этой истины? Согласно воле Бога, на человека действуют две могущественные силы: одна – центростремительная (направляющая внутрь), другая – центробежная (направляющая вовне). Центробежная сила экстровертна по своей природе и, поэтому, тянет человека к внешнему миру, таким образом рассеивая всю его энергию и увлекая его в иллюзии, заблуждения и ошибки. Но эта центробежная сила – всего лишь иное проявление центростремительной силы, Атмана (высшего “Я”). Ошибкой было бы

думать, что центробежная сила – некая отдельная сущность. Пребывающее в теле высшее “Я” – правитель личности человека. Это высшее “Я” всегда чистое, наполненное блаженством, извечное и непреложное, поскольку оно – не что иное, как Брахман.

Бог и высшее “Я”

Высшее “Я” подобно зеркалу, в котором отражается вся вселенная. Хотя зеркало отражает образы тысячи объектов, оно не удерживает ни один из них; в действительности оно остаётся непривязанным и беспристрастным по отношению к объектам, которые в нём отражаются. Точно так же, хотя человек поглощаем любовью, вожделением, гневом, гордостью, высокомерием, алчностью и иллюзией, высшее “Я” остаётся непривязанным, чистым, сияющим, незапятнанным и неподкупным. Среди всех существ только человек может отвести энергию центробежной силы медитацией. Посредством искренних

усилий он способен осознать, что все бытие – включая его самого – это Бог.

Поскольку вся вселенная – проявление Бога, наивысшая цель жизни – реализация (осознание) высшего “Я” в теле, уме и духе. Из-за иллюзии, заблуждения и привязанности к внешним объектам мы неспособны осознать, что Бог существует в нас в образе высшего “Я”, и что каждый человек – живой Бог. Бог существует в теле в облике высшего “Я”, в то время как высшее “Я” по своей всепронизывающей, всемогущей природе – Бог. Бог управляет грубым человеческим телом посредством семи спинномозговых центров (диаграмма 1) и кровеносных сосудов, все из которых действуют в качестве защитной силы, направленной на его сохранение и поддержание. Хотя высшее “Я” невидимо и безлично, оно позволяет вкусить божественное блаженство посредством своих неисчислимых проявлений. Но люди настолько связаны страстью, гневом, иллюзией и чувственными стимуляторами, что они игнорируют это блаженство.

В Ригведе утверждается, что Истина одна, хотя мудрые называют её различными именами. Эта

Истина – Всевышнее Существо, Пуруша, Которого мы воспринимаем через прошлое, настоящее и будущее как всепронизывающее бытие. В Яджурведе говорится, что Он – Душа вселенной, и что только посредством этого постижения человек обретает бессмертие. Он – Брахман, Всевышний, независимый, нетленный, неделимый, самосияющий, самоподдерживающийся и неопиcуемый. Он – основа всех имён и форм, поддержка всего творения. Он пронизывает всё творение и всё же превосходит его. Всё творение находится в Нём, но Он отделён от него.

Он – безмолвный свидетель трёх состояний бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна без сновидений. Атман – бессмертная часть человека, и Он за пределами тела и ума – вне времени, пространства и причинной обусловленности. Он без начала, без конца и без причины. Он – Абсолютное Знание, Абсолютное Бытие и Абсолютное Блаженство. Реализация (осознание) этого духовного знания, или Брахма-джняна, освобождает человека от цикла рождения и смерти.

За этим миром, за всеми физическими явлениями, за всеми именами и формами, за чувствами, мыслями, эмоциями и переживаниями пребывает Истина. Как может быть истинным то, что не имеет вечного существования? Истина вечна; только иллюзия заставляет нереальное казаться реальным. Эта Истина – высшее “Я”, безмолвный свидетель и правитель, и это То единственное, Которое наделит блаженством и сделает человека абсолютно свободным. Самореализация не для слабого или трусливого; она для сильного и храброго, кто сможет выстоять перед всеми штормами и принести своё эго в жертву на алтаре Истины.

В Бхагавад-гите также преподаётся, что высшее “Я” – неразрушимое, вечное, незримое, неразрушимое, всепронизывающее, исконное, непроявленное и непостижимое. Не будучи подвластно рождению и смерти, Оно не цепляется за тело. Так же, как человек выбрасывает изношенные предметы одежды и одевается в новые, воплощённая душа отбрасывает изношенное тело и входит в новое. Бесконечное лежит в основе и оживляет всё

конечное бытие; высшее “Я”, будучи по своей сути единым с Ним, не затрагивается рождением и смертью, ростом и увяданием, ограничением и изменением, хотя тело обращается обратно в прах, из которого оно возникает. Бог пронизывает всех и вся. Его руки, стопы, глаза, лицо и голову пребывают всюду. Хотя у Него нет никаких органов чувств, Он осознаёт все чувства и объекты чувств. Непривязанный и не обладающий атрибутами, Он всё же поддерживает всё и наслаждается всем. Он составляет как живое, так и неживое творение. Будучи неуловимо утончённым, Он непостижим. Он совсем рядом и очень далеко. Он – Свет всех источников света. Он – и само знание, и объект знания. Он – пребывающий в теле Атман, и Он трансцендентален. Как таковой, Он – свидетель, руководящий принцип, хранитель, переживающий всё и всевышний Господь.

Мечта Бога

Имеется известное высказывание о том, что вся система адвайта-веданты может быть подытожена половиной шлоки (стиха): “*Брахма сатйам джаган митхйа джива Брахма ива напарам*”. Оно означает, что Брахман – единственная Реальность. Мир в конечном счёте иллюзорен, а индивидуальная душа не отличается от Брахмана. Брахман и Атман тождественны, а мир – порождение майи. Воплощённая душа (из-за присущей ей авидьи, или невежества) считает себя отличной от Брахмана и, таким образом, живёт в мире множественности, считая себя отдельной сущностью. Истина состоит в том, что всё есть Брахман, и только иллюзия заставляет Брахман казаться не Брахманом, так же как верёвка ошибочно принимается за змею вследствие иллюзии. Авидья исчезает с рассветом знания – единства с Брахманом, ведущего к освобождению.

Иллюзорная природа мира – майя – воспринимается даже после достижения стадии самореализации. Этому придавал большое значение Шри Шанкара, поскольку это переживание было очень ярким для него. Эта майя – Его космическая игра, или *лила*. Согласно Шри Ауробиндо, слово “лила” включает в себя идею майи и превосходит её. Бог един, но это единство не ограничивает Его. Он кажется многими, потому что Он так пожелал. За пределами внешнего проявления Он превосходит определения и не может быть определён ни как единое, ни как множественное. В этом состоит учение упанишад, в которых далее говорится, что Он ограничен и безграничен, Один без второго, и что всё воспринимаемое – это Он. Проявленный мир – игра Его сознания в его бесконечном аспекте, и благодаря этому он реален. Всё есть Бог.

Бог всюду, и каждая воплощённая душа с её кажущейся отдельной индивидуальностью – это Он. Бог – первое Существо, и Он объединён с *пара-пракрити*, символически называемой Радхой. В то время как люди – рабы пракрити,

или майи, Бог – её владыка, и Он может вбирать её в Себя и проецировать её из Себя всякий раз, когда Он этого пожелает. Согласно одной философской школе, майя и Он тождественны; согласно другой школе они отделены друг от друга, и майя существует всегда в скрытой или проявленной форме. Все сомнения могут быть устранены только посредством осознания Бога.

Брахман не может быть выражен речью или познан умом. Он не может быть описан, поскольку Он за пределами описания. Он может быть выражен только термином *Сат-Чид-Ананда* (т.е. Бытие-Сознание-Блаженство). Он одновременно и личностный, и безличный.

Будучи неотъемлемо присущим внутренним правителем, Он называется *Антарьями* – Душой душ, а также Душой пракрити. Будучи трансцендентальным, Он превосходит вселенную. Он творец, хранитель и разрушитель этой вселенной, символически олицетворяемый Брахмой, Вишну и Шивой соответственно. Он источник всех и вся и конец всех и вся. Он объект преданности и вдохновитель нравственности. Он, в двух словах, всё во всём.

Брахман, или Атман, – это единственная реальность, внекачественный Абсолют. В Нём нет ни двойственности, ни многообразия. Даже сомнение в отношении высшего “Я” опирается на высшее “Я”, поскольку все средства постижения основаны на Нём. Для познавшего нет никакого изменения. Извечное существование – это сама Его природа. Познавший Брахмана становится Брахманом, ибо Он непостижим конечным интеллектом. Неотделённость от Брахмана может быть постигнута только посредством устранения авидьи (невежества).

Незримое высшее “Я”, пребывающее внутри каждого из нас, является главенствующим божеством личности – направляющим, поддерживающим и оберегающим нас. Индуисты поклоняются этому незримому высшему “Я” в форме нескольких божеств, таких как Шива, Кали, Дурга, Кришна, Ганеша и Сурья. Это не поклонение образам или идолам, но поклонение высшему “Я” в форме образов. Более того, поскольку Бог пронизывает всех и вся, нам нет нужды устанавливать божественность в образах. Она уже

представлена в них. Это человека и высшее “Я” противоречивы в своём проявлении, но основа существования это – высшее “Я”. Без высшего “Я” не существует ничего.

Бессмертие высшего “Я”

Когда мы превосходим мир относительности и достигаем царства Абсолюта, мы обнаруживаем два кажущихся различными существа, которые бессмертны: высшее “Я” и Бог. В действительности, однако, они тождественны друг другу. Это бессмертие высшего “Я” – тема упанишад, веданты и Гиты. Можно с уверенностью сказать, что бессмертие – главная тема всех мировых религий; фактически это наивысшая цель нашего существования.

В Гите преподаётся, что как материя, так и дух не имеют ни начала, ни конца. Все видоизменения и атрибуты относятся к природе. Материя порождает грубое тело – физическую форму, в то время как пребывающий внутри дух

– причина переживания наслаждения и боли. Неотъемлемо присущий материи дух наслаждается всеми объектами природы, составленными из трёх гун или качеств природы – саттвы (чистоты, гармонии), раджаса (деятельности, активности) и тамаса (инертности). Причина рождения в хорошем или пагубном окружении состоит в привязанности к этим качествам. Даже когда высшее “Я” пребывает в теле, оно трансцендентально и находится за пределами тройственных качеств природы. Для осознания высшего “Я” необходимо выйти за пределы этих трёх качеств.

Эти качества природы подвержены видоизменению и поэтому нереальны. Как преподаётся в Гите, у нереального нет существования, в то время как Реальное никогда не прекращает существовать (Гита 2:16). Вечное существование находится за пределами природы и её трёх качеств, и оно – единственная Истина. Это бессмертие за пределами природы называется “*sat*”, и это одно из определений Брахмана. Просто существование – это растительная жизнь; поэтому понимание этого

существования необходимо. Знание за пределами интеллекта – это “чид”. Убогое существование бессмысленно. Следовательно, реализация своего бессмертия приносит человеку бесконечное блаженство, которое за пределами наслаждения или счастья. Это блаженство называется “ананда”. Брахман – это несомненно Сат-Чид-Ананда.

Мир – просто игра Его бытия. Материя сама по себе не реальна, она всего лишь форма сознания. Материя, жизнь, ум и всё за пределами этого – всё это просто видоизменения Брахмана, играющего в мире как Сат-Чид-Ананда. Когда мы обретаем эту реализацию, мы осознаём следующую истину учения упанишад: всякий, кто обрёл блаженство Брахмана, после этого не испытывает никакого страха ни перед чем в этом мире. Видение меняется: весь мир представляется как океан красоты, света и блаженства. Как только эта реализация достигается, Бог воспринимается во всём и всюду.

В упанишадах провозглашается наивысшая философия тождественности высшего “Я” и Брахмана, и таким образом уничтожаются все

барьеры, стоящие между человеком и Богом. Это не просто теория – это переживание провидцев упанишад. Это не монополия кого-то одного – это собственность всего человечества.

В действительности мы не индивидуальные волны сознания, отделённые от моря космического сознания, но сам океан сознания, только считающие себя индивидуальными волнами человеческой жизни вследствие авидьи (невежества). Дух Бога стал человеком, и он – океан космического сознания, Сам Бог. Истинная природа человека – это всеведущее высшее “Я”, неизменный свидетель изменяющегося тела, ума и внешнего мира. Это высшее “Я” – единственный постоянный фактор в человеке, объединяющий все физические и психические факторы в согласованное целое и координирующий разнообразные функции тела, ума и других органов. Оно поддерживает идентичность человека несмотря на все изменения во внешних и внутренних мирах. По своей сути человек – это дух, сияющий и самоподдерживающийся. В Кена-упанишаде (1:2) говорится: "Он – Жизнь жизни".

Это истинное высшее “Я” позволяет человеку осознавать свою индивидуальность и множественность мира. Это осознание отличает всех сознательных существ от неживых вещей. Это самоочевидно. Это не требует никакого доказательства. Бессмертие высшего “Я”, Атмана, подробно описано в Гите. Познание бессмертия высшего “Я” избавляет от всякого страха смерти, который просто цепляется за эго с последующим беспокойством, опасением и страданием. Именно желание мирских наслаждений ведёт к перевоплощению высшего “Я”. Желание может быть преодолено знанием, и смерть желания ведёт к бессмертию. Это бессмертие высшего “Я” может быть осознано в медитации научной техникой крийя-йоги. Это те небеса, которые находятся внутри нас.

История двух птиц

Из-за неведения человек принимает субъективное (индивидуальное) сознание (чувство “я”) в связи с телом и его отношениями

с окружающей средой. Это "чувство "я"" называется эго. С другой стороны, высшее "Я" по своей сути – дух, который существует всегда, всегда сознателен и всегда пребывает в вечно новом блаженстве. В Гите преподаётся, что так же, как восходящее солнце рассеивает темноту, познание высшего "Я" кладёт конец всем заблуждениям.

Этот факт приводится в Мундака-упанишаде (3:1:1) в образе двух птиц. Две прекрасные птицы живут на одном и том же дереве – одна на ветке около кроны, другая на ветке пониже. Птица с более низкой ветки занимает себя вкушением плодов дерева, в то время как та, которая живёт у кроны, просто наблюдает, оставаясь безмятежной и величественной, увлечённая собственным великолепием. Когда первой птице иногда попадаются горькие плоды, она перелетает на более высокие ветви и замечает непривязанность другой птицы, которая не питает интереса ни к сладким, ни к горьким плодам. Она находит всё удовлетворение в себе самой и не ищет ничего вонне. Первая птица стремится оказаться рядом со второй, но, когда она запрыгивает на более

высокую ветку, она снова начинает вкушать плоды на этой ветке в силу привычки. Снова ей попадается горький плод, и она смотрит вверх, наблюдая самоудовлетворённость другой. Она снова запрыгивает на более высокую ветку и, в силу привычки, снова начинает вкушать плоды на этой ветке. Таким образом она запрыгивает всё выше и выше, пока она не оказывается рядом со второй птицей. Свет от оперения отражается на первой птице, а оперение второй начинает рассеиваться. Когда первая птица наконец добирается до ветки, на которой сидит вторая, вся картина меняется. Она обнаруживает, что всё это время была только вторая птица. Кажущаяся двойственность существовала только из-за того, что она покинула своё истинное высшее “Я” ради плодов дерева. Её прежнее высшее “Я” было всего лишь искажённым отражением её истинного высшего “Я”.

Такова природа человека. Он гонится за чувственными удовольствиями, многочисленными и разнообразными удовольствиями этого мира. Подобно первой птице, он живёт ради сладких плодов мира —

чувственных удовольствий. Когда, однако, он иногда вкушает горький плод в форме ударов со стороны этого мира чувственных восприятий, он начинает процесс самоисследования и улавливает проблеск величественного – его истинного высшего “Я”. Но, поскольку старые привычки сопротивляются до последнего, люди снова теряют себя в мире чувственных восприятий. Повторные удары заставляют человека обращаться к его внутреннему миру в поисках счастья. В конечном счёте он обнаруживает высшее “Я”, которое присутствует во всём и составляет сущность всех вещей. Бог раскрывается, и человек растворяется в океане блаженства, свободный от всякой неволи.

Высшее “Я” невозможно увидеть глазом, осознать умом или ощутить другими органами чувств. Его нельзя осознать в результате аскезы или совершения добрых дел. Оно не раскрывается в результате изучения Вед, исследования интеллектом или изучения. Точно так же оно не может быть осознано тем, кто лишён нравственной силы или боится жертвовать. Только когда природа человека

стала очищенной светом познания, высшее “Я” раскрывается во всём своём великолепии в медитации. Он растворяется в сознании Брахмана и утверждается в высшем “Я”.

Это абсолютный союз (йога), который означает то же самое, что и абсолютная свобода (*кайвалья*). Человек знает, что все его способности достигли осуществления, и что он обрёл совершенное знание. Он переживает состояние, где не остаётся ничего, что должно было бы быть выполнено, и где не остаётся никаких желаний, которые должны были бы быть выполнены. В Гите также описывается это состояние, при достижении которого вся вселенная кажется ничтожной. Когда человек обладает внутренним видением высшего “Я” с непосредственным восприятием и переживанием Абсолюта, он ощущает несказанную радость, пронизывающую его всего. Ощущение расширения и полноты наблюдается в каждом аспекте его существа. Соприкосновение с Абсолютом делает человека предельно насыщенным и совершенным. Это непосредственное переживание – единственный критерий обретения истинного знания.

В Бхагавад-гите преподаётся, что Брахман – это совершенная гармония. Чувство неволи возникает из-за неведения истинной природы высшего “Я”, но посредством различающего знания высшее “Я” может быть осознано. Когда наши глаза, которые ослеплены идеей материи, откроются к всевышнему свету знания, мы обнаружим, что нет ничего неодушевлённого. Всё – проявление Брахмана, Который есть прана (жизненная сила), манас (ум), виджняна (мудрость, духовное осознание), ананда (блаженство), чид (божественная сила сознания) и сат (бытие). Весь мир и каждый объект были созданы как обитель Господа. Реализация означает способность узреть Его во всех событиях, действиях, мыслях, в собственном высшем “Я” и в других повсюду в мироздании. Это из-за того, что Бог проявляется всюду. Его можно сравнить с кругом, центр которого всюду, а его окружности-периферии нет нигде.

Мистерия жизни и смерти

С самого начала перед человечеством стояла проблема смерти, и поэтому люди размышляли о мистерии жизни и смерти. Мы рождаемся для отработки нашей кармы. Что мы посеём, то и пожнём. Цепь, которая приковывает нас к колесу жизни и смерти – закон кармы. Карма связывает нас, но она также может и освободить нас. Карма – это неволя, пока мы цепляемся за преходящий мир чувственных восприятий. Как только мы обернёмся к вечному, карма освободит нас.

Когда мы смотрим на мир вокруг нас, мы обнаруживаем, что некоторые рождаются богатыми, здоровыми и умными, в то время как другие рождаются бедными, больными и невежественными. Вдумчивые люди, естественно, задумываются над этой очевидной несправедливостью и обычно подвергают сомнению существование всемилостивого благожелательного провидения. Однако абсурдно обвинять Бога в наших бедствиях и

несчастьях, которые порождены нами самими. Сколько из нас следуют поучениям священных писаний в мысли, слове и деле?

Мы сами становимся причиной бедствий, когда нарушаем законы Бога. Бог просто наблюдает, позволяя Его законам отмерить правосудие. Кришна говорит в Гите (9:29): “Как Господь, Я равно представлен во всех существах; нет никого, кто был бы ненавистен или дорог Мне”. Бог остаётся непривязанным ко всем существам в образе Атмана. Предоставив людям свободную волю, Он позволяет нам писать нашу собственную судьбу. Мы делаем это и становимся связанными цепью кармы, которую мы медленно и болезненно отработываем из рождения в рождение. Если бы не было никакого предшествующего рождения и каждое следствие имеет стоящую за ним причину, то по какой причине человек рождается инвалидом или слабоумным? Именно прошлые действия нашего предшествующего рождения делают нас теми, кем мы являемся и что мы делаем.

Биологи представляют на обсуждение теорию наследственности и утверждают, что она даёт удовлетворительное объяснение того, что

происходит с людьми. Если бы наследственность была ответственна за всё, то как можно объяснить тот факт, что потомство одних и тех же родителей выказывает такие заметные отличия в темпераменте, характере, разумности и т.д.? Аналогичным образом воспитанные в одной и той же окружающей среде дети одних и тех же родителей не обладают идентичными личностями. Джулиан Хаксли приписывает рождение гения или слабоумного случайности или “случайному рождению”. Но во вселенной нет такой вещи, как случайность. Всё хорошо регулируется и следует законам. Ничто не случайно в этом мире; скорее всё только непредвиденно. Мы видим всё это вокруг нас. Разве всего лишь случайность заставляет яблоко падать на землю? Незнание факта не подразумевает его несуществования. Только закон кармы объясняет, почему каждый индивидуум именно такой, какой он есть. Ничто не случается без причины. Следствие и причина соответствуют друг другу. Ни наследственность, ни окружающая среда, ни даже их взаимодействие не могут объяснить эти факты жизни. Физический процесс может производить только

физический результат, и ничего более. Только тело и ум человека могут быть приписаны наследственности и окружающей среде. Мы должны искать где-то в другом месте объяснение индивидуальности индивидуума. Только когда мы принимаем доктрину перевоплощения, мы получаем объяснение всего того, что делает человека таким, какой он есть. Только когда человек понимает, кто он такой и почему он такой, он может изменить свою жизнь и судьбу. Познанием своей кармы он может стать мастером кармы.

“Карма” означает “действие”, как физическое, так и умственное. Каждое действие оставляет своё впечатление в подсознательном уме и оказывает либо хорошее, либо плохое влияние на жизнь человека. Впечатления от действий, совершённых в прошлых жизнях, хранятся в сверхсознании и вызываются к жизни подходящим окружением. Они составляют внутреннее окружение, которое наряду с внешним управляет действиями человека. Карма делится на три категории – *санчита*, *праарабдха* и *криямана*. Санчита (“отложенная на будущее”) – это карма наших прошлых жизней,

хранящаяся в среднем мозге. Она ещё не созрела. Прарабдха (“созревшая”) – это те кармы наших прошлых жизней, которые определяют нашу нынешнюю жизнь. Криямана – это карма, которую мы накапливаем в этой жизни, и она будет созревать в будущих жизнях.

Как только человек утрачивает своё эго и прекращает отождествляться со своими действиями, они перестают связывать его. Решение заключается не в бездеятельности, а в непривязанности. Непривязанность аннулирует закон кармы и делает человека свободным. Жизнь крийя-йога управляется не прошлыми действиями, а руководством его внутреннего высшего “Я”. Подвижник быстро достигает цели, избегая основанного на карме пути развития наугад, становясь свободным от жизни и смерти.

Проблема смерти в действительности не является тайной. Истина состоит в том, что нет различия между жизнью и смертью. Ничто в действительности не мертво. Так же, как атомы в неодушевлённой материи, такой как металлы, находятся в непрерывном движении и быстрой вибрации, точно так же и атомы в плоти трупа

находятся в непрерывном движении и быстрой вибрации. Различные формы материи – это проявление одной и той же силы жизни, так же как лёд, вода, снег и пар – различные проявления одного и того же вещества. Вся материя, включая неодушевлённые и мёртвые тела, – проявление жизни. Как говорит гурудэв Парамахамса Йоганандаджи: “Жизнь спит в сырой земле, видит сны о красоте в цветах, пробуждается в виде силы в животных и в человеке проявляется в виде сознания с бесконечными возможностями”.

При рождении нечто входит в этот мир, в то время как во время смерти нечто уходит. Это нечто – главная тема всех религий, и они попытались исследовать его и придумали некоторые ответы. Люди чрезвычайно интересуются этим “нечто”. Действия предшествующих рождений формируют характер индивидуумов, ведя к новым действиям, которые, в свою очередь, помогают дальнейшему развитию. Этот процесс заканчивается освобождением, и это судьба всех живых существ. Человек рождается в соответствии с его кармой. Когда позиции

планет оказываются в соответствии с его кармой, тонкое тело входит в чрево матери и приступает к созданию грубого тела. В соответствующее время рождается младенец.

Индивидуум проходит через различные стадии жизни и накапливает переживания и впечатления своих действий в подсознании. Как только истощается прарабдха-карма, которая обусловила рождение, астральное тело отделяется от грубого тела. Это явление называется смертью. Однако в действительности это только разделение двух тел.

Признаки жизни и смерти – присутствие или отсутствие праны (жизненного воздуха, обычно называемого дыханием). Отсутствие праны останавливает функционирование сердца. Таким образом, когда дыхание и сердцебиение прекращаются, человек умирает. Однако самореализованный йог может сознательно управлять этими двумя процессами и оставаться в состоянии абсолютной безмятежности, или самадхи, обретая контроль над жизнью и смертью, что служит средством обретения просветления. Когда йог больше не зависит от

дыхания и сердца в своём существовании, наивысшее знание нисходит на него в форме озарения. Он больше не боится смерти, поскольку смерть означает свободу от неволи – освобождение.

Во время смерти воплощённое высшее “Я” перемещается из одного места в другое. Сама смерть либо болезненная, либо спокойная – это определяется кармой индивидуума. Если индивидуум достиг состояния сознательного отделения высшего “Я” от тела за время своей жизни, в смерти для него нет ничего болезненного. Он будет иметь предвидение о том времени, когда его прарабдха-карма должна будет истощиться. Когда наступает это время, он сознательно покидает мир. Это, однако, может быть достигнуто только регулярной и преданной практикой медитации.

Смерть – это не конец индивидуума, так же как рождение – не начало. Тогда что же такое смерть? Смерть означает, что высшее “Я” (наряду с тонким телом, в которое входит ум со всеми его впечатлениями) оставляет грубое тело. Эти впечатления становятся семенами будущего рождения. Последняя мысль

индивидуума главным образом определяет его будущее рождение. Последние мысли обусловлены преобладающими желаниями жизни. Поэтому желания – корень рождения и смерти. Уничтожение желания поражает корень кармы и спасает от цикла рождения и смерти. Однако это возможно только посредством искренней медитации. В Гите (2:71) ясно говорится: “Тот, кто оставил все чувственные желания и действует без вожделения, без чувства собственности (привязанности) и без эгоизма, достигает умиротворения”. Таково состояние осознавшей Бога души. Достигая этого состояния, человек преодолевает заблуждение; оставаясь утвердившимся в этом состоянии даже в последний момент его жизни, он обретает блаженство Брахмана. Когда индивидуум осознаёт бессмертие высшего “Я”, освобождение достигнуто. Цикл рождения и смерти прекращается для этого индивидуума. Поэтому на каждом отдельном индивидууме лежит ответственность за достижение освобождения с милостью Бога и освобождённых.

Поскольку Бог бесконечен, воплощённые души (дживы) – согласно священным писаниям индуизма – также бесконечны. Джива проходит через 8 400 000 чрев перед достижением освобождения. Из них 400 000 рождений приходятся на человеческие. Когда обретается человеческое рождение, человек должен действовать благоразумно, используя различение, чтобы узнать волю Бога. Затем практикой медитации возможно развивать интуицию и ускорять своё развитие в пределах одного рождения.

Цель жизни

Цель человеческой жизни состоит в достижении берега бессмертия посредством использования человеческого тела в качестве лодки. С помощью этой лодки человек должен пересечь океан жизни и смерти и стать бессмертным. Это может быть достигнуто только постижением высшего “Я”. Мы не можем легко постичь Его, поскольку мы запутались в дебрях материи –

тела и ума. Для неосведомлённого человека тело – это высшее “Я”, в то время как для учёного это кажется высшим “Я”. Само собой разумеется, оба введены в заблуждение.

Различные волны, которые возникают в читте (памяти), закрывают высшее “Я”. Слабое отражение высшего “Я” воспринимается в этих волнах, которые скрывают высшее “Я”. Эти волны – самскары (совокупность восприятий наших действий). Реальная природа высшего “Я” не может быть осознана до тех пор, пока имеется хотя бы одна волна в озере читты. Как только все волны утихнут, медитатор достигнет нирвикальпа-самадхи, или “состояния без семени”, из которого могли бы прорасти последующие восприятия. Состояние без семени достигается, когда действия больше не формируют впечатления в подсознании и, поэтому, перестают связывать. В этом состоянии все завесы подняты и постигается высшее “Я”, сияющее в собственном великолепии. Тогда мы узнаем, что высшее “Я” – это не что-то вроде сложного обрамления. Оно – вечно существующее основание существа. Как таковое, Оно не может рождаться, и Оно не

может умирать. Оно бессмертно и неразруσιμο, будучи извечной сущностью разума.

Для жизни на Земле характерно непрерывное изменение. В Бхагавад-гите (9:33) мир упоминается как наполненный несчастьем, обитель страданий и преходящий. Мудрецы прошлого утверждали на основе своего непосредственного переживания, что “Истина одна”. И цель человеческой жизни – осознание этой Истины. В Махабхарате говорится, что контакт с этой вселенной столь же временный, как контакт бревна с рекой, по которой оно плывёт. Поэтому послание древних мудрецов человечеству было таким “Вы, дети бессмертия, познайте себя как Бесконечное. Станьте Всем. Это – всевышнее Благословение” (Шветашватара-упанишада 2:5).

Жизнь драгоценна, но при этом коротка. Время смерти неизвестно. Приложение собственных усилий означает “пурушартха”, и она может привести нас к наивысшей цели. Царство умиротворённости находится за пределами речи и мысли. Оно – достоверное и безусловное состояние духовного достижения. Это наш центр, наш идеал и цель. Оно – совершенное

осознание высшего “Я”. Цель жизни – достижение самореализации. Чувство насыщенности и вечного удовлетворения может быть получено только осознанием высшего “Я”. Жизнь на этой Земле в этом теле – это всего лишь подготовка, шаг к более высокой жизни. Жизнь – это божественное поклонение. Мы живём, потому что Бог существует; мы существуем в Существое Бога; мы дышим и двигаемся в Нём. Когда человек понимает значение этой духовной истины и делает сущность этой реализации неотъемлемой частью ежедневного осознания, он становится Богом на Земле.

Мокша, или освобождение, является величайшим благом (“всем и вся” и “всё во всём”) жизни. Она – достижение цели жизни. Неволя жизни и смерти как на Земле, так и на других планетах, больше не существует для того, кто достиг мокши. Реальная цель жизни – реализация этой свободы. Осознание тождественности индивидуальной души со всеобщей (универсальной) душой – это освобождение. Устранением индивидуального эго мы достигаем истинной всеобщности

(универсальности). Мы обретаем вечную жизнь, более полную жизнь.

Каждый человек – мастер собственной судьбы. Он может делать что угодно и всё. Прарабдхакарма находится под его контролем. Использованием свободной воли он может достичь наивысшей реализации. Фактически для него нет ничего невозможного в этом мире. Он сделал себя неспособным, потому что забыл о могуществе своего истинного высшего “Я”.

Цель жизни для всех существ – счастье, мир, удовлетворённость, безопасность, знание и бессмертие. Это стремление к совершенству проистекает из высшего “Я”, образа Бога внутри нас. Совершенный образ Бога внутри нас стремится выражать Себя через каждого индивидуума. Единственный способ осознать это наиболее полное выражение состоит в том, чтобы соединить наше изолированное сознание с океаном космического сознания – Богом. Гурудэв Парамахамса Йоганандаджи говорит: “Индивидуальная волна, поднимающаяся из океана, связана законами изменения. Она рождена, она существует, и она умирает. Но когда волна осознаёт, что она – всего лишь

проявленная форма моря, когда она знает, что море стало этой волной и всеми другими волнами, когда волна знает, что она – море, тогда она знает, что, хотя её форма может изменяться, она никогда не потеряется и не исчезнет”.

Точно так же наше индивидуальное существование может стать бессмертным только посредством обретения бессмертия Бога. Наше сознание может стать непрерывным только в результате растворения в космическом сознании Бога. Наша радость будет бесконечной и вечно существующей только при объединении с вечно новой радостью Бога. Самореализация означает познание собственного высшего “Я” и Его тождественности Брахману, или Богу. Тогда человек выходит за пределы времени, места и причинной обусловленности. В действительности это состояние – это восстановление изначального статуса человечества, а не некое новое обретение. Карма – причина неволи, или несовершенства. Желания порождают карму, а ум порождает желания. Желания разрушаются только растворением ума в космическом или

универсальном уме. Когда человек достигает состояния без желаний, его действия более не связывают его. Он становится свободным.

Сущность религии состоит в личном переживании божественности. С помощью садханы (духовной практики) это становится возможным. Садхана означает любую духовную практику, которая позволяет подвижнику осознать Бога. Это то средство, которым можно достичь цели жизни. Садхана – это просто средство для достижения конечной цели. Она предполагает некоторую дисциплину с целью достижения этого определённого результата. В религии садхана включает в себя все религиозные практики и церемонии, которые ведут к осознанию духовных истин. Садхана – это религия, осуществляемая на практике.

Чтобы любить Бога, нам следует познать Его в нашем собственном сознании, а не через книги или философию. Только тогда может быть подлинная любовь. Духовная практика – средство этого познания. В результате действия приходит знание, а в результате знания – любовь. Без непосредственного знания не может быть истинной любви, только

сентиментальность. Вернейший способ познать Бога – это тот, который был обнаружен и осуществлён на практике великими мастерами и йогами. Простыми молитвами мы не сможем раскрыть духовную истину и не раскроем её. Подобно учёным, мы должны сосредоточиться и систематизировать наши действия и эксперименты. Различие состоит в том, что в то время как учёные посвящают себя исследованию законов природы, нам следует идти внутрь и посвящать себя исследованию законов духа. Крийя-йога – это научный метод, который ведёт истинных искателей Бога к их цели.

Религия относится к глубочайшему сознанию человечества. Психологическое и физическое обучение необходимо, поскольку духовная реализация – это раскрытие духа, заключённого в человеческую форму. Конечное постепенно раскрывает Бесконечное. Но поскольку Бесконечное приняло конечную форму, раскрытие Бесконечного связано с ростом и развитием тела. Всеобъемлющее развитие физических, умственных, интеллектуальных, нравственных и интуитивных аспектов

личности необходимо для духовной реализации. Тело – инструмент для выражения жизненной силы. Дисциплинирование тела и ума необходимо для того, кто ищет реализации. Кроме того, это бесценный достояние, которое помогает человеку во всех ситуациях жизни. Поэтому религия должна обучать и развивать всего человека: голову, сердце и руки. Тогда только может быть достигнуто совершенство. Необходимо одновременное развитие тела, ума и души.

Роль гуру

Гуру, или наставник, обязателен для любой духовной практики. В священных писаниях говорится, что гуру – это Брахма, Творец; Вишну, Хранитель; и Шива, Разрушитель. Гуру порождает новые самсары – истовое стремление к мокше (освобождению). Гуру поддерживает физическое, умственное и духовное благополучие ученика, устраняет результаты плохой кармы и низкие желания и

ведёт ученика к свету. Гуру – это Бог в Его проявленном и персонифицированном аспекте. “Гу” означает “Незримый” (т.е. Бог), в то время как “ру” означает “зримый”. Незримое использует зримое в качестве Своего инструмента. Отношения между гуру и учеником – вечные. Он ответственен за своих учеников до тех пор, пока они не обретут мокшу (освобождение).

В индийской культуре делается специальный акцент на отношениях ученик-гуру. Потенциальный ученик ищет доступа к гуру посредством смирения, любви и служения. Истинный гуру – тот, кто достиг самореализации, что означает полное овладение состоянием без пульса и дыхания (т.е. самадхи). Только тогда он станет соответствовать роли гуру, а не потому, что он говорит изящно или имеет много последователей. Если кто-то искренне ищет просветления, Бог проследит за тем, чтобы он получил истинного гуру. Большинство людей терпят неудачу в поисках Истины, потому что они теряются в лесу теологии (богословия) и путешествуют из одной чаши теории в другую. Истинные религиозные

принципы обнаруживаются в хороших книгах, но их полное значение не может быть постигнуто до тех пор, пока содержащиеся в них идеи не становятся заметными в жизни того или иного гуру. Такая просветлённая личность может помогать своим ученикам, если только они прислушиваются к нему. После этого для руководства нет необходимости в физическом присутствии мастера. Истинный гуру – это Сам Бог. Человеческий гуру – это только Его инструмент или представитель.

Стремящемуся к познанию Бога подвижнику вначале следует подняться над сознанием тела и материального существования. С помощью практики великого йоговского метода, открытого мудрецами Индии, мы можем легко подняться над ограниченным сознанием тела. Тогда мы сможем осознавать нашу тождественность Богу. Мы сможем ощущать, что наше собственное существование – дух. Мы – начало и конец всего. Мы сможем ощущать, что мы действуем через все руки и думаем через все умы, что наши сердца бьются через все сердца. Мы будем ощущать наше присутствие во всём и осознавать, что звёзды – всего лишь

украшение нашего безбрежного тела. Мы простираемся выше звёзд, мерцаем через их сияние, и творение плывёт по океану вечного бытия.

Тело и ум – всего лишь две формы духа. Дух, проявленный как материя, – это всё ещё дух. Духовная традиция Индии учит способу осознания того, что этот дух живёт внутри нас. Божественная память души должна быть пробуждена, поскольку она забыла свою истинную природу из-за зависимости от тела и материи. Тогда мы обнаружим, что мы – Бог, всё – Бог, и не существует ничего, кроме Бога. Это то сокровище Индии, которое может быть обретено техникой крийя-йоги. Глубокая и наивысшая истина будет осознана.

Все истинные гуру живы, независимо от того, сохранили ли они свои физические формы или нет. В начале духовного поиска у нас может быть много учителей, но гуру может быть только один. Они – “ученики”, которые пришли к гуру для вечных отношений. Гуру – живое воплощение духовной истины. Когда сердце преданного очищено, Бог посылает гуру; легче следовать за живым воплощением Истины, чем

жить абстракциями. Ни одна книга, сколь бы она ни была благородной, не может заменить гуру. Вопрос состоит в том, как узнать, кто пригоден на роль гуру на пути самореализации. Шри Шанкара говорит: “Истинный учитель – тот, кто сведущ в Ведах, безгрешен, не поражён желанием и лучший среди познавших Брахмана, кто погрузился внутрь в Брахмана, безмятежен подобно истощившему своё топливо огню, кто безграничный источник милосердия (т.е. святой и друг всех хороших людей, которые простираются перед ним)” (Вивека-чудамани 33).

В Гите (2:56) говорится, что тот обладает непоколебимым умом, чей ум остаётся непо потревоженным в горе, чья жажда к чувственным наслаждениям полностью исчезла и кто свободен от страсти, страха, и гнева. Освобождённый мудрец свободен от желания, себялюбия, эгоизма, чувства “я”, привязанности, жадности и ненависти. Он наполнен чистой любовью, состраданием и милосердием, и он – генератор духовной энергии. Воистину, это редкая удача – войти в контакт с таким мудрецом или сат-гуру (истинным или

запредельным гуру). Бог всегда посылает Своих представителей тем, кто искренне ищет Его. Очень немногие достигли нирвикальпа-самадхи. Но человек следует искать истинного гуру, если у него имеется подлинное желание духовного продвижения. Конечно, продвинувшийся в духовной практике йог также может вести искателя, но только самореализованный мастер может привести его к цели.

Сат-гуру (или самореализованный мастер) может очистить тело ученика во время посвящения посыланием духовной силы в ученика. Благодаря очищению позвоночника в шести духовных центрах пробуждается неиспользованная духовная энергия — космическая сила, скрытая в человеческом теле. В результате этого ученик получает тройственные божественные качества: свет, звук и вибрация. Эти шесть спинных центров удерживают человека привязанным к материальному миру в соответствии с его кармой и не позволяют ему превзойти животный мир и рационализм. Если ученик под руководством гуру сможет управлять шестью спинными центрами посредством техники

крийя-йоги и установить в них сознание Бога, он преодолевает все недостатки и разовьётся в божественное существо. Тогда неведение исчезает, и свет мудрости озаряет его (диаграмма 1).

Имеется одно известное высказывание на санскрите: “Поклоняйся Богу после того, как ты стал Богом”. Если человек не поднимает скрытую духовную силу, находящуюся в копчиковом центре, к мозгу, после её прохождения через различные центры позвоночника, он не может стать духовным. Молитвы, поклонение и ритуалы бесполезны. Они не производят никаких изменений ни в его сознании, ни в его сердце. Только самореализованный мастер может пробудить скрытую космическую силу, кундалини. Поэтому необходимо непосредственное общение с гуру.

Шри Шанкара говорит: “Имеются три вещи, которые воистину редки, и они достижимы только милостью Бога. Это человеческое рождение, стремление к освобождению и хранящая забота совершенного мудреца” (Вивека-чудамани 3). Любой и каждый не может

быть гуру. В каждой эпохе Бог воплощает Себя как гуру, чтобы учить человечество. Только Сат-чид-ананда – гуру. Гуру только один, но упа-гуру может быть много. Упа-гуру – это тот, у которого можно чему-то научиться. У великого Авадхуты – монаха, упомянутого в Бхагаватаме, было двадцать четыре упа-гуру. Бог посылает сат-гуру, или самореализованного мастера, только самым истовым ученикам.

Парамахамса Йоганандаджи говорит, что духовность нельзя купить на рынке. Отец и мать дают физическое рождение. Но именно гуру даёт духовное рождение и ведёт учеников к берегу самореализации. Ученик должен следовать предписаниям гуру с полной верой и искренне и практиковать медитацию регулярно, чтобы получить всё благо от контакта с гуру. Слова не могут передать в должной мере могущество крийя-йоги, которое раскрывает душу. Не необходимости быть знакомым с теорией крийя-йоги, чтобы прогрессировать в ней. Для этого требуются только сосредоточенность и искренность. Истинный гуру – выдвигаемый Богом кандидат, через

которого Бог учит преданных так, чтобы они смогли осознать своё истинное высшее “Я”.

Признаки гуру

Гуру, наставник, мастер духовного пути – это друг, философ и гид подвижника, и он постоянно ведёт его к божественной цели. Сам мастер уже самореализован. Профессор медицины делает студентов квалифицированными в медицинском образовании как в теории, так и на практике. Точно так же духовный наставник учит ученика быть готовым и пригодным во всех отношениях, чтобы достичь наивысшей реальности. Гуру рассеивает темноту невежества в жизни ученика и помогает ему идти по пути света (т.е. мудрости). Тот, кто идёт в свете, никогда не спотыкается.

Священные писания различных религий неоднократно подчёркивают, что необходимо быть очень осторожным и избирательным и

тщательно исследовать мастера, прежде чем признать его, потому что имеется много ложных пророков (т.е. тех, которые только претендуют на роль мастера, выставляя себя напоказ в этом качестве), и ученику следует не дать себя обмануть.

Священные писания делают ударение на качествах мастера, на которые следует обратить особое внимание. Мастер – это тот, кто осознал Истину (т.е. Бога) и учит других достижению этой цели с приложением всех усилий. Гуру или мастер – это тот, кто стал мастером (господином) своего тела, чувств и ума, а не их рабом. Мастер – это мастер низшего “я”, и он растворяется в высшем “Я”. Мастер сам являет собой духовный путь, и этот титул нельзя получить как степень в школе, университете, религиозном учреждении или семействе; скорее это состояние духовного достижения.

Мастер – это рупор высшего знания (паравидьи) и мастер особой искусности. Мастер – живой храм духовности и мудрости. Духовная мудрость не может быть собрана из книг или из лекций, обсуждений или бесед, но от обучения у компетентного мастера.

Гуру – это горящая лампа, которая зажигает лампу духовной жизни учеников, рассеивая темноту в уме и сердце, чтобы они больше не шли по пути тьмы, ведущему к мучению и страданию.

В Гуру-гите (4:111) сказано следующее:

“О Моя ученица Парвати, имеются многие, которые претендуют на роль гуру и гордо заявляют о себе как о гуру, но их глаза постоянно смотрят на богатство их учеников и они постоянно думают о том, как эксплуатировать и получать в своё распоряжение материальные объекты. Но, с другой стороны, очень редко встречается истинный самореализованный гуру, который постоянно стремится устранять опасности, трудности, беспокойства, заблуждения и неведение ученика”.

В Мундака-упанишаде (1:2:8) утверждается:

“Оставаясь в твердыне неведения и думая о себе “Я мудрый и учёный”, глупцы с хвастливым характером бродят подобно слепому, ведомому слепым. Результат очевиден”.

В Тантра-саре, древнем духовном тексте Индии, приводится тщательное объяснение качеств мастера. Гуру, или наставник, должен быть таким:

1. Шанта. Обладать полным контролем над умом и остальными внутренними инструментами: буддхи (разумом), ахамкарой (эго), читтой (субстанцией сознания).

2. Данта. Обладать полным контролем над чувствами (органами постижения и органами действия) и сдержанностью (самоконтролем).

3. Кулина. Обычно быть родом из духовного семейства – семьи, наделённой чистотой, благородством, великодушием и божественной любовью.

4. Винита. Быть полным смирения.

5. Шуддхавешаван. Носить чистое одеяние. Символически, одеяние оранжевого цвета, которое носят монахи, олицетворяет цвет огня, сжигая весь негатив, включая телесное сознание.

6. Шуддхачара. Смирение, вежливость, воплощение благородного характера и божественное поведение.

7. Супратиштха. Утвердившийся в Истине, постоянно пребывающий в сознании Бога.

8. Сучи. Чистота; тот, кто всегда осознаёт пребывающее внутри высшее “Я” как вечно чистое.

9. Дакша. Способный, компетентный, умелый и искусный в устранении сомнений учеников и в дисциплинировании их с целью достижения ими самореализации.

10. Субуддхиман. Наделённый божественным разумом, а не материальным или мирским интеллектом.

11. Ашрами. Живущий в ашраме, соблюдающий требования ашрамной жизни.

12. Дхьянаништха. Всегда в медитативном и созерцательном состоянии, всегда осознающий Бога.

13. Тантра вишарада. Знаток духовной техники, необходимой для самореализации.

14. Мантра вишарада. Сведущий в мистерии духовности, знании священных писаний и практическом знании.

15. Ниграхе кшама. Обладающий силой дисциплинировать других.

16. Ануграхе кшама. Способный прощать и вести ученика по божественному пути с любовью и состраданием.

Всякий наделённый вышеупомянутыми качествами, без сомнения, – яркий пример чистоты, духовности и самореализации.

Духовное наследие Индии

Развитие духовных концепций было очень медленным. Даже сейчас в мире есть люди, которые преклоняются перед душами умерших предков как перед своими богами и наставниками. Фактически мы можем сказать, что эта концепция была основанием духовного продвижения. Идея двойственности произошла

от этой концепции – что человек отделён от Бога, Творца. Эта идея сохраняется в большинстве религий. В индуизме провозглашается, что все люди – живые Боги, всё – Бог, и что не существует ничего, кроме Бога. Некоторые религии проповедуют дуализм и пантеизм. Они учат, что Бог – отдельное существо, сидящее где-то на небесах и управляющее вселенной подобно диктатору. И всё же они определяют Бога как всепронизывающего и вездесущего. Если Бог существует, Он существует равно во всех существах. Легче искать Бога внутри собственного высшего “Я”, чем в любом другом месте. Опять же, некоторые религии проповедуют, что люди отделены от Бога, обладая индивидуальными душами. Это только выказывает замешательство логиков.

Внутренняя сущность человека – высшее “Я” – и Бог – это одно и то же. Если бы это было не так, человек не мог бы стать божественным. Люди – это Бог, но нам следует учиться проявлять нашу божественность. Именно духовная трусость заставляет людей бояться признавать этот факт и обеспечивает им

укрытие в виде успокаивающей мысли о том, что они – всего лишь обычные люди и, как таковые, обречены на жизнь в грехе.

В индуизме не только смело утверждается эта духовная истина, но в нём также предлагаются и различные методы для осознания этой истины. Это сделало Индию ещё с незапамятных времён землёй духовных проводников с древней и высокоразвитой цивилизацией. Индия была продвинутой в каждой области. Вырождение Индии началось тогда, когда она отказалось от духовности ради материализма и забыла своё благородное наследие и культуру. Естественным и неизбежным результатом этого стало то, что индуизм также выродился в догматизм, фанатизм и ритуалы. Но в настоящее время в Индии имеется “подводное” течение, и когда оно выйдет на поверхность, Индия в очередной раз займёт своё законное место в мире. Этот день не далёк.

Представленные в индуизме духовные истины – это не плод предположений и домыслов, но результат столетий терпеливого исследования. Дата происхождения индуизма не может быть установлена. Наивысшее не может быть

раскрыто за несколько тысяч лет. Индуизм раскрыл Наивысшее и поклоняется Ему с помощью символов. В индуизме нет идолопоклонства как такового. Специфический идол олицетворяет только специфический аспект божественности. Идол может быть разрушен, но идеал – нет. Эти идеалы объединяют в себе многогранные аспекты наивысшей истины, которая может быть осознана только посредством духовной практики.

Приложение усилий к достижению самореализации – традиция и специализация Индии. С незапамятных времён Индия специализировалась на культуре (взрачивании) души. Это земля паломничества для всех тех, кто ищет культуру души и самореализацию посредством йоги. Только практикой йоги могут быть обретены умиротворённость, счастье, блаженство и самореализация. Физические науки не сумели обеспечить счастье. Материальный прогресс оставил чувство пустоты и недостаток целесообразности. Это очевидно всюду. Продвижение в материализме разъело культуру и нанесло тяжёлый удар по

нравственным и общественным ценностям. Только полным отстранением от внешнего мира и исследованием внутреннего мира человек может обрести покой души и блаженство. Йога показывает этот путь.

Слово “йога” вызывает много замешательства у людей, незнакомых с ней. Это замешательство усугубляется ещё больше, когда они сталкиваются с самозванными йогами, претендующими на преподавание “настоящей йоги”. Они сбиваются с толку и, в конечном счёте, испытывают отвращение к науке йоги, когда они видят так называемых йогов, выполняющих физические упражнения. Присущие им духовные тенденции заставляют их противиться при виде всего этого и внушают отвращение. Эти йоги не только делают медвежью услугу йоге, но они также вводят в заблуждение большое количество людей. Слово “йога” означает “союз” и обозначает союз человека с Богом. Этот союз всегда имеет место и должен быть просто осознан. В Гите (2:48) говорится: “Равное отношение ко всему – йога”, и далее в ней говорится, что совершенное отстранение от всяких личных желаний и

ненависти – это йога. Непривязанность – йога. Эта непривязанность может быть достигнута не рассуждением или интеллектуальным убеждением, а только такой техникой, как крийя-йога. Когда достигается совершенная непривязанность, к человеку приходит знание о тайных вещах.

Крийя-йога – это панацея от всех болезней человечества – физических, умственных и духовных. Она – ответ на все страдания на этих стадиях развития и обеспечивает всестороннее совершенствование и умиротворённость. Она преобразовывает человека и ведёт его к его цели. Она может преобразовывать общества и нации, возвещая эру мира, процветания и счастья в мире.

ГЛАВА II. УСКОРЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Мир уже не такое громадное место, как думали раньше. Расстояния невероятно уменьшились из-за быстрых средств транспортировки и связи. Великие научные изобретения освободили нас от рабской зависимости от природы и ускорили мировое развитие. Наука освободила нас от мучительной бедности и физической боли.

С другой стороны, человечество сегодня стоит перед вызовом судьбы. Мы посреди величайшего кризиса истории. Затруднительное положение человечества обусловлено недостатком согласования человеческого духа с потрясающими достижениями в науке и технике. Наука неуклонно вкладывает всё большую и большую мощь в руки людей, и с этой мощью она уже превратила мир в дом, полный взрывчатки. По этой причине человек живёт искорёженной и выжженной жизнью, отчаянно ища смысла и безопасности. Решение заключается в нравственной и духовной революции, охватывающей весь мир.

Крийя-йога – наиболее эффективное средство для вызова этой перемены. Это практическая философия, подходящая для каждого человека современного мира. Она предлагает руководство и помощь поколению, которое поставлено в тупик постигшей его неудачей в поисках удовлетворённости и пробирается ощупью к свету. Общая эволюция ускорила с помощью научного метода. Подобным образом это может быть применимо и ко всем остальным сферам жизни, включая внутреннюю жизнь.

В своей классической книге “Происхождение видов” Чарльз Дарвин демонстрирует, что жизнь на этой планете развивалась в виде постепенного процесса. Эволюция – непрерывный процесс от самых ранних форм живых организмов до самого последнего её результата: людей. Биологи принимают теорию эволюции Дарвина как вполне удовлетворительно объясняющую тот способ изменения, который фактически имеет место.

В истории нашей планеты человечество оказалось способным достичь – благодаря развитию сенсорного и эмоционального аппарата – такой степени эффективности,

которая не сравнима с остальной частью животного мира. Мы использовали эту мощь для преодоления препятствий и изменения мира, в котором мы живём, таким образом, чтобы оправдать претензию быть высшим порождением эволюционного процесса. Все великие научные достижения — это труды живого духа человечества. В то время как наши тела ограничены пространством и временем, наш дух вечен.

Семь духовных центров в человеческом теле

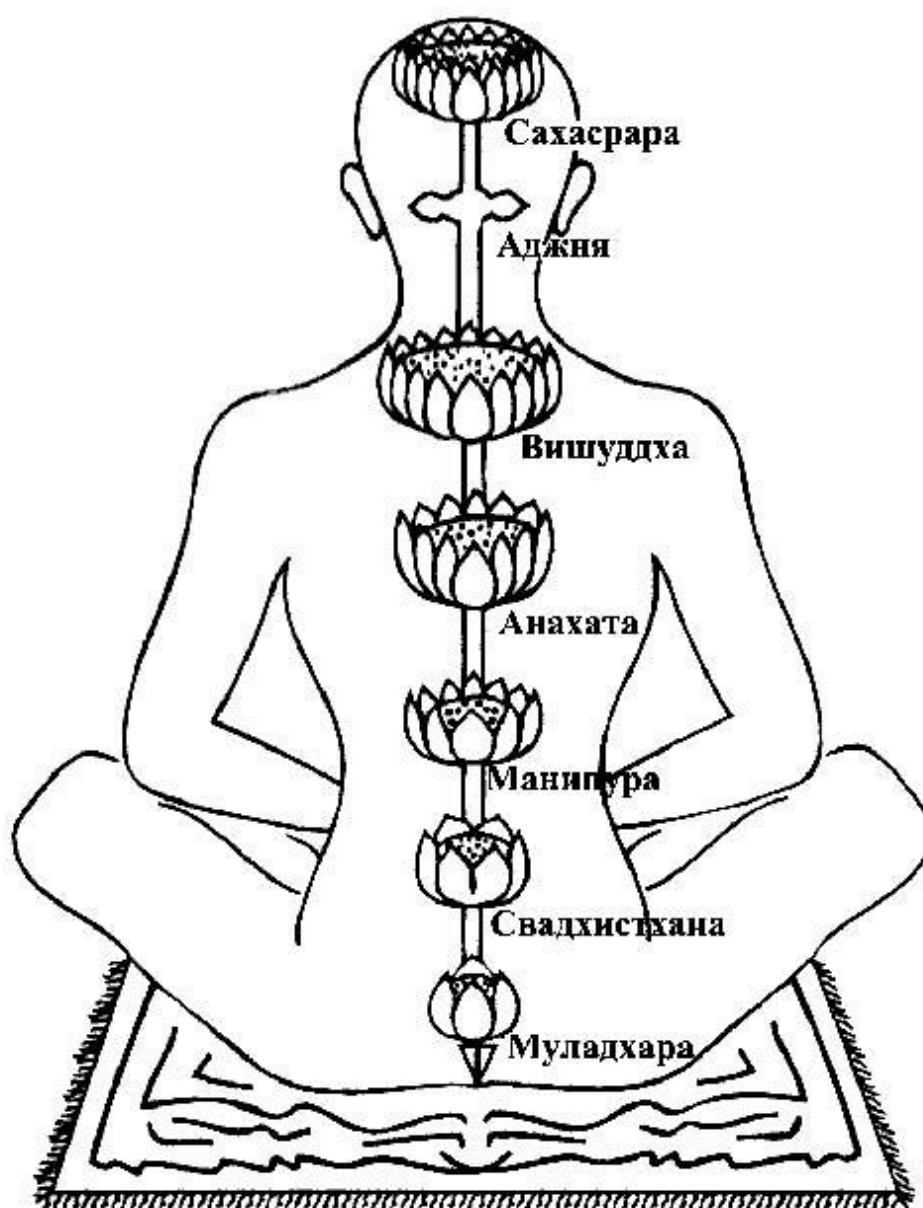


Диаграмма 1

Семь духовных центров показаны на этой диаграмме человеческого тела (от нижнего к верхнему): четырёхлепестковый лотос в денежном центре (муладхара); шестилепестковый лотос в сексуальном центре (свадхистхана); десятилепестковый лотос в пищевом центре (манипура); двенадцатилепестковый лотос в сердечном центре (анахата); шестнадцатилепестковый лотос в образовательном центре (вишуддха); двухлепестковый лотос в душевном центре (аджня); тысячелепестковый лотос в центре космического тела (сахасрара).

Руководство к медитации

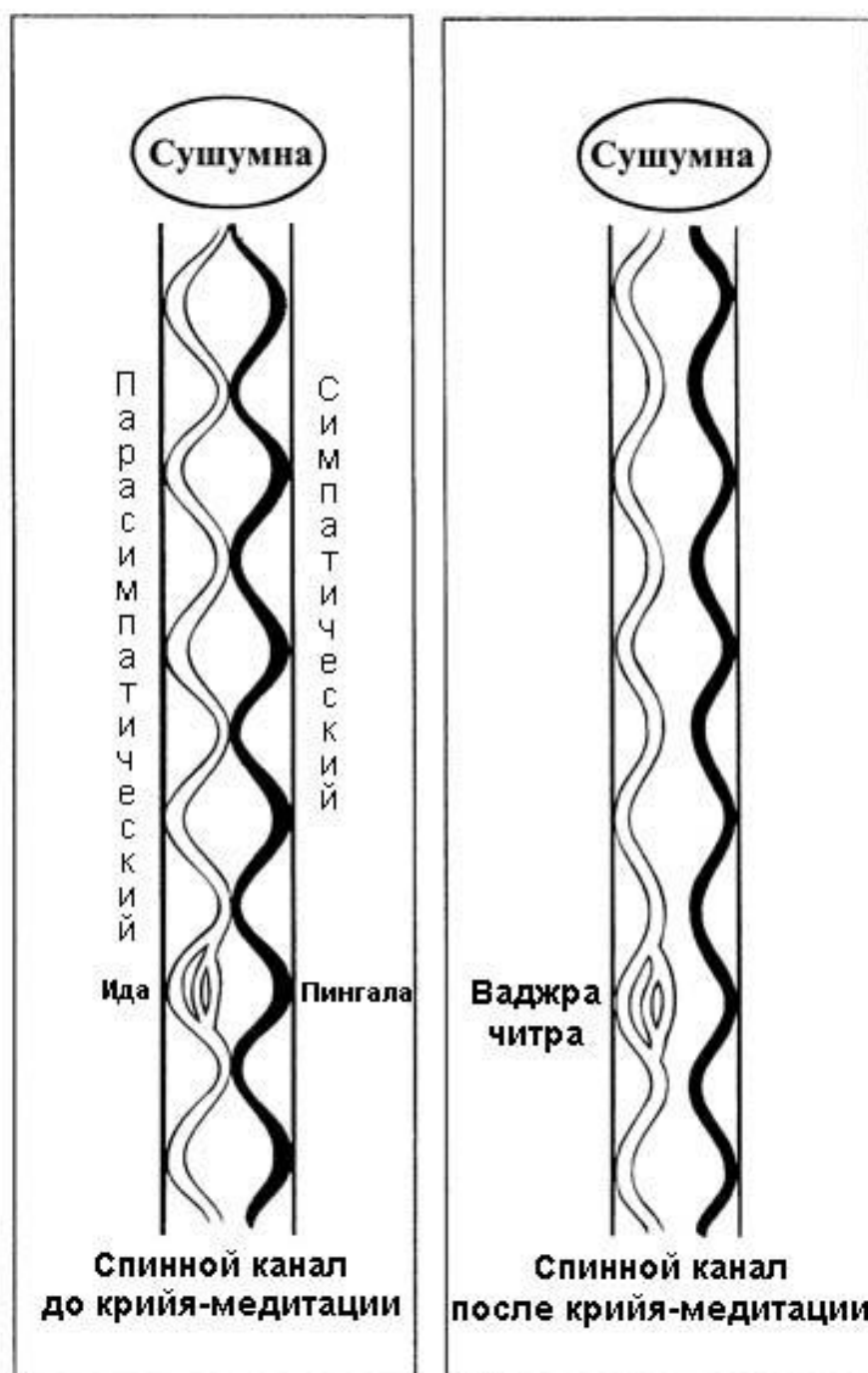


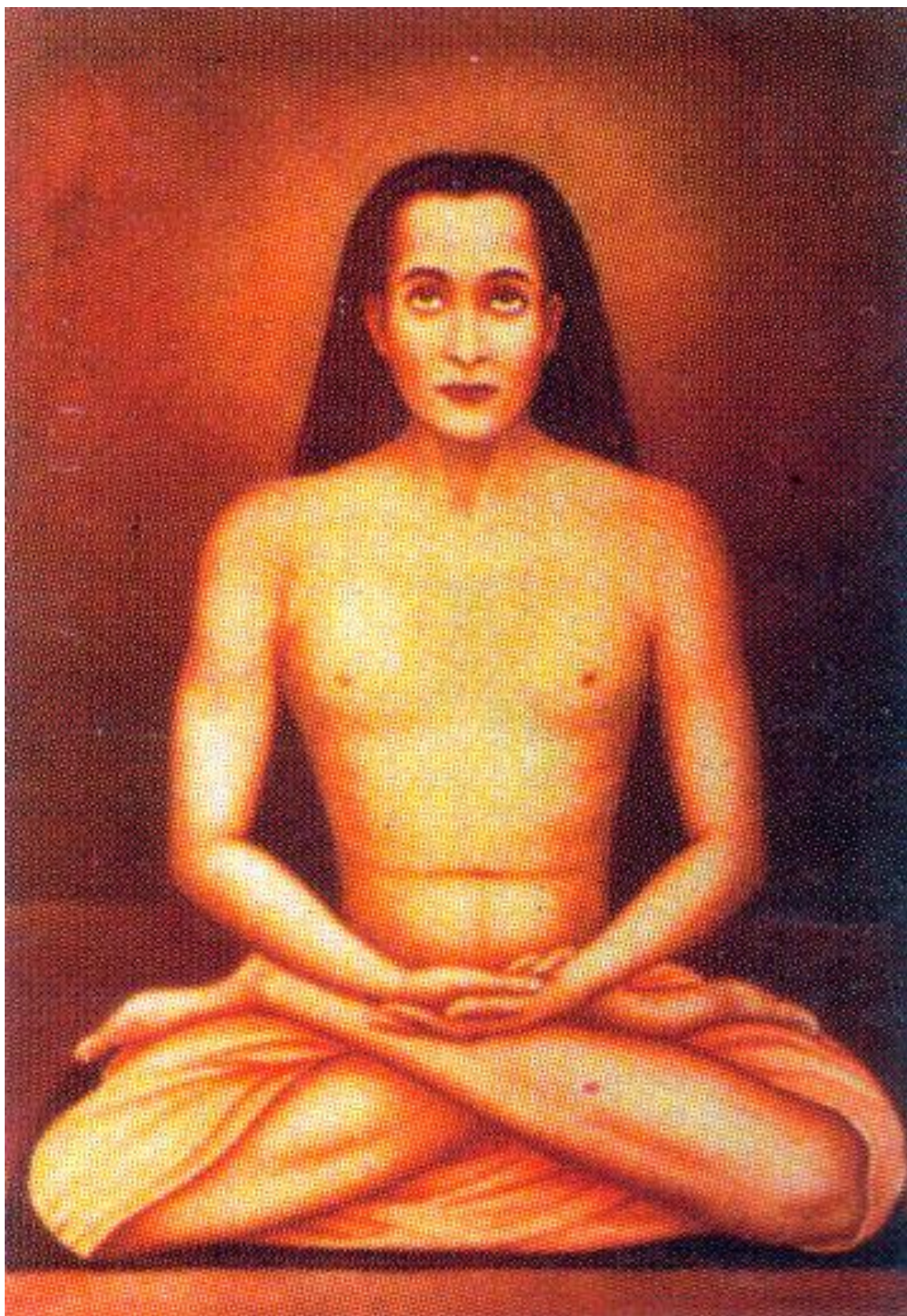
Диаграмма 2

Возможность

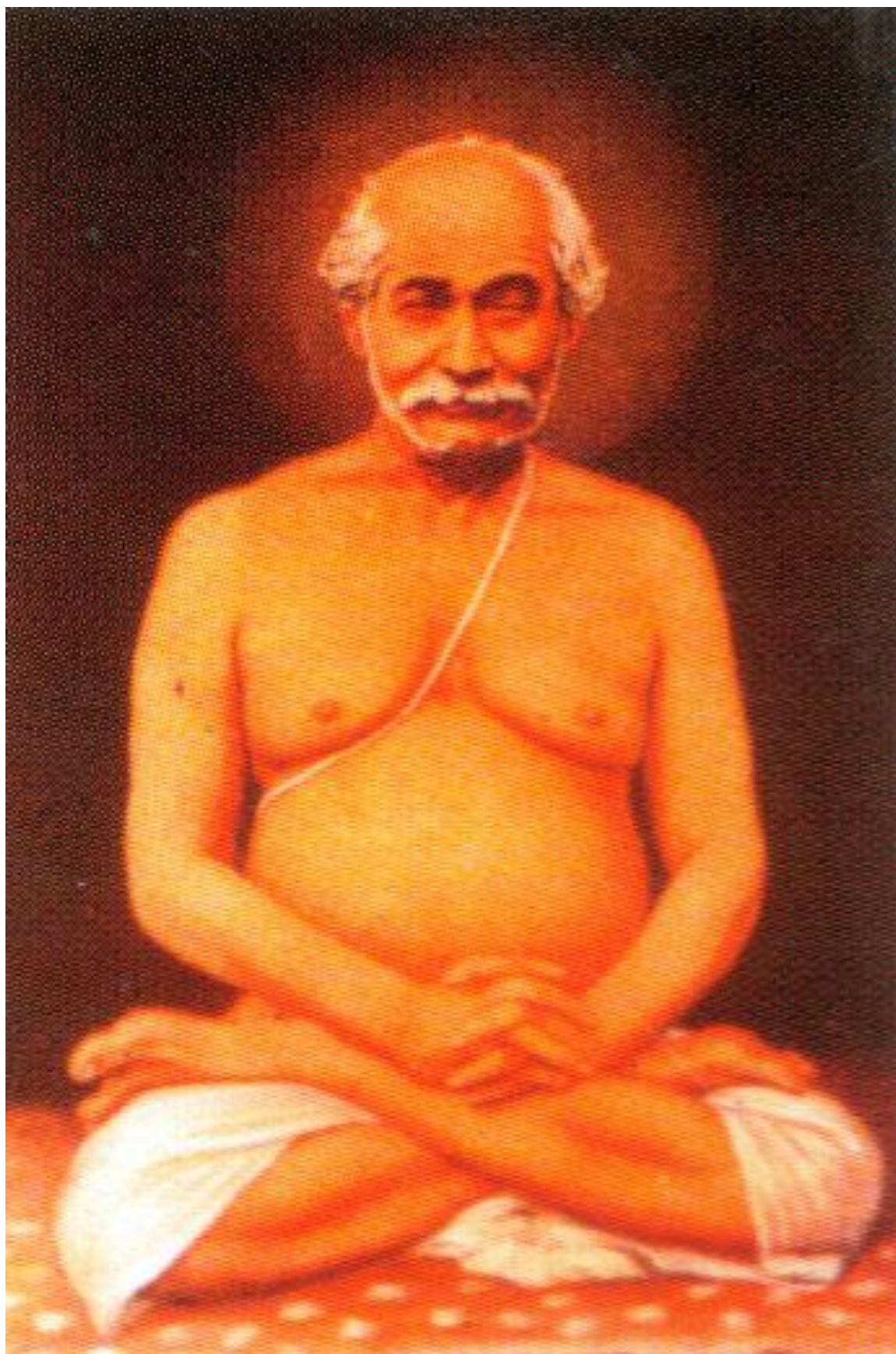
Человеческое рождение – редкая возможность. Оно может использоваться для осознания бессмертного духа и, таким образом, выхода за пределы ограничений времени и пространства. Жизнь подразумевает эволюцию – устойчивое прогрессивное продвижение, устойчивый подъём во всё более высокие состояния прогрессивного совершенства. Поэтому она означает восходящее движение, непрерывные поиски совершенства. Джулиан Хаксли в заключении его книги “Эволюция: современный синтез” говорит: “Истинный человеческий прогресс состоит из увеличения эстетических, интеллектуальных и духовных переживаний и удовлетворённости”.

Он указывает, что будущее прогрессивной эволюции – это будущее человечества. Будущее человечества, если оно намерено прогрессировать, а не оставаться в бездействии, должно направляться с продуманным замыслом.

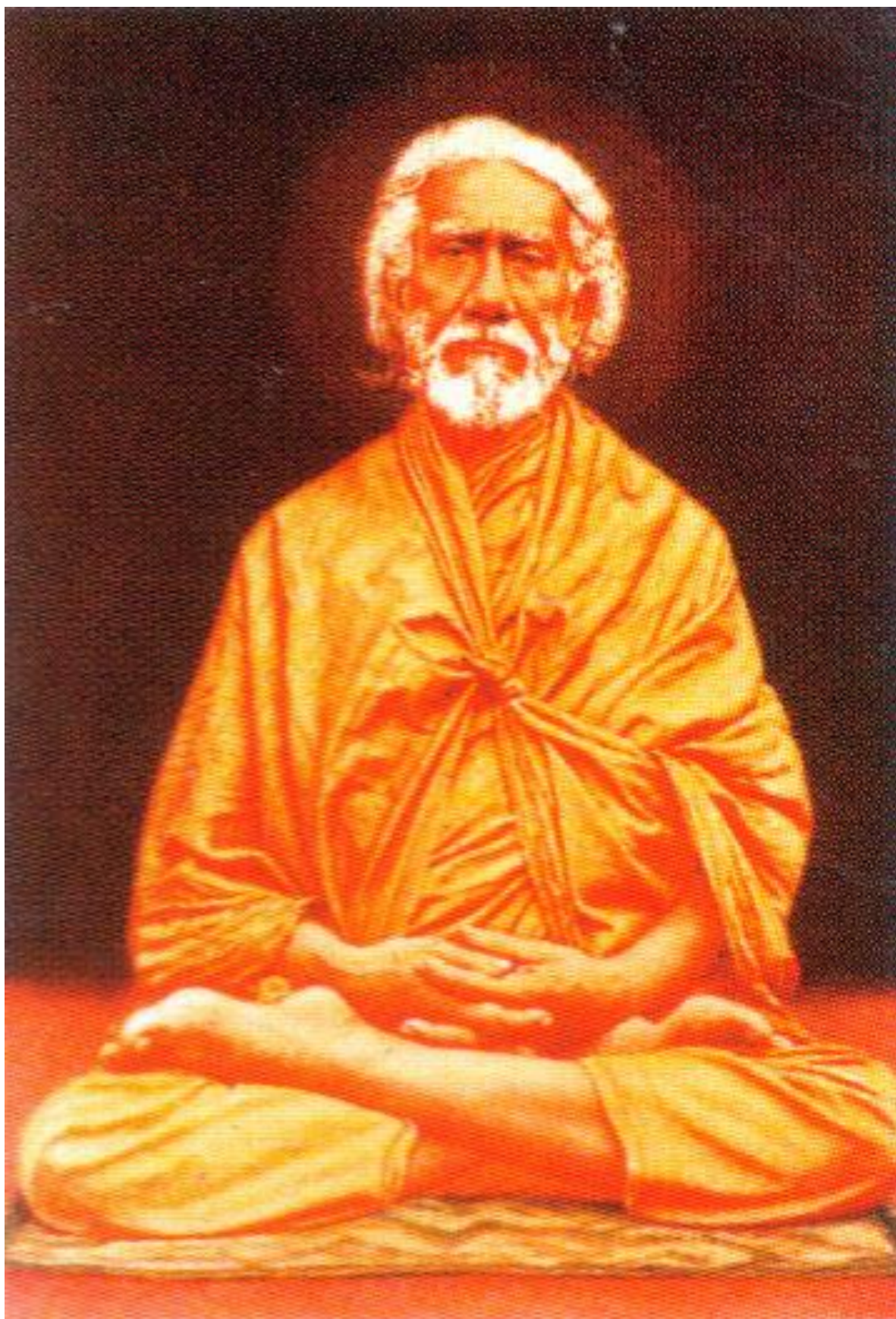
Нам следует осознать драгоценную природу человеческого существования. Мы должны осознать замечательную значимость этого тела как инструмента для духовной практики и как великого проводника к наивысшей цели. Человек вырастает через бесчисленные жизни в божественное существование высшего “Я”. Каждая жизнь и каждый акт – это шаг, который мы можем сделать или назад, или вперёд. Мысль, воля и действие человека определяют то, кем он собирается стать. Д-р Радхакришнан говорит: “Наши стопы шагают по пути к высшей жизни, хотя они блуждают неуверенно и путь не виден ясно”.



Махаватар Бабаджи Махарадж



Лахири Махасая



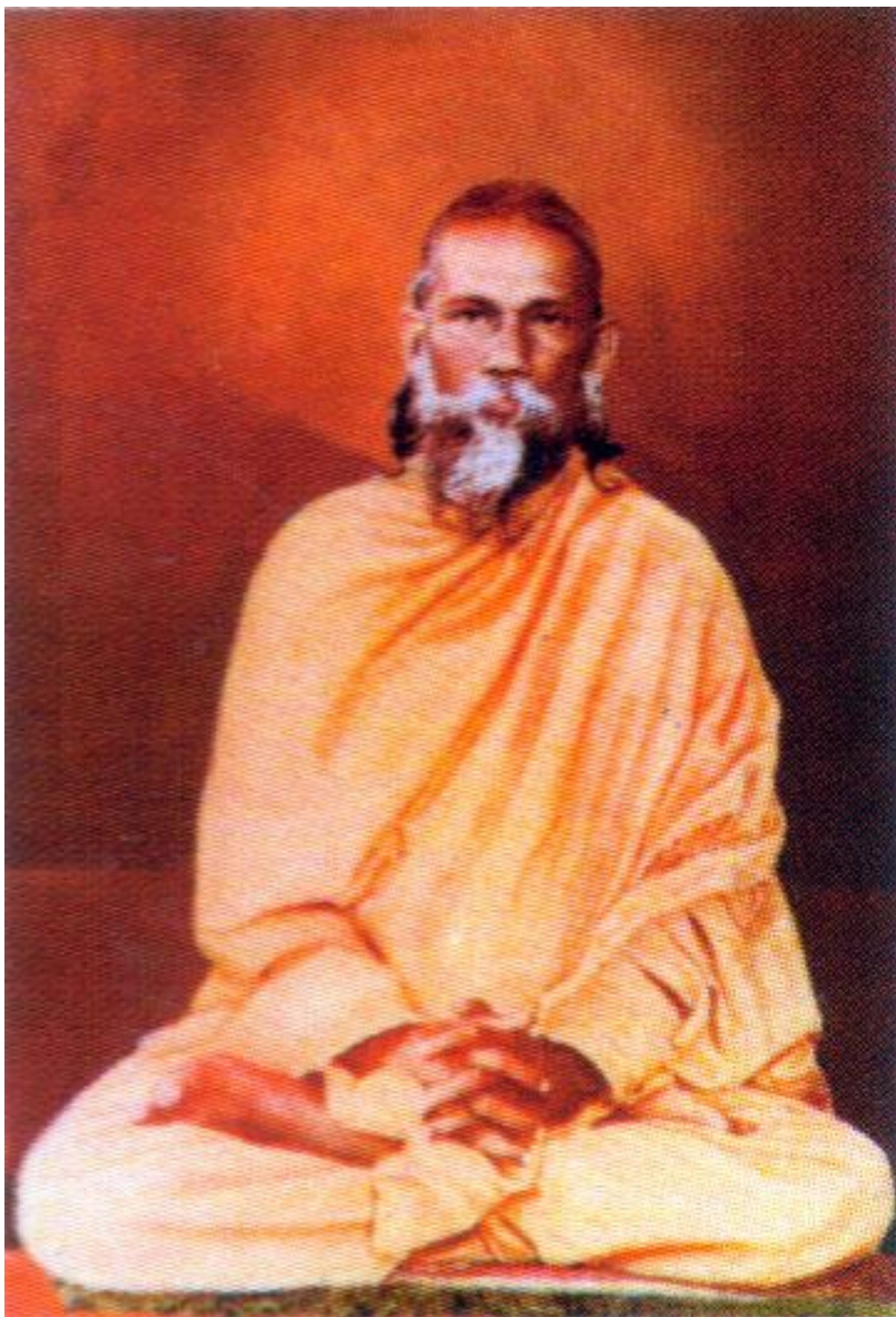
Свами Шриюктेशвар



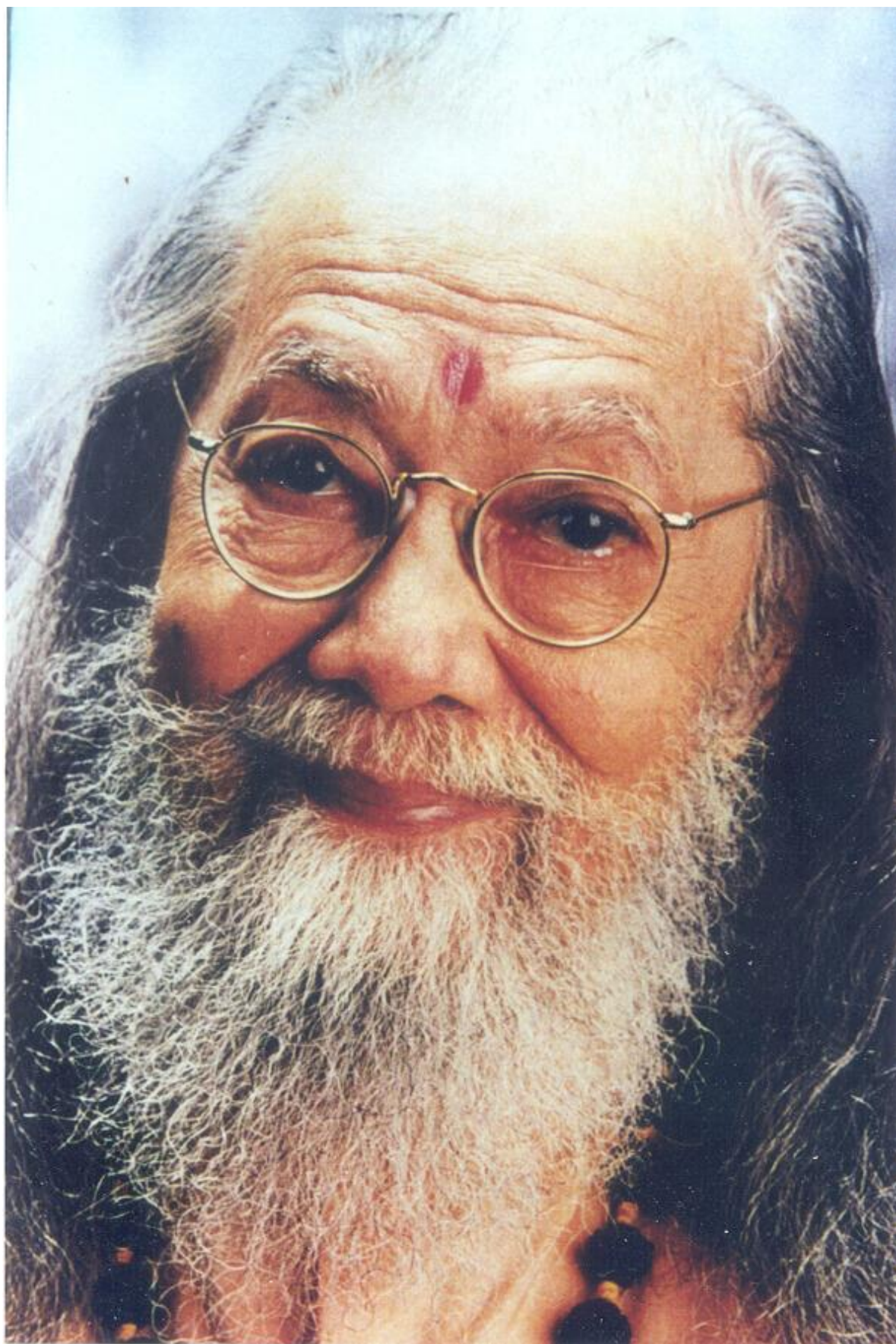
Бхупендранатх Санъял Махасая



Парамахамса Йогананда



Свами Сатъянанда



Парамахамса Харихарананда



Парамахамса Праджнянананда

Свобода от рождения и реализация божественного состояния – мечта всех религий. Это мокша индуиста, нирвана буддиста, и царство небесное христианина. Реализация космического сознания – это цель жизни. На языке религии Дух – это Бог, наивысшая (абсолютная) реальность, которая едина и всепронизывающа. Космическое сознание, Дух, Бог, Абсолют и высшее “Я” – всё это одно и то же. Осознание высшего “Я” – единственное величайшее благо (“всем и вся” и “всё во всём”) жизни, и только в этом жизнь находит реализацию своих потенциальных возможностей.

Мы все – живые искры божественности. Тот, кто ныряет глубже всего в своё высшее “Я”, не только осознаёт свою тождественность с космическим Духом, но и вкушает сладость бесконечной радости. В спешке и шумной суматохе нашей сознательной жизни мы не обращаем внимания на мистерию нашего существа.

Высшее “Я” – источник всей радости. Это самая дорогая вещь человечества. Жизнь дорога, потому что в ней есть радость. Человек любит

другого человека или вещь, потому что он отождествляет собственное высшее “Я” с этим человеком или вещью. Осознавать единство с высшим “Я” означает становиться единым с бесконечным Богом. Стремиться к этой цели – наше неотъемлемое право. Крийя-йога может привести нас к этой цели.

Душа – микрокосмический образ Духа. Как таковая, душа первой проявляет вибрации сверхсознания, которые превращаются в жизненную энергию. Эта жизненная энергия, в свою очередь, вибрирует через человеческое грубое (физическое) тело. Ум существует, материя существует. Они оба – вибрации духа. Незримый ум, вибрирующий как жизненная энергия, превращается в грубую материю. Материя не существует так, как это кажется нам. Она всего лишь вибрация энергии, которая является вибрацией сознания. Космическая энергия более тонкая, чем электроны и другие существующие в природе вибрирующие силы, и она сознательная. Это недостающая связь между сознанием и материей. Современный философ Герберт Спенсер вывел свою философию из наблюдений Дарвина. Он, судя по всему,

признаёт возникновение живого из неживого и одушевлённого из неодушевлённого, в то время как Дарвин только разбивает на категории формы жизни, деля их на низшие и высшие, но предполагает, что жизнь всегда происходила от жизни.

Индийские мудрецы сделали наблюдение о том, что имеется закон метемпсихоза (переселения душ). В священных писаниях индуизма говорится, что имеется 8 400 000 категорий чрев, которые подразделяются на различные типы. Считается, что из этого числа живых существ 900 000 видов рождаются из воды; 1 100 000 видов относятся к категории червей; 1 000 000 относится к птицам; 2 000 000 – к животным; 3 000 000 – к растениям; 400 000 – к человеческим существам. Считается, что как часть эволюционного процесса душа должна совершить путешествие через все эти чрева прежде, чем она достигнет человеческой формы. Но поскольку в нижних формах жизни нет осознания различения и проницательности, эта эволюция происходит произвольно благодаря божественной воле и деятельности. Удивительно видеть, что наблюдения науки и

биологии подходят очень близко к вышеупомянутым числам, даже несмотря на то, что наука и биология ясно признают свою неспособность сделать чёткие заключения относительно числа видов живых существ. После обретения человеческого тела личность должна действовать разумно и проницательно. Интеллект и способность к рассудительности ставят человека выше всех остальных видов живых существ.

Когда мы осознаем истинную природу высшего “Я” и поймём, что мы все – проявления этого космического сознания, мы будем любить весь мир. Не существует такой вещи как неодушевлённая материя. Жизнь имеется во всём. Материя вибрирует жизнью. Это было убедительно доказано современной наукой. Эта удивительная эволюция от камня до Бога идёт через миллионы лет, через вечность времени. Но в индивидуальной жизни этот процесс происходит быстрее со всеми силами его прошлого позади него. Эти силы, которые проявляют и раскрывают себя в процессе эволюции, имеют кумулятивную (накапливающуюся) природу.

Воплощённые в камне в мире минералов, жизненные силы растут, набирая немного большую силу, и начинают процесс раскрытия. Затем они становятся слишком сильными для мира минералов и переходят в растительный мир. Там они всё больше и больше раскрывают свою божественность, пока они не становятся слишком сильными для растительного мира, и тогда они становятся животными. Расширяясь внутрь и получая опыт животной жизни, они снова выходят за пределы теперь уже животного мира и вступают в человеческий мир. В человеке они по-прежнему растут и накапливают всё большую силу, производя большее давление на их преграды, и тогда из человеческого уровня они переходят на сверхчеловеческий. Последний процесс эволюции называется йогой. Этот процесс эволюции может быть ускорен сознательными усилиями с помощью научных средств.

От анималистического (животного) уровня жизни мы должны двигаться к рационалистическому уровню, от рационалистического — к интуитивному или сверхсознательному уровню, а после

сверхсознательного уровня мы можем раствориться в космическом сознании и затем в мудрости (т.е. в нирвикальпа-самадхи, наивысшем состоянии самореализации). На этой стадии – помимо осознания восприятия и деятельности животного мира и самоосознания благодаря разуму и воле человеческого уровня – человек получает духовный опыт, благодаря которому новые аспекты реальности раскрывают себя. Эволюция ускоряется, если человек достигает этой стадии и удерживает себя погружённым в божественной или сверхсознательной стадии и развивает сверхрациональный (разумный) орган в теле. Всё зависит от восприимчивости нашего ума, мозговых клеток и позвоночника.

Святые обнаружили, что если бы было возможным жить здоровым, без болезней и одряхления, тогда благодаря солнечной и химической энергии за один миллион лет люди могли бы развить мозг, способный к выражению космического сознания и улавливанию всего знания вселенной. Святые также узнали, что некоторым специальным методом этот эволюционный процесс может быть ускорен

посредством изменения клеток мозга через намагничивание. Это может быть выполнено при помощи техники крийи, которая позволяет достичь космического сознания в течение одной жизни. Система крийя-йоги – одно из простейших и быстрееших средств достижения состояния самореализации. Это воистину интегральная (совокупная и цельная) йога, которая обуславливает высшую эволюцию человеческих существ в природе через одновременное развитие тела, ума, интеллекта и души.

Нарождающаяся эволюция

В своей “Нарождающейся эволюции” Морган говорит, что эволюция – это название, которое мы даём всеобъемлющей последовательности всех природных событий. Французский мыслитель Бергсон высказывает предположение, что эволюция мира может быть удовлетворительно объяснена признанием общей живой силы, которая постоянно борется

за баланс и гармонию. Эту сила он называет жизненным стимулом (движущей силой), силой жизни. Она тождественна основополагающей реальности или силе, лежащей в основе всех проявлений.

В результате наблюдения следует, что жизненный стимул борется за проявление себя в живом мире в различных видах материального окружения. В результате эволюция жизни происходит по трём основным путям — растения, низшие животные и человеческие существа. Сознание всё ещё пребывает в состоянии сна или оцепенения в растениях, в то время как в животных оно частично освобождается от подавляющего влияния материального тела и окружающей среды, как это следует из способности к восприятию и движению. В человеческих существах сознание вытесняет материю, особенно в разумном действии, которому предшествует целенаправленный выбор и свободное движение. Три главные тенденции, которые помогают различать три главных пути, по которым эволюционирует жизнь — это

растительное оцепенение, животный инстинкт и человеческий разум.

Для порождения нового индивидуума две живые зародышевые клетки – сперматозоид отца и яйцеклетка матери – объединяются во время зачатия. Как яйцеклетка, так и сперматозоид содержат крошечные нитевидные структуры, называемые хромосомами – нитями жизни. Жизнь – это не побочный продукт материи, потому что то качество, которым жизнь активизирует и пронизывает материю, определяет степень сложности, требуемую для появления биологической деятельности. Ум появляется в живом организме высшей степени сложности. Хотя жизнь проявляется в любом материальном теле, конституция живого тела выказывает новые типы отношений и характеристик, когда оно достаточно эволюционировало, чтобы обладать силой мысли.

Материя, если смотреть на неё внешне и поверхностно, кажется несознательной, так же как человеческие тела и растения могут казаться несознательными, если основываться только на нашем внешнем наблюдении. Однако растения

и даже металлы выказывают признаки чувствительности, если их измерять тонкими научными инструментами. Согласно Шри Ауробиндо, материя – это самовыражение Абсолюта, который игриво погрузился в кажущийся сон, чтобы наслаждаться очарованием самораскрытия при восхождении обратно к Себе через последовательные стадии эволюции. По своей сути материя – творческая; материя – это деятельность. Творческая деятельность, наблюдаемая в неорганической материи, более очевидна в поведении живой материи.

С появлением сознания в организме порождается новое качество, которое не может быть полностью ограничено до рамок материи или жизнедеятельности. Самоосознание указывает на высшую ступень сознания, и это новый уровень проявления. Человек – микрокосм вселенной. Первые три проявления реальности – материя, жизнедеятельность и ум – воплощены в людях. Кроме того, человек обладает пребывающей внутри психической сущностью, называемой душой, вокруг которой тело, жизнедеятельность и ум организованы в

индивидуальную сущность, которая накапливает переживания индивидуума и сохраняется при изменениях тела, жизнедеятельности и ума.

Согласно упанишатам материя (анна), жизнедеятельность (прана), и воспринимающее (мыслящее) сознание (манас) – соответственно всё более и более подлинные выражения духа. Дух в человеческих существах – это реальность, лежащая в основе всего бытия. Высшее “Я”, Бог и Абсолют – это всё имена одного и того же универсального духа в Его различных аспектах. Высшее “Я” – это проявление духа в человеческой форме через тело и ум. Человеческая сущность, подобно материи, жизнедеятельности и другим выражениям духа – организованное целое. Она – самый последний и наивысший результат творческого процесса нарождающейся эволюции.

Сознательное осознание единства человечества с духом – цель жизни, и – сознательно или несознательно – каждый человек стремится продвигаться к этой цели. Дух человека всегда сияет в нём. Когда он осознаёт своё единство с универсальным высшим “Я” – его собственным

духовным существованием — человек становится единым со вселенной. Медитация — путь к самораскрытию, к раскрытию своего высшего “Я”. Чтобы познать истину, мы должны идти глубже. Существует только один метод обретения знания. От обычного человека и до наивысшего йога — всем следует использовать один и тот же метод, и этот метод — сосредоточение. Это удар, который открывает врата природы и высвобождает потоки света. Сосредоточение — единственный ключ к сокровищнице знания. Сила человеческого ума неограниченна. Тайна мира будет нашей, если мы знаем, как стучаться, как нанести необходимый удар. Эффективность и сила удара приходит через концентрацию.

Имеются три вида инструментов познания. Первый — инстинкт, который наиболее высоко развит в животных. Это — низший инструмент познания. В людях он развивается в мышление. Но всё же мышления всё ещё недостаточно. Для обретения совершенства необходима дальнейшая эволюция. Благодаря практике крийя-йоги в течение одного года обретается результат многих лет эволюции (диаграмма 3).

Великий научный метод состоит в намагничивании и посылании тока вокруг мозга и позвоночника и, таким образом, обеспечении одного года эволюции при каждом вдохе и выдохе, что равняется одной крийе. Когда благодаря очищающему влиянию крийи клетки мозга очищаются, божественный магнетизм соприкасается с ними. Каждая клетка начинает вибрировать божественной энергией, достигая состояния космического сознания. В результате всё знание мира постигается очень легко.

Процесс ускорения эволюции

Спинной мозг и головной мозг – замечательные структуры. Они состоят из высокоспециализированных нервных клеток и нервных волокон, окружённых спинномозговой жидкостью и густой и переплетённой сетью кровеносных сосудов. Длина позвоночного столба – 70 см, а спинного мозга – 45 см. Спинной мозг (сушумна) начинается у основания черепа и заканчивается в поясничной области позади

пупка конусообразным окончанием. Оттуда тонкая нитевидная голубовато-белая структура – *filum terminale* (нитевидные окончания) – простирается вниз и укореняется в копчике. Позвоночный столб начинается у основания черепа и заканчивается у вершины копчика. Центральный канал проходит через спинной мозг по всей его длине и простирается дальше до половины или трёх четвертей нитевидных окончаний. Густой пучок нервов спускается вниз к последнему конусу спинного мозга, окружая нитевидную структуру и занимая крестцовую область. Этот пучок называется *cauda equina* (“конский хвост”, диаграмма 2).

Одно йоговское упражнение в крийя-йоге, известное под названием махамудра, является простым, но эффективным методом выпрямления позвоночного столба и способствует правильному распределению праны (жизненных токов) по позвоночному столбу. Правильная практика махамудры выравнивает поток энергии жизни ко всем частям тела. Из-за эффективности махамудры в намагничивании и приведении в порядок позвоночного столба эта техника может

практиковаться всякий раз, когда тело требует урегулирования. Намагничиванием позвоночного столба сила жизни может быть трансмутирована (преобразована) в сияющую и способную совершить всё духовную силу, которая, в свою очередь, может ускорить физическую и умственную регенерацию и омоложение.

Великие йоги, властители дум Индии, преподали метод обращения определённых токов вокруг позвоночного столба и мозга. Позвоночный столб – единственная лестница, по которой можно подняться к космическому сознанию. Физическое и умственное омоложение посредством крийя-йоги приводит к пробуждению скрытых экстрасенсорных способностей и восприятий. В медитации наше сознание и энергия должно быть сознательно отстранены от чувств и мускулов к позвоночному столбу. Практика крийи намагничивает позвоночный столб циркулирующим по всей его длине жизненным током, отстраняя таким образом жизненный ток от чувств и рефлексивных органов и сосредотачивая его в позвоночном столбе.

Во время практики крийи весь позвоночный столб преобразуется в магнит, который отстраняет телесные токи от чувств и нервов. Гипофиз, центр воли, становится положительным полюсом, а копчиковое сплетение – отрицательным. Ток, создаваемый непрерывным вдохом и выдохом, становится магнитом энергии, которая притягивает в позвоночный столб большее количество энергии из нервной системы и из космического источника. Техника крийи перемещает наше внимание от зрительных восприятий и восприятий запаха, звука, вкуса и прикосновения к более тонким восприятиям в позвоночном столбе и мозге. В результате подвижник автоматически становится интровертным (обращённым внутрь) и испытывает божественные восприятия звука, вибрации и отяжеления выше лба, видение сияния света в среднем мозге и уходит в медитацию. Поэтому техника крийи – основа самореализации. Она делает мозг ясным и спокойным, потому что всё сознание централизуется в спинном хребте. Нет ничего, что могло бы сравниться с мягким успокоительным ощущением радости,

ощущаемым в позвоночном столбе. Обращением жизненной силы один раз вокруг позвоночного столба, как крийя-йоги обычно делают, можно производить изменение в мозге и теле, которое в обычных условиях возможно за один год жизни без болезней, внимательного отношения к пище и ассимиляции солнечной энергии. Прохождение этого тока вокруг позвоночного столба один раз соответствует влиянию солнечного света в течение 365 дней.

Космическое сознание распространяется по всей вселенной и пронизывает всё. Человеческое сознание ограничено человеческим телом и его окружением. Для обретения космического сознания необходимо расширять сознание, которое пребывает в каждой живой клетке тела и мозга. Практика крийи очищает и стимулирует мозг и усиливает спинной и продолговатый мозг. Она также сильно намагничивает тело, насыщая и питая все его физические клетки неразрушимым светом и удерживая их в намагниченном состоянии.

Дух саморождён. Дух всегда сознателен. Внимание Бога равно распределено всюду и полностью сосредоточено всюду. Мы,

человеческие существа, сделанные по образу и подобию Бога, обладаем скрытой внутри нас силой сосредотачивать наше внимание и чувствовать наше существование всюду. Надлежащим следованием законам жизни и преданной практикой крийя-йоги мы можем расширить наше сознание и достичь океана космического сознания, или божественного Духа.

Процесс расширения сознания

Каждые 12 лет человеческое тело завершает определённый цикл и, в результате, в 12, 24 и 36 лет мы обнаруживаем заметные изменения в человеке. Физические изменения также производят соответствующие изменения в уме. Болезни и неправильный образ жизни затормаживают этот нормальный процесс эволюции. Наш мозг развивается в течение 12-летних циклов таким образом, что он выказывает различные виды менталитета. Наши высшие интеллектуальные способности растут в

течение этого процесса и проявляют себя в наших усилиях понимать, анализировать и управлять событиями в пространстве и времени. То, что степень проявления умственного развития человека соотносится с развитием клеток его мозга – это установленный факт.

Мозг – исключительная и сверхъестественная “электростанция”. Все центры связаны и действуют под влиянием высшего центра – мозга. Клетки мозга генерируют электричество, или жизненные токи, которые протекают по различным нервам, которые, в свою очередь, несут двигательные импульсы. Уровень и качество генерации отличается в зависимости от мозга и состояния здоровья. Основание мозга формирует различные импульсы, порождаемые из полушарий головного мозга. В здоровом состоянии мозг генерирует со стабильным ритмом; во время болезни он колеблется. Вызванное беспокойством эмоциональное волнение сопровождается чрезмерной электрической активностью нервных клеток в основании мозга, которая нарушает ритм генерации высших центров (диаграмма 16).

Электрический ток от мозга — это жизнь организма, и это посредник, через который все сенсорные сообщения достигают мозга и обуславливают ответные реакции. Когда божественное электричество вначале нисходит в тело, оно покоится в изолированных алтарях позвоночного столба и мозга. От семи спинномозговых центров жизненная сила разветвляется через чувствительные нервы, удерживая душу занятой материальными восприятиями. Благодаря практике крийя-йоги сознание и энергия снова централизуются в позвоночном столбе; йог ощущает в нём некую бесконечную радость — доказательство присутствия божественного внутри.

Нервная система наряду со всеми остальными частями тела особенно тесно связана с сознанием. Ум, таким образом, отождествляется с относящимися к нервной системе процессами. Физиологи и неврологи полагают, что существует некий шаблон нервной деятельности, лежащей в основе каждой мысли, каждого восприятия и каждого действия. Нервная система — это чрезвычайно сложная структура с двумя обширными подразделениями

— центральной и периферийной нервными системами. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга. Её функция состоит в корреляции, интеграции и осуществлении совместного функционирования различных частей тела. Периферийная нервная система состоит из нервных волокон, идущих от рецепторов к центральной нервной системе, и из волокон, идущих от центральной нервной системы к мускулам и железам.

Нервная система может быть уподоблена телефонной службе. Она поддерживает эффективную связь всех отдалённых частей тела с большим центральным коммутатором — мозгом. Нервная система также состоит из клеток. Но эти клетки высокоспециализированные и отличаются от других как по своему виду, так и в своём функционировании. Они обладают особой способностью принимать и передавать электрохимические сообщения, или нервные импульсы. Одна нервная клетка может быть грубо уподоблена одному проводу в сложной телефонной системе.

В человеческом мозге миллиарды нервных клеток переплетены друг с другом. Каждая из них может посылать сообщения соседним и отдалённым клеткам посредством сложных внутренних соединений. Даже наиболее замысловатая электронно-вычислительная машина – жалкое подобие человеческого мозга. Когда посредством сосредоточения все тонкие клетки и клетки мозга обращаются к космическому источнику, они становятся намагниченными. Наше тело составлено из квинтильонов клеток. Каждая клетка похожа на разумное существо. Мы должны обучать и тренировать эти клетки познавать все вещи, которые происходят в мире. Этот мир и вселенная, наши мысли и чувства – всего лишь один атом Бесконечного, спроецированный в сферу сознания. Наше мышление функционирует в этих узких очерченных сетью сознания границах, не выходя за её пределы.

Поэтому некий другой инструмент должен вывести нас вовне. Этот инструмент, согласно Свами Вивекананде, – воодушевление. Шри Ауробиндо понимает это как супраментальное сознание, которое находится за пределами

нашего ума. Мы можем достичь его только в том случае, если сможем подняться к высшим принципам – сверхуму, который скрыт и дремлет внутри нас. Сверхум – это бесконечный божественный ум; бытие-сознание-блаженство, сат-чид-ананда в творческом равновесии. Будда подчёркивал важность боддхи, или просветления. Чтобы отличить его от знания, получаемого от органов чувств, мыслители индуизма используют термин апарокша (“незаочное”) для этого непосредственного знания, получаемого не от органов чувств. Д-р Радхакришнан понимает это как интуицию. Интуиция, как прямое и абсолютное знание Реальности, признаётся многими западными мыслителями, включая Платона, Декарта, Спинозу и Бергсона. Трудно определить, что такое интуиция, потому что она слишком близка к каждому из нас. Каждый из нас чувствует её. Парамахамса Йоганандаджи говорит, что в интуиции мы настраиваемся на Реальность, на мир блаженства, на единство в многообразии, на управляющие духовным миром внутренние законы, на Бога.

Эта интуиция – нечто абсолютно непосредственное. Познание высшего “Я” – пример интуитивного постижения. Самопознание неотделимо от самосуществования. Это не может быть доказано, потому что это – основание всех доказательств. Это свет, который не является ни природой, ни человечеством, но сделал их обоих. Поэтому инстинкт, мышление и интуиция – три инструмента познания. Инстинкт относится к животным, мышление к людям, а вдохновение или интуиция – к богочеловеку. Но всяческие зародышевые формы жизни обнаруживаются более или менее во всех людях, и одна форма развивается в другую. Мышление развивается в интуицию, и поэтому интуиция не противоречит мышлению, а скорее доводит его до завершённости. Вещи, до которых не может добраться мышление, становятся ясными при помощи интуиции, и они не противоречат мышлению. Свами Вивекананда выразился об этом так: “Старик не противоречит ребёнку – он доводит ребёнка до завершённости”.

Но интуитивное знание не очерчено ограниченной областью нашего маленького “я”. При помощи садханы (духовной практики) оно может быть расширено для постижения всей Реальности. Подобно тому, как может совершенствоваться мысль, интуиция также может быть развита. Каждый человек обладает силой интуиции, так как он обладает силой мысли. Ускорение человеческой эволюции вызывается развитием интуиции посредством сосредоточения. Всё знание приходит от внутреннего источника – от души – без ограничений. Одной жизни недостаточно для изучения всех мистерий мироздания. Наилучший способ познать подлинную Истину – использовать всезнающую силу интуиции, данную нам Богом. Мы можем ускорить нашу эволюцию увеличением силы сосредоточения и освободиться от анималистической жизни или образа жизни человеческих автоматов. Интуиция человеческой расы может быть быстро развита только через интуитивную медитацию, а не бесконечным процессом формального порождённого человеком образования.

Интуитивная медитация возможна с помощью научного процесса крийя-йоги. Это уникальный и бессмертный вклад Индии в мир. Крийя-йога — это инструмент, посредством которого человеческое развитие может быть ускорено. Святые Индии обнаружили, что любое влияние тела на мозг — медленный процесс, но изменение, производимое мозгом по отношению к телу, происходит сразу же. Поэтому процесс посылания жизненной силы вокруг позвоночного столба и головного мозга производит немедленный эффект и ускоряет эволюцию. Рассматривая это тело как нашу лабораторию, мы можем осуществлять систематическое экспериментирование и осознать глубокое значение и эффективность крийя-йоги.

Так же, как вызывающее дрожь ощущение чувствуется живым организмом при прохождении через него электрического тока, так и божественное озарение, божественный звук и божественная вибрация испытываются в теле подвижника вскоре после практики этой научной крийя-йоги. Это переживание пробуждения сверхсознания — интуитивное

состояние медитации. Мы ищем осязаемое переживание Бога. Благодаря этому непосредственному опыту преданность Богу становится глубже; мы осознаём внутри присутствие и реализацию всевышнего Господа. Если мы сможем удерживать это сверхсознательное состояние всё время, то сможем быстро достичь стадии космического сознания.

Каждый раз, когда мы практикуем крийю под непосредственным руководством самореализованного духовного мастера, весь наш организм подвергается изменению. Сила нашего мозга и умственная восприимчивость растут. Техника крийи может давать нам математически прогнозируемые результаты пропорционально нашей интенсивности и глубине практики. Она высокоэффективна для ускорения эволюции, и она — сущность и научный синтез всех йог, преподаваемых в Индии. Это не только древняя наука, но и глубокая философия жизни, которая, если применять её, может наилучшим образом формировать и направлять жизнь человечества на этой Земле.

ГЛАВА III. НАУКА КРИЙЯ ЙОГИ

“Наука крийя-йоги” включает в себя два важных термина: наука и йога. Йога означает союз индивидуальной души с универсальной Душой, или союз человека с Богом. Обычное значение слова “йога” – союз. Но метафизически это означает осознание тождественности высшего “Я” с Брахманом. Йога ставит своей целью осознание всепронизывающего существования Бога. Физическое тело человеческого существа – это некая часть природы. Пять чувств человека держат его очарованным и поглощённым внешним миром, в результате чего он теряет чувство различия между хорошим и плохим. Подобно фатальному очарованию мотылька огнём, пять чувств тянут человека к кажущимся чарам внешнего мира и привязывают его к страданиям, обусловленным этими привязанностями. Будучи непреодолимо притягиваемым к наслаждениям мира, человек теряет всякие нравственные и этические ценности, и порочные тенденции берут верх. Но если чувственное возбуждающее воздействие успокоено, а ум настраивается на божественное,

то человек эволюционирует всё выше и выше, пока он не превосходит животный мир и рационализм и проявляет присущую ему божественность. Йога – также и наука дисциплины ума. Совершенный контроль над модификациями сознания – цель, которая достигается в различной степени посредством различных форм самадхи. Стадия самадхи – это кульминация дхьяны (медитации), когда весь ум преобразуется в высшее состояние божественности.

Древняя йога

Духовная дисциплина йоги очень древняя, и при этом она является одной из главных форм садханы. Это независимая духовная дисциплина, и её одной вполне достаточно для обретения наивысшего блага. Многие направления в религии целиком полагаются на йогу. Однако это не сектантская дисциплина, а универсальная, и она принимается до определённой степени всеми религиозными

направлениями. Её главное достоинство – она практична и свободна от всяческих догм и предположений. Поэтому она не находится в противоречии с какой-либо сектой или религией.

Крийя-йога включает в себя методы, которые являются полностью научными, и каждый её шаг основан на экспериментальной реализации. Йога и наука неотделимы, так же как религия и наука – необходимые дополнения друг для друга. Учёный ставит перед собой задачу управления физическими силами, в то время как йог проявляет интерес к умственным силам. Учёный – это не сознающий йог, чей ум работает над внешним. Философия йоги – одна из шести ортодоксальных философий индуизма; она не похожа на бесчисленные другие философии мира, потому что она – полностью практическая философия. Это точная наука, основанная на непреложных законах природы.

Опыт – основа всего знания. Учёный экспериментирует и приходит к заключениям, которые легко принимаются, потому что они находятся в согласии с опытом других. Заключение учёного основаны на

универсальном опыте человечества. Наука крийя-йоги помещает перед человечеством практическую и экспериментальную технику, которая позволяет нам проверить истины, представленные в священных писаниях. Сосредоточение и медитация, которые достигаются через практику крийя-йоги, обеспечивают методы осознания Истины.

Крийя-йога – наиболее научная техника для спасения человечества от бед и окончательного разрушения. Это сущность всех школ йоги, хотя она не похожа ни на одну из них. Процедуры древних риши (святых мудрецов) были чрезвычайно трудными и, хотя они и вели к осознанию Брахмана, они сделали йогу эксклюзивной и исключительной. Древние йоги практиковали пост и другие формы епитимьи, которые включали много болезненных физических положений тела и упражнений, которые выполнялись по нескольку часов кряду. Из-за долгой задержки дыхания и закрытия носового прохода обычно ощущалась боль в сердце и лёгких. Они отрекались от семейных отношений и стремились осознать Бога в уединении. Из-за этого домохозяева

автоматически исключались из духовной практики. В отличие от этих дисциплин крийя-йогу легко практиковать, и она не производит никакого дискомфорта. Она может практиковаться людьми всех слоёв общества независимо от возраста.

Различные виды йоги

Слово “йога” образовано из санскритского корня “юдж”, который означает “соединять”. Наука крийя-йоги учит методу слияния индивидуальной воли с космической волей посредством управления умом и его видоизменениями, в результате чего достигается освобождение. На физическом плане йога приносит хорошее здоровье и физическую эффективность; на умственном плане — сосредоточение, уравновешенность ума и покой. На духовном плане она гарантирует освобождение от цепи рождения и смерти и приносит вечное блаженство, бессмертие, совершенство и вечный покой. Окончательная

цель йоги – это не только индивидуальное освобождение, но и преобразование всей человеческой расы. Она ставит своей целью наделить божественной природой и жизнью физическую, умственную и духовную жизнь человечества. Йога имеет несколько ответвлений: раджа-йога, хатха-йога, мантра-йога, лайя-йога, дхьяна-йога и многие другие. Крийя-йога – сущность всех йог.

Хатха-йога – это предварительная ступень перед раджа-йогой, и в ней рассматривается вопрос управления телом с помощью пранаям, асан, бандх и мудр. Слово “хатха” составлено из двух слогов – “ха” и “тха”, что означает союз солнца и луны, или вайю (жизненных дыханий) праны и апаны. Хатха-йога неотделима от раджа-йоги, которая относится к контролированию ума. Разные йоги начинают садхану с разных уровней: хатха-йог – с физического, раджа-йог – с умственного, а джняна-йог – с уровня буддхи (философского).

Система хатха-йоги включает в себя ряд физических упражнений, которые предназначены сделать тело пригодным для медитации. С помощью этих упражнений тело

настраивается таким образом, чтобы оно улавливало большее количество космической энергии. Крийя-йога включает в себя наиболее эффективную технику хатха-йоги, известную как махамудра. Эта техника дисциплинирует тело и помогает в пробуждении неиспользуемой духовной энергии и объединении души и духа. Крийя-йога принимает только сущность хатха-йоги и избегает всех тех упражнений, которые являются исключительно физическими.

Поднимаясь на более высокий уровень, мы приходим к раджа-йоге, которая ставит своей целью управление умом и его очищение, успокаивание всех мысленных волн, или видоизменений ума, таким образом делая ум пригодным для сосредоточения и медитации. Наука раджа-йоги в том виде, как она была сформулирована Патанджали, первым истолкователем йоги, также известна как аштанга-йога, или йога восьми ступеней. Восемь стадий – это яма (самообладание), нияма (религиозные правила), асана (физические позы), пранаяма (управление дыханием), пратьяхара (отстранённость от чувственных

восприятий), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и самадхи (состояние мудрости).

Яма связана с этикой и представляет собой ненасилие, правдивость, отсутствие жадности и сдержанность в мысли, слове и деле. Нияма включает в себя чистоту (внутреннюю и внешнюю), удовлетворённость, аскетизм, изучение священных писаний и полное вверение себя Богу. Соблюдение ямы и ниямы наделяет покоем ума и непривязанностью, а также состраданием ко всем существам. Успешное завершение всех стадий ведёт к нирвикальпа-самадхи, которое, при постоянной практике, ведёт к освобождению.

Раджа-йога называется царственным путём. Её техника — наилучшая и наиболее содержательная и всеохватывающая. Главная техника этой науки — пранаяма, управление совокупной космической энергией. Крийя-йога принимает эту технику, поскольку она самая лёгкая и наиболее научная. Крийя-йога принимает сущность раджа-йоги и избегает всех слишком длинных методов.

Восьмиступенчатый путь, сформулированный святым мудрецом Патанджали – это тот метод, которому могут следовать йоги, основывая свои духовные достижения на незыблемом фундаменте ямы и ниямы. Многие религиозные люди удовлетворяются простым следованием этим правилам, полагая, что это и есть духовность во всей её полноте. Но практика ямы и ниямы приносит только внутреннее удовлетворение и определённую хорошую карму; она не ведёт к свободе. Цель обретается только после достижения нирвикальпа-самадхи, и тогда йог может отказаться от процесса ямы-ниямы. После достижения цели путь становится излишним.

После ямы-ниямы необходимо овладеть асанами, или правильными физическими позами. Овладением асанами подвижник поднимается над физическим сознанием и вступает в сферу ума. Личность перестаёт отождествлять себя со смертной оболочкой и движется в своём развитии ещё выше. Правильная поза означает тело, свободное от беспокойства, и удерживаемый в вертикальном положении прямой позвоночный столб

позволяет сознанию течь из низших центров в высшие и, в конечном счёте, в мозг.

Самообладание, умственное и физическое спокойствие достигаются практикой ямы, ниямы и асан. Подвижник может сидеть в определённом положении в течение нескольких часов. С помощью пранаямы он способен управлять сердцебиением и пульсом, а также жизненной силой и умом. С помощью пратьяхары он отстраняет ум от физического мира и его органов чувств. Это начало реальной практики крийя-йоги. Практика дхараны позволяет ему сосредотачивать отстранённый от внешнего ум на чём-то одном. В дхьяне это сосредоточение становится непрерывным, и он интуитивно обретает представление о Боге. В конечном счёте полный союз с Богом достигается в самадхи.

В древние времена святые Индии практиковали аштанга-йогу, и овладением восьми ступеней они освобождали себя от иллюзии, заблуждения и ошибок, таким образом приходя к осознанию Истины. Они осознали истину, изложенную в Гите (2:48): “Йога – это уравновешенность ума”. Эта йога была техникой самореализации,

практикой, которая приносила блаженство. Так же, как сущность молока отделяется и всплывает на поверхность при добавлении в него лимонного сока, так же и практика этой техники позволяет выходить за пределы этого мира при жизни в нём и достигать единства с Богом.

Сущность йоговских техник возродилась и распространялась во всех странах под названием крийя-йоги. Крийя-йога – это продвинутая форма техники, описанной Патанджали в его трактате о йоге. Она основана на физиологии, психологии, астрологии, философии и непосредственном опыте самореализованных мастеров. Тело подобно участку земли, и крийя-йога культивирует эту землю для развития тела, ума и души. Если учить её у совершенного мастера и практиковать регулярно, человек обретает контроль над умом, сердцем и душой. Этот постепенный процесс позволяет ему достичь высот самореализации и обрести бесконечное блаженство.

Карма-йога означает практику непривязанности к плодам во всех действиях. Отсутствие эгоизма

приводит к непривязанности и беспристрастному отношению к результатам действий. Это главное поучение Гиты. Карма-йога означает союз с Богом посредством бескорыстных действий. Человеческая жизнь — очень драгоценная, и её цель — самореализация. Для человека действия карма-йога показывает, как исполнять действия так, чтобы самореализация могла быть достигнута. Каждый акт духовен, если мотив чист. Работа — это поклонение. Служение человечеству без эгоизма или ожидания чего-либо взамен — это карма-йога. Крийя-йога помогает в развитии этого отношения. Благодаря практике крийи человек получает божественное переживание и постигает, что, хотя он действует, Бог — единственный деятель. Таким образом, крийя-йога включает в себя сущность карма-йоги и, поэтому, может практиковаться каждый момент дня во время всех действий. Процесс дыхания — это жизнь человеческого существа. Будучи осознающим этот процесс, йог будет постигать, что все действия на грубом уровне — это проявления тонкого действия праны. Когда действиями без привязанности ум очищается, истинное знание осознаётся через него. Поэтому

ум должен быть очищен любой ценой. В Гите преподаётся, что тот, кто очистил ум практикой карма-йоги, обретает непосредственное знание высшего “Я”, которое ведёт к освобождению. Все действия в конечном счёте преобразовываются в знание.

Джняна-йога учит, что Бог всюду и во всём. В ней не проводится различия между высшим “Я” и Богом. Когда джняна-йоги осознаёт Истину, он постигает, что вселенная наполнена Богом вверху, внизу и между. Он – во всех существах, и все существа – в Нём. Он – Брахман, единый дух вселенной. Именно тело ест и пьёт и испытывает наслаждение и боль. Он – не тело; Он – То. Он – свидетель в добром здравии и болезни. Он – бытие, знание и блаженство. Он – сущность всего знания. Он вечен и неизменен. Практикой крийя-йоги человек получает непосредственное божественное переживание света, звука и вибрации и становится утвердившимся в сознании Бога.

Сосредоточение – средство для получения всего знания. Трудно сказать, где заканчивается сосредоточение и начинается медитация. Медитация следует за сосредоточением.

Сосредоточение состоит в жёсткой фиксации ума на чём-то одном, в то время как медитация состоит в выходе за пределы ума. Дхьяна-йога – основание всех йог. На фундаменте крийя-йоги успешно выстраивается надстройка сосредоточения, медитации и самадхи. Знание о высшем “Я” озаряет человека с достижением им самадхи. Только тогда наступает подлинная преданность Богу.

Джапа означает повторение определённой мантры или имени Господа. Мантра-йога – это союз воплощённой души с божеством посредством повторения биджа-мантры (корневого звука) божества. Эти звуки производят вибрации в физических и астральных мирах. Лайя-йога – это полное поглощение ума. В крийя-йоге имеется одна техника, которая является сущностью лайя-йоги: ум поглощается в божественном звуке “Ом” – космическом звуке внутренней вибрации.

В крийя-йоге также имеется и джапа-йога. Практикой крийя-йоги мы можем выключать наши физические восприятия и автоматически воспринимать незримое состояние. На этой

стадии мы слышим божественное звучание. Мы хотим объединить наши мантры посредством мысленного повторения их при слушании божественного звучания. Тогда мы перестаём повторять мантру мысленно, и божественное звучание преобразуется в ишта-мантру. После этого — с помощью безмятежности, даже оставаясь в физическом мире — мы можем слышать звучание мантры в вакууме (самом пространстве). В священных писаниях индуизма джапа-йога описана как мысленное повторение мантр; но эта джапа крийя-йоги выше, потому что мы способны слышать беседу Бога в образе божественного звучания и оставаться поглощёнными в этом звучании.

Крийя-йога

Различие между крийя-йогой и другими традиционными йоговскими практиками подобно различию между рецептами, выписанными квалифицированным доктором и деревенским

знахарем. Мелочно-дотошные аскезы и мучительные процессы, связанные с многими традиционными йогами, полностью отсутствуют в технике крийя-йоги. Научная техника крийя-йоги была преподана моими уполномоченными на это ачарьями. Эта духовная практика, преподанная Лахири Махасаей, наиболее подходит для домохозяев. Простое и лёгкое управление дыханием, предписываемое в технике крийи, восстанавливает утраченное равновесие и прокладывает путь к спасению. Но для её практики необходимо руководство самореализованного гуру. Чистый кислород, вдыхаемый в этом процессе, очищает внутренний механизм тела, активизирует конечности и улучшает аппетит. Эта практика придаёт силу и молодость телу и память, терпение и великолепие уму. Она очищает тело, ум, интеллект и жизнь одновременно. Для этого процесса не требуется никаких ограничений диеты. Искренняя практика крийи позволяет человеку переживать восприятия божественных прикосновений, звуков, вибраций и вспышек света внутри собственного тела и помогает возносить ум до супраментального сознания.

Это не джапа-йога, и здесь нет никакого напряжения в задержке дыхания. Эта крийя-йога – очень простая йога, и она – прямой путь обычной религии. Это самое быстрое средство достижения успеха. Эта практика даёт математически точные результаты. Эта крийя-йога – лёгкая, дешёвая, простая и верная практика.

Эта техника может практиковаться без каких-либо ограничений в отношении касты, вероисповедания, возраста или пола. Любой парень или девушка старше тринадцати лет могут практиковать её; даже семидесятипятилетний старик получит много пользы от этой практики. Эта крийя-йога позволит человеку развить здоровый мозг, острый ум и быстрое понимание.

Крийя-йога определённо несёт послание надежды утратившим всякую надежду, радость безрадостным, силу слабому, осознание тугодуму, умиротворённость убитому горем, энергию и способность утомлённому и спасение духовному подвижнику. Если эти блага и божественные силы не обретены после практики крийя-йоги, тогда вы можете быть уверены в

том, что это не была подлинная техника крийя-йоги.

“Крийя-йога” – это комбинация двух санскритских слов-корней. Одно из этих слов – “крийя”, а другое – “йога”. В слове “крийя” два слога: “кри” и “йа”. “Кри” означает исполнять свою работу в повседневной жизни, а “йа” означает всегда осознавать незримого Бога, Который пребывает в вас и направляет и выполняет работу через вас. Таким образом, слово “крийя” означает, что вы живёте своей повседневной жизнью так, как она направляется вашим мозгом, и в то же самое время лицезрете незримого Бога, Который вдохновляет ваш мозг направлять. Без незримого Существа ваш мозг не может функционировать. Мёртвый человек не может думать, потому что в нём нет незримой души. Поэтому необходимо помнить, что всякая и каждая мысль приходит от незримого внутреннего высшего “Я”. Если вы осознаёте, что пребывающее внутри высшее “Я” – единственный деятель в вас, что именно высшее “Я” функционирует в теле, то самореализация достигнута.

Второе слово – “йога” – буквально означает союз видимого тела с незримым телом. Этот союз всегда имеет место в каждом. Никто не может отделить незримое тело от видимого тела. Незримое тело означает живую душу, которая видит через глаза, слышит через уши, обоняет и вдыхает через нос, говорит через рот, шагает посредством ног и совершает все действия через тело. Незримое тело – наиболее важное, ибо оно управляет силой воли. Но, всё же, без видимого тела незримое тело не может ни функционировать, ни действовать в материальном мире.

Здесь возникает вопрос: если незримое тело – живой Бог – всегда внутри нас, почему мы не воспринимаем это живое присутствие Бога во всех действиях? Ответ состоит в том, что незримое тело запрято в джунглях материи. С техникой крийя-йоги мы можем пробраться сквозь эти джунгли и возделывать пустошь, которая пребывает в позвоночном столбе. Тогда дремлющая духовная энергия – кундалини – пробудится, и мы осознаем вечное присутствие живого – хотя и незримого – Бога, Который функционирует через все наши действия.

Незримое тело в силу своей экстовертированной природы вводит нас в заблуждение материального сознания, которое составлено из восприятий, получаемых через пять “телефонов” чувств (глаза, уши, нос, кожа и язык), а также через ум, буддхи и принцип эго (ахамкара). Они – наши враги. Они непрерывно тянут нас вниз в зыбучий песок заблуждений, иллюзий и ошибок. В результате мы не можем постичь, что Бог – внутри нас. Но если мы будем возвращать сверхсознание и осознание внутреннего высшего “Я” посредством надлежащей техники крийя-йоги, то постигнем, что видимое тело – это только проекция незримого тела.

Обычно люди не верят в Бога. Даже если они верят, они всё равно зачастую полны сомнений. Они остаются поглощёнными материальным миром. Практически невозможно заставить их раз и навсегда поверить, что Бог оживляет всё их существо Своим пребыванием внутри них.

Когда вы идёте в кино, первая увиденная там вами вещь – свет на экране, а затем изображение в этом свете. Вы становитесь изумлёнными и поглощёнными кинокартиной, хотя

рассказываемая в ней история не реальна. Но вы не видите оператора, который находится в кинопроекторной кабине. Точно так же мы все поглощены этим мирским кино реальной жизни. Мы не осознаём присутствия живого оператора, который всегда пребывает над нашей макушкой. Он — реальный незримый Бог в каждом человеческом существе.

Концентрация и сублимация животворной силы

Ум всегда беспокоен и заводит нас в иллюзии, заблуждения и ошибки. Если вы сможете обратить внутрь пять “телефонов” чувств с помощью крийя-йоги, то сможете оставаться в состоянии однонаправленного сосредоточения. Сверхсознание и космическое сознание могут быть достигнуты, когда ум, разум (буддхи) и мысль будут под контролем.

Эта крийя основывается только на естественном вдохе. В ней нет никакой болезненной задержки

дыхания или закупоривания носа. Крийя-йогу нет нужды практиковать различные асаны или физические упражнения. Обычно каждый человек совершает восемнадцать естественных вдохов в минуту. Во время полового акта темп дыхания ускоряется и увеличивается до двадцати четырёх или тридцати вдохов в минуту. Сердце также бьётся быстрее. В гневе дыхание учащается ещё больше – человек вдыхает от тридцати до сорока раз в минуту или даже больше, что опасно. Остановка сердца может быть следствием чрезвычайно сильных приступов гнева. Считается, что слон вдыхает только десять раз в минуту и поэтому живёт долго. Крокодилы и черепахи совершают четыре вдоха в минуту, и, как утверждается, они живут более ста лет. С помощью этой крийя-йоги мы можем не только увеличивать продолжительность своей жизни, но также и сохранять хорошее здоровье и живой ум. Во время сна мы вдыхаем только от десяти до двенадцати раз в минуту, и в результате получаем полный отдых тела и ума. Это происходит благодаря тому, что мы полностью забываем о восприятии своего тела и обретаем спокойствие. Спящий человек – почти йог; у

него нет сознания тела, но у него также нет и божественного сознания. Если человек практикует крийя-йоговское дыхание – глубоко, медленно и расслабленно, как во сне – тогда он несомненно обретёт умственное спокойствие. В результате он войдёт в центр и будет воспринимать внутреннюю божественность.

При практике крийи мы вдыхаем глубоко, и достаточное количество кислорода идёт в лёгкие, сердце и мозг. Кислород – пища мозга, и поэтому он увеличивает умственное совершенство, быстрое понимание, находчивость и быструю восприимчивость.

Кислород очищает нечистую кровь, и очищенная кровь несёт гемоглобин всему организму. В каждом человеке имеется более 72 миллиардов кровеносных сосудов и тонких тканей. Этот гемоглобин постоянно проходит через кровеносные сосуды. В крови содержатся многочисленные химические вещества: калий, натрий, магний, цинк, фосфор, медь, сера и другие. Эти химические вещества проходят через всё тело в растворённом состоянии. Слово “глобин” означает “белок (протеин) в растворённом состоянии”. Альбумин, глобулин

и фибриноген – три белка, обращающиеся по кровеносным сосудам и поддерживающие тело здоровым и прекрасным.

Техника крийя-йоги – это комбинация трёх основных йог: карма-, джняна- и бхакти-йоги. Бхакти-йога означает “йога божественной любви”. Если после молитвы или поклонения, преданного служения или медитации человек не переживает божественную любовь, то его молитва или медитация не были настоящими. Конечно же, трудно обрести божественную любовь. Но бхакти может быть обретена с помощью руководства самореализованного мастера или гуру и практики техники крийи. Если у человека плохой аппетит, он должен сходить на приём к доктору, получить рецепт и принимать лекарство для улучшения аппетита. Но если пациент только читает рецепт, запоминает и громко зачитывает его, то даже если он повторит его тысячу раз, это не принесёт ему никакой пользы. Невозможно достичь богореализации простым чтением поучений или религиозных книг и посещением церквей, храмов и мечетей. Больной человек должен последовать совету доктора, купить

лекарство и принимать его согласно предписаниям доктора; тогда он, несомненно, вылечится. Точно так же, если вы будете следовать духовному руководству на 100%, тогда вы несомненно обретёте глубокую безмятежность, которая является синонимом божественности. Благодаря этому спокойствию вы сможете достичь Бога в кресте внутри мозга, где свет Бога и света сознания Христа сияет всегда. Поэтому вам требуется уединение, потому что уединение – цена величия. Если, не отвлекаясь ни на что, вы последуете совету самореализованного крийя-йога, то сможете достичь Бога очень быстро. Эта техника крийя-йоги – быстрейшее средство достижения успеха. Она будет вести к обретению равновесия ума, дружелюбия и любви. С её помощью вы всегда сможете оставаться в третьем желудочке головного мозга (т.е. внутри черепа над гипофизом), который является Царством Божьим. Чем больше вы будете находиться там, тем больше вы будет слышать постоянный божественный звук, ощущать постоянное прикосновение Бога и зреть сияющий божественный свет, которые все вместе будут

вести вас к блаженному пребыванию в Царстве Небесном.

В темноте вы не можете нормально идти по дороге. Однако если у вас в руке есть источник света, вы сможете ходить везде без затруднений. Точно так же, когда вы постоянно воспринимаете божественный свет в своём теле, вы можете постоянно осознавать в себе космическое сознание. Когда аккумулятор автомобиля разряжается, вам приходится заряжать его; после этого вы можете снова водить машину даже в самую тёмную ночь на серпантине. Поэтому если вы каждое утро будете заряжать исчерпанную батарею вашего организма посредством практики крийя-йоги, тогда в течение дня вы будете переживать присутствие Бога внутри и ощущать, что Его сила руководит вами в каждом действии.

Все религиозные организации учат тому, как обрести спасение. Один предлагает громко молиться всем вместе, в то время как другой предлагает преподносить цветы и плоды на алтарь и петь мантры и гимны для постижения Бога. Кто-то ещё говорит, что вы достигнете самореализации только воспеванием имён Рамы,

Кришны и Шивы. Но система крийя-йоги (как она была преподана Лахири Махасаей, Шриюктешварджи и Парамахамсой Йоганандаджи в Индии) ставит своей целью не только спасение или самореализацию, но также и обеспечивает одновременное развитие тела, ума, разума (буддхи) и души.

Сейчас эпоха науки, и образованные люди не принимают фанатические идеи, ортодоксальные представления, догматические прихоти, слепую веру или религиозные игры. Им присуще стремление к богореализации, но они не хотят прикреплять деревянные колёса воловьей телеги к легковому автомобилю. Другими словами, шаблоны религии, практиковавшиеся в течение предыдущих столетий, не могут быть удовлетворительными с точки зрения современных нравов. Наука стремится к обретению запредельного знания и, в конечном счёте, космического сознания. Техника крийя-йоги – научная техника. Посредством глубокого и спокойного вдоха вы осознаёте Бога в гипофизе и родничке. Если вы будете удерживать однонаправленное внимание на этом месте, вы будете ощущать тяжесть,

которая является восприятием прикосновения Бога к вашей макушке. Это подобно наличной оплате: каждый вдох приносит вам немедленное ощущение медленно надвигающейся на вашу макушку тяжести. Также благодаря потреблению большего количества кислорода при глубоком вдохе вы будете развиваться физически, умственно и духовно.

Необходимо отстранять чувства от тела и, таким образом, обретать богосознание, космическое сознание. Поэтому если вы громко молитесь в мечети, храме или церкви, ваше внимание будет оставаться привязанным к словам молитвы или к ритму начитки, и вы не будете способны отстранять свои чувства от материального мира. Но крийя – это такая мощная техника, что любой человек независимо от касты, вероисповедания или цвета кожи может практиковать её и незамедлительно обретать глубокую безмятежность. Цель каждой религии состоит в обретении безмятежности и вхождению в центр осознания. С техникой крийя-йоги мы можем быть безмятежными, оставаться в центре и осознавать высшее “Я”.

Многие люди хотят узнать о своём гороскопе у астролога. Стремиться узнать будущее – слабость человеческой природы. Крийя-йога позволит нам стать свободными от плохих влияний звёзд и планет, которые расположены в шести центрах позвоночного столба. В восходящем порядке центры от копчикового до продолговатого мозга символизируют летнее (в Индии фактическое лето приходится на март-июнь, прим. перев.) движение солнца на север в течение шести месяцев (светлой половиной года); в нисходящем порядке от продолговатого мозга к копчиковому центру они символизируют зимнее движение солнца на юг в течение остальных шести месяцев года. В эти шесть сплетениях расположены знаки зодиака с девятью планетами и двадцатью семью звёздами. Благодаря практике крийя-йоги и обращённой к Богу преданной молитве о том, чтобы Он поднимался и опускался по позвоночному столбу при нашем вдохе и выдохе, Он устранит плохие влияния звёзд и планет. Божественная милость несомненно будет оказывать своё благотворное влияние на шесть центров, освобождая нас от бед и

обеспечивая совокупное продвижение (диаграмма 3).

Неугомонность свойственна уму. Для овладения умом требуется глубокое дыхание. Поэтому когда мы практикуем крийя-йогу, через короткое время мы автоматически начнём ощущать преобразование ума в космическое сознание, переживать сверхчеловеческие восприятия и, в конечном счёте, переноситься на уровень божественности. Если человек не борется за спасение или самореализацию, он будет сталкиваться с различными неприятностями, волнениями, беспокойствами, ловушками и недостатками. Эти опасности и трудности будут обращать ум к Богу. Но одной только молитвой человек не может достичь Бога очень быстро. Самореализация – наивысшая и окончательная цель каждого человеческого существа. И если человек практикует эту научную технику регулярно и искренне, он несомненно сможет достичь богореализации, которая является самореализацией.

Не откладывайте на завтра. Прямо сейчас, этот момент – это время заслужить Бога, то есть осознать, что Бог пребывает внутри вас и

повсюду вокруг вас. Вам следует осознавать, что Бог вдыхает через ваш нос, и именно поэтому вы живы. Дыхание – живой Бог в каждом человеке, потому что как только это дыхание останавливается, жизнь прекращается. Это дыхание – Бог. Мы обязаны Богу, Который всегда вдыхает через нас, хранит нас живыми и даёт нам возможность осознать Его. Никто не знает, когда придёт смерть. Поэтому будет мудро практиковать крийя-йогу и учиться удерживать постоянное внимание на естественном процессе дыхания, которое является Самим Богом. Для удерживания этого постоянного внимания необходимо медитировать, медитировать и ещё раз медитировать.

Техника крийя-йоги даёт возможность лицезреть Бога в каждом действии. Чем больше вы практикуете, тем больше вы будете ощущать, что Бог вдохновляет вас выполнять работу. Затем вы будете способны лицезреть Бога всё время. Крийя-йога даёт возможность быть спокойно активным и активно спокойным. Если вы сможете памятовать о Боге во время своей повседневной деятельности, то вы

сможете оставаться в состоянии непрестанной самореализации и быть наполненными вечной радостью. С помощью крийя-йоги вы сможете утвердиться навсегда в Бесконечном и осознавать Бога до, во время и после каждого действия.

Слово “крийя” образовано из корня “кри”, который означает “делать”. Мы должны выполнять свои обязанности и совершать все необходимые действия. “Йа” означает “деятель”, “тот, кто незрим”, “тонкая сила внутри нас”. В каждом действии, в каждой ситуации мы должны осознавать эту силу. Что бы человек ни делал, о чём бы он ни думал, эта сила – основа. В священных писаниях говорится, что союз воплощённой души с высшим “Я” – это йога. Индивидуум объединён с всепронизывающей космической силой. Это божественная сила, и этот союз всегда имеет место. Если этого союза нет, это означает смерть. Но будучи поглощённым иллюзиями, заблуждениями и ошибками, человек не осознаёт этот союз. Благодаря практике крийя-йоги человек начнёт осознавать его и станет освобождённым ещё при жизни в теле,

дживанмуктой (тем, кто свободен от цикла рождения и смерти).

Крийя-йога – научная техника, которая очень близка к системе Патанджали. Для практики крийи нет никакой необходимости отказываться от семейной жизни и уходить в лес, равно как и нет нужды изменять свои пищевые привычки. Также в ней нет никаких физических страданий, через которые следовало бы проходить. Большинство людей впадают в заблуждение, что йога означает физические подвиги, управление дыханием и так далее. Но йога, и особенно крийя-йога, это нечто иное. Имеются различные стадии крийя-йоги. На первой стадии беспокойный и непостоянный ум становится спокойным и направляет себя к божественному.

Благодаря практике крийя-йоги мы обретаем новую цель счастья, пробуждения и самореализации, что позволяет нам жить в соответствии с наивысшим существованием. Человек будет чувствовать присутствие Бога и воспринимать Его в каждом объекте, каждой мысли и каждом ощущении. Благодаря достижению собственной самореализации человек поймёт, что крийя-йога – это

наилучшее, что дала Индия; эта техника предлагает наиболее научную и лёгкую технику освобождения.

Ржавый провод наполняется электричеством, когда он подсоединяется к электрической цепи и начинает пропускать через себя ток. Точно так же, если обращённый вовне человеческий ум заряжается мудростью, наукой и мудростью высшего качества, то неведение исчезает в один момент и жизнь озаряется божественным светом. Научные средства преобразования физического сознания в божественное сознание называются крийя-йогой.

Для познания Брахмана необходимо стать Брахманом. В священных писаниях говорится, что необходимо стать Богом, чтобы поклоняться Богу. Самореализация возможна только тогда, когда человек выйдет за пределы человеческих ограничений и утвердится в божественном. Подобно тому, как человек должен настроиться на другую радиостанцию, чтобы услышать что-то другое, он аналогичным образом должен переключиться с человеческого сознания на божественное сознание. До тех пор, пока обращённая вовне и экстровертированная

природа ума не будет взята под контроль, отстранена от внешнего и обращена вовнутрь, сосредоточение для достижения самореализации не будет возможным. Когда это станет возможным, придёт осознание вездесущности Бога и, в конечном счёте, исполнение наивысшей цели жизни. Тогда будет осознана Истина, преподанная в Гите, упанишадах и других священных писаниях. Именно для этого необходимо практиковать технику, которая обеспечит постоянное божественное сознание.

В своих “Афоризмах о Йоге” Патанджали (Садхана-пада 1) говорит “тапа[свдхйфйа воварапрауидхfnfни крийфйога[”, что означает “аскетизм (обуздание), изучение писаний и предание плодов деятельности Богу называется крийя-йогой”. Другими словами, работа по направлению к йоге (т.е. союзу, который достигается в самадхи) называется крийя-йогой, которая состоит из всех предварительных действий. Контроль над телом называется физическим тапасом, но реальный тапас – это дыхание, с помощью которого осуществляется контроль над умственными волнами. Заучивание наизусть священных писаний

называется свадхьяей, но её настоящее значение – изучение своего высшего “Я”, что ведёт к самореализации. Поклонение Богу означает восприятие Его всюду, внутри и вовне.

Один цикл крийи эквивалентен солнечному году естественной духовной эволюции

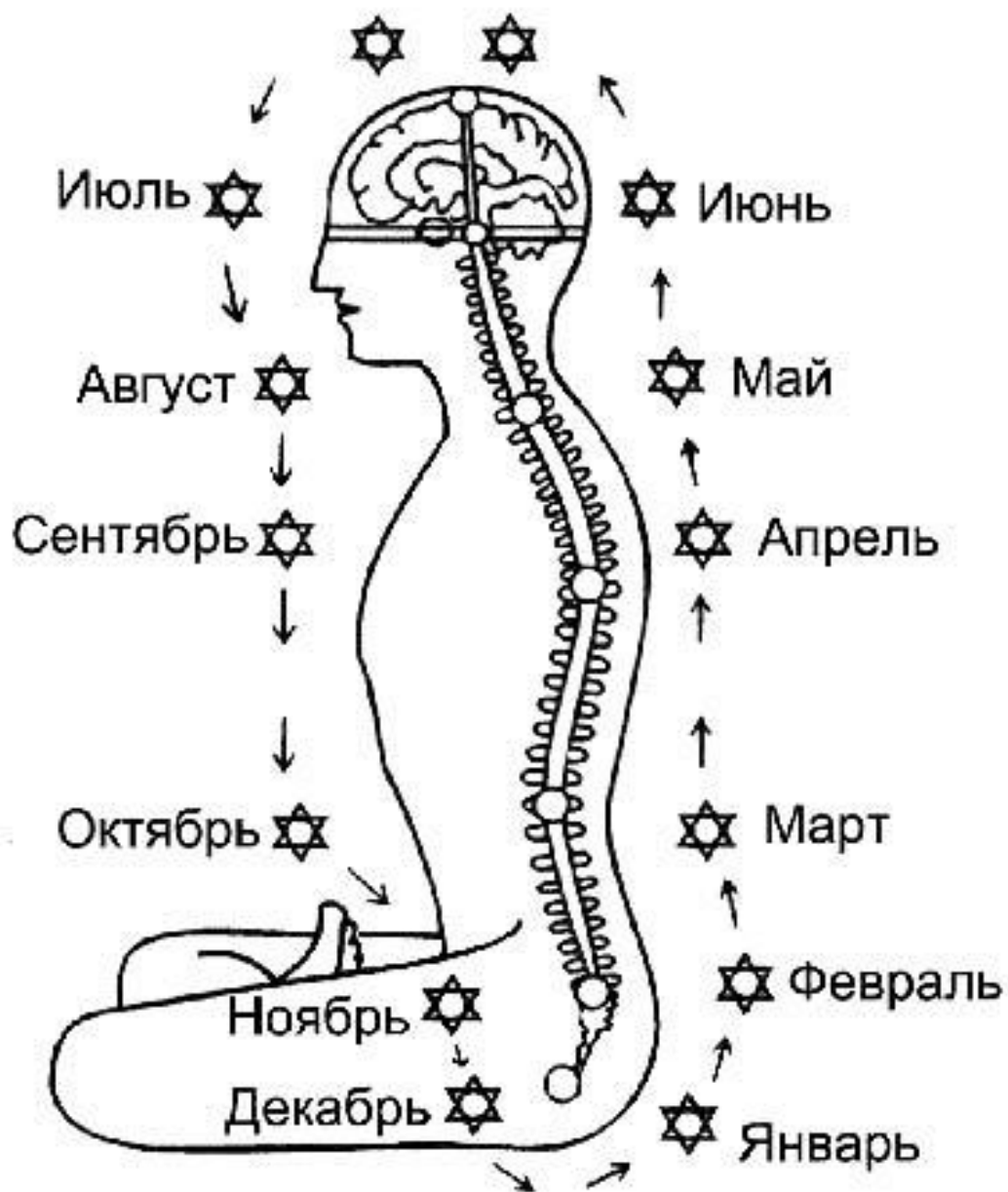


Диаграмма 3

Один цикл крийи эквивалентен солнечному году естественной духовной эволюции. Когда внутренний звук, свет или вибрация циркулируют по микрокосмической орбите вверх по позвоночному столбу со стороны спины и вниз по передней части тела, эта сконцентрированная божественная сила действует подобно внутреннему солнцу, что позволяет крийя-медитатору завершить карму целого года.

**Один цикл крийи включает в себя
различные фазы каждого лунного месяца**

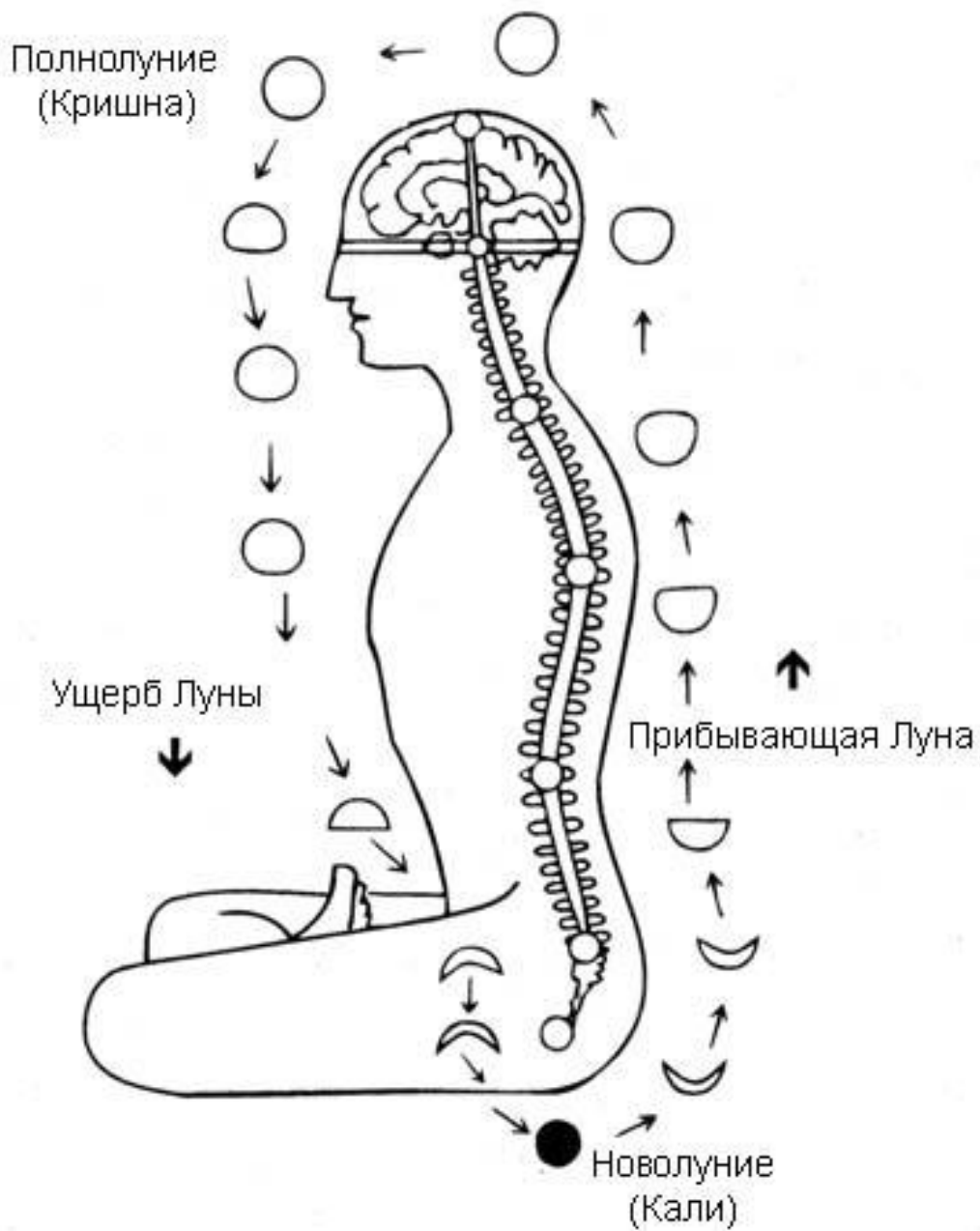


Диаграмма 4

Один цикл крийи включает различные фазы каждого лунного месяца. Лунный цикл представляет олицетворяет изменяющиеся желания человеческого ума. Крийя-йога балансирует желание к деньгам, сексу, любви и пище, перемещая их основополагающую сущность вверх по позвоночному столбу в макушку и обратно вниз в копчик. Кали, тёмная богиня 15-ой или новой луны, символизирует шакти (энергию), свернувшуюся кольцами в основании позвоночного столба. Кала – время, т.е. душа (Иша), которая овладела временем и, поэтому, смертью. Кришна символизирует полный свет сознания души.

Органы чувств могут быть уподоблены лошадям, ум – вожжам, буддхи – возничему, а высшее “Я” – седоку. Тело – это колесница. Если лошади не находятся под контролем, это опасно. Но если чувства управляются с помощью ума, то колесница (т.е. человек) достигает цели, т.е. йоги.

Человек бурит скважину в земле, которая соединяется трубой с насосом. Этим насосом тысячи литров воды поднимаются с глубины 50-100 метров и становятся доступными для общего пользования. Точно так же популяризованная Лахири Махасаей техника крийя-йоги перемещает скрытую в копчике космическую энергию через позвоночный столб в мозг и приносит человеку божественную реализацию. Мирское сознание человека легко преобразуется в божественное сознание.

Крийя-йога – очень эффективная техника, ведущая напрямик к самореализации. Это лучшее скоростное шоссе к духовному царству, великий путь к самореализации. С помощью практики крийя-йоги человек превосходит человеческое сознание и достигает божественной обители со скоростью ракеты. Живя в миру посреди всей мирской деятельности, практикующий осознаёт вездесущее божественное существование с помощью божественного сознания и света.

Человек осознаёт высшее “Я” не посредством изучения священных писаний, а посредством духовной практики под прямым руководством

гуру. Крийя-йога значительно уменьшает время, требуемое для освобождения, и делает его возможным за одно рождение. Она также очищает кровь и поддерживает тело в здоровом состоянии. Так же, как свет рассеивает темноту, точно так же благодаря практике крийя-йоги неведение исчезает, и свет мудрости начинает сиять. С обретением мудрости человек переходит на следующую ступень (союз с Брахманом). На этой ступени нисходит божественное благословение, и божественная игра (лила) раскрывает себя.

Познавший высшее “Я” становится высшим “Я”, познавший Брахмана становится Брахманом. Осознанием высшего “Я” обретаются все божественные качества и познаются проявления Бога. Подобно тому, как соприкасающееся с огнём полено обретает качества огня, аналогичным образом благодаря союзу с Брахманом подвижник обретает качества и силы Брахмана, оставляя которые и двигаясь дальше он обретает запредельное блаженство. Материальные силы — ничто по сравнению с этой божественной реализацией. По сравнению с наукой самореализации все

остальные науки похожи на беспомощных несведущих младенцев.

Подобно факту в исследованиях естественных наук, благотворные результаты крийя-йоги могут быть проверены и подтверждены в повседневной жизни. Её результаты могут быть испытаны и проверены непосредственным образом. Так же, как человек получает удар электрическим током, дотрагиваясь до находящегося под напряжением электрического провода, так же человек может испытать внутри себя божественный свет, божественное звучание и божественную вибрацию при практике крийя йоги. Такой непосредственный и незамедлительный опыт углубляет любовь к Богу; Его существование внутри и повсюду вокруг становится осязаемым. Постоянная медитация обеспечивает выполнение миссии человеческой жизни.

Практика крийя-йоги основана на научных принципах и полагается на вдох и выдох, в результате чего происходит подлинное и осязаемое супраментальное развитие. Сущность учения веданты может быть осознана благодаря практике крийя-йоги. Главная цель всех йог и

садхан состоит в том, чтобы обратить сознание практикующего внутрь, и техника крийя-йоги помогает в ускорении этого процесса. Не легко достичь пробуждения дремлющей духовной энергии (*кундалини-шакти*) и обрести сбалансированный йоговский ум посредством других техник йоговской садханы. Но в крийя-йоге это становится возможным в течение очень короткого периода, позволяя *садхаку* (подвижнику) поддерживать божественное состояние ума. Когда кундалини-шакти пробуждается, подвижник обретает некоторые экстраординарные осязаемые восприятия — видение божественного света, слышание космического звучания и переживание божественной вибрации во всём позвоночнике и области мозга. Благодаря наставнику или гуру практикующий крийя-йогу обретает такой опыт в начальной стадии практики.

Техника крийя-йоги — высокоэффективная и математически точная в своих результатах. Спинной мозг — жизненно важный орган человеческой физиологии. Спинной канал, известный как *сушумна*, играет жизненно важную роль в практике крийя-йоги. Спинной

мозг – божественный канал, через который кундалини-шакти движется вверх, чтобы достичь божественной пещеры в родничке. Божественный ток, который движется вверх и вниз по сушумне из копчикового центра в родничок, создаёт божественное магнитное поле внутри всего позвоночного столба и поглощает все внешние и экстравертированные пристрастия, заменяя их божественной безмятежностью. Внутри нас имеются два типа сил: центробежные и центростремительные. Центробежные силы, которые всегда тянут нас к внешним объектам, берутся под контроль и обращаются внутрь, ведя к стадии самадхи (стадии космического сознания).

Каким бы экстравертированным ни был человек, крийя-йога обратит его внешние силы внутрь и сделает путь его садханы очень лёгким и успешным. Даже посреди мирских волнений и беспокойств возможно осознать Бога, как это сделал отец крийя-йоги Шьямачаран Лахири в нынешние времена, и быть свободным от всякой мирской привязанности.

В крийя-йоге нет никаких других пищевых ограничений за исключением того, что нельзя

употреблять алкоголь и любые интоксиканты и наркотики, поскольку они наносят ущерб нервной системе и здоровью. Имеется эффективное физическое положение, практикуемое в крийе, которое обеспечивает непосредственный контроль над пищеварительной системой и помогает без затруднений усваивать пищу (диаграмма 12).

Благодаря практике крийя-йоги естественным образом происходит внутреннее и внешнее очищение. Всякий, кто находится в богосознании, всегда чист. Бог пребывает в каждом человеческом существе. Если мы ищем Его везде внутри себя, наш ум не сможет отвлекаться на внешнюю пышность и грандиозность.

Имеется одна очень важная часть техники крийя-йоги, которая обеспечивает всестороннее развитие того, кто практикует её. Эта драгоценная техника, если практиковать её правильно, обуславливает необходимую стимуляцию основных желез, важных для физического здоровья. При практике этой техники осуществляется давление на печень, что увеличивает выделение пищеварительных

секретов в организме; пища переваривается быстро, и это избавляет от запора. При оказании давления на надпочечники вырабатываются соли, которые придают силу сердцу и устраняют проблемы с желудком. Давление на поджелудочную железу посылает инсулин в организм, что предотвращает диабет. С помощью этой техники также устраняются проблемы, связанные с двенадцатиперстной кишкой. Эта техника производит давление на почки, что предотвращает проблемы мочевых путей. При практике этой техники обеспечивается достаточное давление на восходящую, нисходящую, поперечную и сигмовидную ободочные кишки, а также массируется прямая кишка. Кроме того, давление оказывается и на половые органы, что предотвращает импотенцию. Яички выделяют несколько гормонов. Эти гормоны оказывают влияние на мозговые оболочки головного и спинного мозга, которые находятся прямо под черепом у позвоночного столба и могут придавать мужчине энергию и живость. Эти гормоны также делают мужчину сильным, храбрым, выносливым, стойким и делают семя

энергичным и здоровым, благодаря чему мужчина может стать отцом здоровых детей.

Щитовидная железа – главная регулирующая железа. Она также получает массаж при этой технике. В результате щитовидная железа функционирует нормально, что в свою очередь предотвращает серьёзные болезни. Гипофиз – самая главная из всех желез человеческого тела. Когда она функционирует гармонично, секреты других эндокринных желез становятся идеально сбалансированными и урегулированными. С помощью практики крийя-йоги у людей оказываются сбалансированными секреты всех желез.

В чреве женщины имеется пара эндокринных желез – яичники. При практике этой техники крийя-йоги женщиной производится давление на эти железы, которые производят два типа секретов: эстроген и прогестерон. Эстроген придаёт сияние, красоту и молодость женщине. Задержка физического роста и недостаточная развитость груди могут быть вылечены с помощью этого гормона. Гормон прогестерон помогает женщине в её беременности и

смазывает весь организм во время зачатия ребёнка.

При практике этой техники необходимо наклонить голову и тело, что улучшает кровообращение тонких тканей головного мозга и мозжечка. Кровообращение увеличивается во всей нервной системе, включая весь спинной мозг и различные сплетения, что обеспечивает тонкое внутреннее восприятие и богореализацию. Внутри спинного мозга имеются три канала, называемые в санскритских шастрах ида, пингала и сушумна. При практике этой замечательной техники ида и пингала отделяются от сушумны, и канал в сушумне открывается, становясь свободным и беспрепятственным. Это считается пробуждением кундалини-шакти. Этот спинной канал – царственный путь, через который пребывающее внутри высшее “Я”, Бог, постоянно функционирует в человеке, поднимаясь и опускаясь по позвоночному столбу и наделяя различными склонностями и вдохновениями. Мы можем сказать, что наша душа скрыта в джунглях материи, и благодаря технике крийя-йоги мы можем освободить душу

от неволи. Затем мы можем культивировать парующую землю в сушумне дыханием крийи и непрерывно жить в космическом сознании. Если человек не практикует технику крийя-йоги, то главная железа – гипофиз – не стимулируется достаточным образом. Гормональные инъекции не обеспечат богореализацию. Но регулярная практика этой техники автоматически приведёт нас к третьему желудочку головного мозга, где находится гипофиз – истинная обитель Бога.

В нашем физическом теле имеются три узла, или грантхи. Первый узел называется Брахма-грантхи, и он находится между пупочным и копчиковым центрами. До тех пор, пока этот узел не будет открыт, человек не сможет осознать Истину, осознать живого Бога, пребывающего в его собственном теле. Поскольку человеческое сознание находится в узле Брахмы, оно остаётся полностью поглощённым в материи и чувственных желаниях.

Второй узел называется Вишну-грантхи, и он начинается от центра пупа и заканчивается ниже гипофиза. Пять “телефонов” чувств всегда

заняты внешним миром, и ум не способен достичь богореализации.

Третий узел – Рудра-грантхи (Шива-грантхи) – находится между гипофизом и родничком. Если истинный подвижник с искренним стремлением отстраняет чувства от копчикового центра и остаётся сосредоточенным выше гипофиза, то он несомненно постигнет, что Бог пребывает в черепе. На этой стадии он обретёт постоянную богореализацию. В каждом действии он будет ощущать, что Бог – единственный деятель, и тогда он будет постоянно думать о Нём. Независимо от того, куда будет поворачиваться компас его действий, стрелка сосредоточенного подсознательного внимания всегда будет указывать на север, на присутствие Бога на макушке.

Следующая важная часть техники называется надлежащей крией. Как уже объяснялось ранее, Бог постоянно движется вверх и вниз по спинному мозгу, устраняя плохие влияния планет и звёзд внутри спинного канала. В ржавом проводе нет энергии; но если вы подключите этот ржавый провод к электрической розетке, то он незамедлительно

наэлектризуется и оживёт, наполнившись мощной энергией. Точно так же намагничиванием своего позвоночного столба посредством крийи вы сможете изменить свою жизненную силу и преобразовать её в способную совершать всё сияющую божественную силу, что, в свою очередь, ускоряет физическое и умственное развитие. Вы также будете постоянно осознавать живого Бога, пребывающего внутри вас. Лестница позвоночного столба – единственный путь к истинному вознесению и восхождению к богосознанию.

"То, что ум не может постичь, но что составляет сам ум – знай: это и есть Бог. Что невыразимо речью, но чем выражается сама речь – знай: это и есть Бог" (Кена-упанишада 1:5-6). Итак, техника крийя-йоги может вывести нас за пределы грубых чувственных восприятий и наделить нас запредельной умиротворённостью и безмятежностью, которые синонимичны божественности. Чем больше эта техника практикуется с верой, регулярно и искренне, тем больше переживается савикальпа-самадхи (сверхсознательное состояние) и нирвикальпа-

самадхи (космическое сознание, или состояние без пульса).

Имеется шесть стадий техники крийи, посредством которых крийяван может управлять различными центрами и достичь самореализации. Они должны изучаться у самореализованного йога и практиковаться под его непосредственным руководством и наблюдением. После завершения этих шести ступеней космическое сознание автоматически снизойдёт на подвижника. Тогда ваша жизнь будет наполнена блаженством и цель — достижение запредельной Реальности — будет достигнута.

Посредством первой крийи вы сможете преобразовать свой ум в сознание и обрести безмятежность и тройственные божественные качества света, звука и блаженной вибрации. Также подвижник обретает здоровое тело и здравый ум, и буддхи преобразуется в знание. С помощью первой крийи кундалини-шакти выходит из копчикового центра и поднимается до гипофиза и выше. Фактически вы можете чувствовать, что некий божественный поток и божественный свет поднимаются и опускаются

по позвоночному столбу. Когда человек практикует медитацию и ум, буддхи, мысль и эго не остаются в нём, тогда он слышит божественный звук, незримую беседу Бога. Посредством практики он слышит этот звук непрерывно. Это называется анахата-дхвани (непрерывающийся звук). В первой крийе медитатор может достичь субхечха-самадхи. Субхечха означает божественное стремление к культуре (взрачиванию) души. Оно возникает в первой крийе, когда медитатор переживает сверхнормальные восприятия в теле и великую безмятежность.

При практике второй крийи вы можете ощущать тройственные божественные качества в каждом центре. Постепенно эта сила поднимается по позвоночному столбу, и в каждом центре имеются различные типы божественного звучания. Вы также переживаете ослепительные вспышки света, вибрации и двенадцать типов божественных звуков, исходящих с самих небес, вакуума, и наполняющих весь мозг. Практикующий крийю обретает большое благо посредством полного изучения второй крийи. Всякий раз, когда в своей повседневной жизни

он выполняет какую-либо работу, он может осознавать, что душа действует в этом определённом центре. Незамедлительно он может ощущать, что, когда какое-либо настроение или склонность приходит в тот или иной центр, это настроение приходит от Бога. Но когда порочные тенденции приходят в определённый центр, он может устранять эти тенденции. Самадхи второй крийи называется вичарани-самадхи. Оно означает, что космическое сознание странствует из одного центра в другой.

Практика третьей крийи проводится внутри черепа в третьем желудочке головного мозга. Череп – это божественное царство. При практике третьей крийи медитатор может оставаться свободным от мирских восприятий. Единственное восприятие во время этой медитации – тройственные божественные качества, чередующиеся внутри черепа. Мы ощущаем, что душа словно отделена от тела и плавает в вакууме. На этой стадии подвижник постигает, что душа пронизывает всё и возносится к самим небесам. В то время как ученик остаётся занятым мирской

деятельностью, он ощущает, что словно некая сила высшего порядка делает работу через него; он остаётся незатронутым. Самадхи третьей крийи – это тану-манаса-самадхи. Оно означает, что ум не странствует в биологическом смысле – он странствует только в истинно философском смысле и воспринимает сознание Бога.

При практике четвёртой крийи ученик ощущает определённое особое движение души внутри лба, варолиева моста, таламуса, гипоталамуса, эпифиза (шишковидной железы) и перед гипофизом. Он ощущает, что свет вращается от самих небес до Земли. Это называется асамшакти-самадхи. Оно означает, что вы странствуете в космическом сознании.

В пятой крийе подвижник главным образом ощущает божественное восприятие в мозжечке. Он постепенно приближается к шишковидной железе и делает всё возможное, чтобы войти в неё. Это называется саттапатти-самадхи. “Сатта” означает “душа”. “Апатти” означает “появление”. Душа появляется и пытается войти в шишковидную железу. Это означает, что он уже очень близок к нирвикальпа-самадхи. Это также называется падартха-бхавини-самадхи.

Оно означает, что он очень близок к растворению в мудрости. На этой стадии у него нет никакого восприятия вселенной. Он чувствует, что дверь Бога уже почти открыта, но всё ещё не может войти в неё.

Шестая крийя — в божественном царстве. Подвижник обретает постоянное богосознание в мирской деятельности. Он делает всё, но всегда остаётся около двери Бога. В любой момент он может войти в нирвикальпа-самадхи. Оно означает, что он находится в мире и одновременно не от мира сего. Когда он достигает этой стадии нирвикальпы, его пульс сразу же исчезает. Это называется турья-самадхи, что означает растворение в Боге.

Бог создал людей по Своему образу и подобию. Поэтому мы можем познать Бога только через самореализацию. Но это невозможно в состоянии ума, наполненного волнами беспокойности, возникающими в результате отождествления высшего “Я” с изменяющимися состояниями тела и ума. Это обуславливает искажённый образ Бога, подобно изображению солнца на беспокойной поверхности воды.

Согласно великому мусульманскому святому поэту-мистику Кабиру, “Бог – это Дыхание всего дыхания”. Дыхание, или прана, – это энергия жизни в нас. Космическая жизненная сила – источник жизни всего живого и причина сотворения всех звёзд и планет. Космическое сознание также сокровенным образом связано с индивидуальным сознанием. Но эта связь становится всё менее и менее сокровенной, когда мы становимся всё более и более индивидуалистическими, эгоистичными и привязанными к телу.

Когда жизненная сила в человеке движется вовне, восприятия и мысли искажают ровный образ высшего “Я” или души. Присутствие дыхания в человеке – это жизнь, а его отсутствие – смерть. Следовательно, метод, который преподаёт нам процесс самореализации через управление жизненной силой, должен быть научным и наилучшим из всех. Метод крийя-йоги доказал свою наибольшую эффективность, и он учит нас обращать жизненную силу внутрь. Он ведёт нас прямо к сознанию высшего “Я”, блаженному Богу. Главная вещь в этом процессе – полностью

постичь мистерию жизненной силы, которая поддерживает человеческий организм, обуславливая его вибрирование жизнью и энергией. В обычных условиях жизненная сила направляется вниз от продолговатого мозга через внутренние центры позвоночника к различным физическим областям и чувствам. Жизненная энергия в основании позвоночного столба в копчике известна как кундалини. Посредством процесса крийи ток от чувств может быть отстранён и, будучи обращённым внутрь, направлен в спинной канал. Это будет вести к пробуждению кундалини.

Когда кундалини пробуждается, ток изменяет своё направленное наружу к чувствам движение на противоположное и течёт внутрь к мозгу. Обратное действие также замечается в различных чакрах или физиологических центрах в позвоночном столбе. Лотосы в различных чакрах с их различным числом лепестков, что символизирует количество энергии, излучаемой каждым центром, начинают действовать в обратную сторону. Лепестки поворачиваются к мозгу вместо того, чтобы ниспадать к копчику. Таким образом, йог сознательно направляет этот

жизненный ток к бесконечному, или космической силе жизни.

В состоянии глубокого сна без сновидений человеческий ум отстраняется от внешних отвлекающих факторов, и мысли в подсознании остаются в дремлющем бездействии. Это отрицательное состояние. Сознательное отстранение ума от внешних отвлекающих факторов и телесного сознания и сосредоточение внимания на единственном объекте мысли приводит к состоянию положительного и подлинного сосредоточения. Сила ума подобна рассеянным лучам света, которые освещают тогда, когда они сконцентрированы. Такое сосредоточение может осуществляться посредством практики крийя-йоги.

Ум – Властитель всех страстей, но дыхание – правитель ума. Если дыхание беспокойное, человек становится безумным из-за вожделения, гнева, жадности и утрачивает способность к рассудительности и различению. Если дыхание управляется должным образом посредством научного процесса йоги, самореализация возможна даже в этой жизни.

Продолговатый мозг — местопребывание жизненной энергии в человеческом теле. Когда практикой йоги мы увеличиваем нашу силу восприятия, чувствования и интуиции, мы всегда ощущаем божественный свет, звук и прикосновение сверхсознания и осознаём истину о том, что это тело — тень Бога. Проходящий через нервную систему жизненный ток становится очищенным и, соответственно, божественный канал в позвоночном столбе открывается. Жизненная энергия от копчикового центра проходит к продолговатому мозгу, проникая в головной мозг и мозжечок. В результате все умственные предрасположенности оказываются в состоянии равновесия. Жизнь становится значимой и наполненной небесным блаженством и непосредственным восприятием божественного великолепия.

Каждой душе суждено стать совершенной, и каждое существо в конечном счёте достигнет состояния совершенства. Внешние влияния и вибрации обуславливают в некоторой степени развитие во всей вселенной, включая человеческий ум и душу. Поскольку жизненная

энергия движима вокруг своего ядра космической силой, всё во вселенной подвергается автоматической эволюции. Прохождение космического тока один раз вокруг позвоночного столба будет сходным образом приносить нам эквивалентный результат одного года солнечной эволюции, если мы сознательно направляем его научным способом (диаграммы 3 и 4).

Один полный оборот Земли вокруг Солнца производит одно годовое влияние на человека. Это нормальное время человеческого обращения может быть ускорено обращением жизненной силы вокруг эллиптического пути позвоночного столба и его шести центров, вверх от копчика до гипофиза и выше, а оттуда вниз к копчику. Душа – центральное солнце, а позвоночный столб с его шестью центрами, соответствующими двенадцати ступеням, соотносится с двенадцатью знаками зодиака.

Крийя-йога – научная техника. Практикой этой йоги устраняются все ненормальные и неблагоприятные неукротимые пристрастия, всегда присутствующие в духовных центрах человеческого тела. Она пробуждает кундалини

и восстанавливает равновесие. Она позволяет рассеивать заблуждения и неведение и раскрывать божественность внутри собственного высшего “Я”. Практика крийя-йоги просто открывает кажущийся скрытым за семью печатями путь к божественности, которая пребывает в человеческом теле. Как только эта реальность обнаруживается, все остальные внешние мантры и ритуальные поклонения становятся бесполезными. Процесс крийи ускоряет осознание бесформенного в форме и рамках тела. Близкий личный контакт с гуру делает это осознание более лёгким. Земля оборачивается вокруг Солнца за двенадцать месяцев и поглощает достаточно энергии, чтобы пройти через необходимое преобразование. Точно так же духовное сознание наделяет человека требуемой энергией для духовного изменения. Северное склонение солнца начинается с весенним равноденствием, а южное склонение – с осенним равноденствием. Каждое склонение длится шесть месяцев. В человеческой физиологии имеется шесть сплетений от копчикового до центра души, или божественной пещеры. Пробуждённая кундалини восходит и нисходит по нерву

сушумны, что подобно северному и южному склонениям Солнца. В человеческом теле душа — это солнце, вокруг которого движется кундалини-шакти. В крийя-йоге это однократное движение кундалини вокруг сушумны эквивалентно одному году духовной практики где-либо ещё.

Каждую ночь во время сна наше внимание остаётся подсознательно отсоединённым от чувств, обеспечивая отдых и восстановление сил телу и уму. Омоложивающий эффект сна может быть обеспечен сознательно регулируемым дыханием крийи, в то время как тело находится без движения в позе для медитации. Деятельность ума, органов и мускулов успокаивается без какой-либо потери сознания. Благодаря замедлению функционирования сердца и предотвращению направленного вовне рассеивания жизненных токов через чувствительные нервы практика крийи увеличивает продолжительность жизни.

Во время практики крийи дыхание фактически не циркулирует в позвоночном столбе, но обретаемая благодаря преобразованному (трансмутированному) дыханию увеличенная

жизненная сила мысленно направляется визуализацией и силой воли циркулировать непрерывно вверх и вниз по позвоночному столбу. Магнитное притяжение циркулирующего тока отводит телесные токи от чувствительных нервов и органов.

Кислород – пища для всего нашего организма в целом. Он обуславливает появление новых кровяных телец и через них обеспечивает живучесть, сияние, красоту, хорошее здоровье, омоложение и регенерацию тела. Посредством крийя-йоги в кислороде видоизменяются базовые составляющие атомной энергии, которые в свою очередь преобразовываются в тонкую жизненную энергию. Предписываемым в технике крийи непрерывным регулируемым дыханием сжигаются все содержащиеся в теле углеродистые отходы. Благодаря этому больше не будет текущей в теле тёмной нечистой ядовитой крови, и никакая нечистая кровь не будет прокачиваться через лёгкие для очистки. В результате это будет давать отдых сердцу и лёгким.

Цель сжигания углерода – успокоить сердце. Цель успокоения сердца – управление пятью

“телефонами” чувств и направление энергии от них к позвоночному столбу. Состояние сна производит бессознательное успокоение и покой. Техника крийи ведёт к постоянно увеличивающемуся всегда новому радостному состоянию осознания, достигающему своей высшей точки в состоянии без дыхания. Индуистские йоги утверждают, что духовная потенциальная сила этого тока в действительности изменяет атомный состав клеток тела.

Состояние без дыхания – это состояние бессмертия. Многие люди ошибочно полагают, что пранаяма, или управление жизненной силой, осуществляется посредством управления дыханием. Это как раз наоборот. Управление дыханием – результат управления жизненной силой. Пытаться управлять жизненной силой посредством принудительного задерживания дыхания и удерживания воздуха в лёгких – это ненаучно и неприятно. Удерживания воздуха в лёгких в течение некомфортно длительного периода времени причиняет вредное давление на сердце, лёгкие, диафрагму (грудобрюшную

преграду) и артерии, и поэтому этого следует строго избегать.

Подлинное значение пранаямы, согласно Патанджали, — это постепенное непринудительное прекращение дыхания. Приостановка вдоха и выдоха может быть вызвана крийя-йогой, которая является формой пранаямы. Кровь обезуглероживается и перезаряжается кислородом; атомы этого дополнительного кислорода затем трансмутируются в жизненный ток, делая дыхание ненужным в течение некоторого периода времени. Пранаяма завершается состоянием без дыхания, которое успокаивает сердце и лёгкие и увеличивает продолжительность жизни. В состоянии без дыхания жизненная сила, которая обычно зависит от кислорода в своём проявлении и своей непрерывности в человеческом теле, освобождается от своего рабского положения по отношению к дыханию или кислороду и движется к духу.

Техника крийи — научный и математически точный путь превращения сознания материального тела в космическое сознание.

Правильная практика одной крийи эквивалентна одному году поступательной эволюции. Каждые вдох и выдох систематическим и регулируемым способом с ощущением божественного прикосновения и звуковой вибрации составляют одну крийю. В высших крийях эволюция ускоряется с накоплением в прогрессии, составляя эквивалент двенадцати лет. Таким образом, возможно достичь состояния без дыхания и космического сознания за одну или две крийи. Самореализованные гуру, которые овладели высшей техникой крийя-йоги, могут легко достигать этой стадии космического сознания. Однако они редко показывают её, оставляя эту демонстрацию для своих искренних преданных, чтобы наделить их божественными силами и уверить их в их более быстрой эволюции.

Этот ускоряющий импульс не может быть получен из книг. Душа может получить такой импульс только от другой души, и ниоткуда более. Для ускорения духа импульс должен прийти от другой души. Тот, из чьей души приходит такой импульс, называется гуру

(наставник), а тот, в душу которого передаётся импульс, называется учеником.

Крийя-йога – самый быстрый способ достижения успеха. Отличительная черта техники крийя-йоги состоит в том, что она производит одновременное развитие тела, ума и души за самое короткое возможное время. Это лёгкий, но оживляющий процесс. Это духовный омнибус (“всеобъемлющий автобус”), в котором достаточно места для людей всех вкусов и культур. Это живой прогрессивный духовный путь, адаптируемость которого – признак его живучести. Не только в индивидуальной жизни, но также и в жизни всей человеческой расы процесс крийя-йоги будет определённо играть очень важную роль в эффективном облегчении страданий и будет действовать как панацея от материальных, психологических и духовных проблем.

ГЛАВА IV. ТЕОРИЯ КРИЙЯ-ЙОГИ

25 элементов каждого человеческого тела

Каждое человеческое тело состоит из 24 природных элементов (*пракрити*) плюс одного космического элемента – души, или *пуруши*. 24 природных элемента – это:

- пять органов восприятия (*джнянэндрии*) – глаз, ухо, нос, язык и кожа;
- пять типов восприятия от пяти “телефонов” чувств – звук, видимая форма, запах, вкус и тактильное ощущение;
- пять органов действия (*кармендрии*) – *вак* (разговор), *пани* (рука), *пада* (нога), *пайю* (прямая кишка) и *упастха* (гениталии);
- пять тонких элементов (*таттв*) – *притхви* (земля), *апас* (вода), *агни* (огонь), *вайю* (воздух) и *акаша* (эфир или вакуум);
- четыре внутренних инструмента – *манас* (ум), *буддхи* (разум), *ахамкара* (эго) и *читта*

(субстанция сознания, посредством которой мы воспринимаем природные явления).

Совокупность этих 24 первоэлементов называется *пракрити*.

Техника крийя-йоги настолько мощная, что если вы практикуете её в течение короткого времени, вы можете преобразовать 24 первоэлемента из физического (телесного восприятия) в божественное состояние, которое называется *парапракрити* или *паравастха* (космическое сознание). В йоговских священных писаниях это называется *сампраджнята-самадхи*, что означает *самадхи*, в котором отчётливо осознаётся космическое сознание.

Наряду с 24 первоэлементами имеется ещё один элемент – *пуруша*. *Пуруша* – это могущество Бога. Он – проводник жизненной силы каждого человеческого существа. Он пребывает сострадательно непривязанным внутри каждого человеческого тела и называется незримым телом. Без души 24 первоэлемента *пракрити* не могут делать ничего. Имеется также удивительное заблуждение, иллюзия и ошибка, которые производятся *пурушей* в отношении

каждого грубого тела, и это называется
кундалини.

Размещение исконных слогов (биджа-мантр) внутри человеческого тела

Санскрит, из которого образовались все остальные языки, был сформирован из звуков 50 исконных слогов.

Все исконные слоги лотосных лепестков - проявление и совокупность исконного слога Ом - могущества Бога.

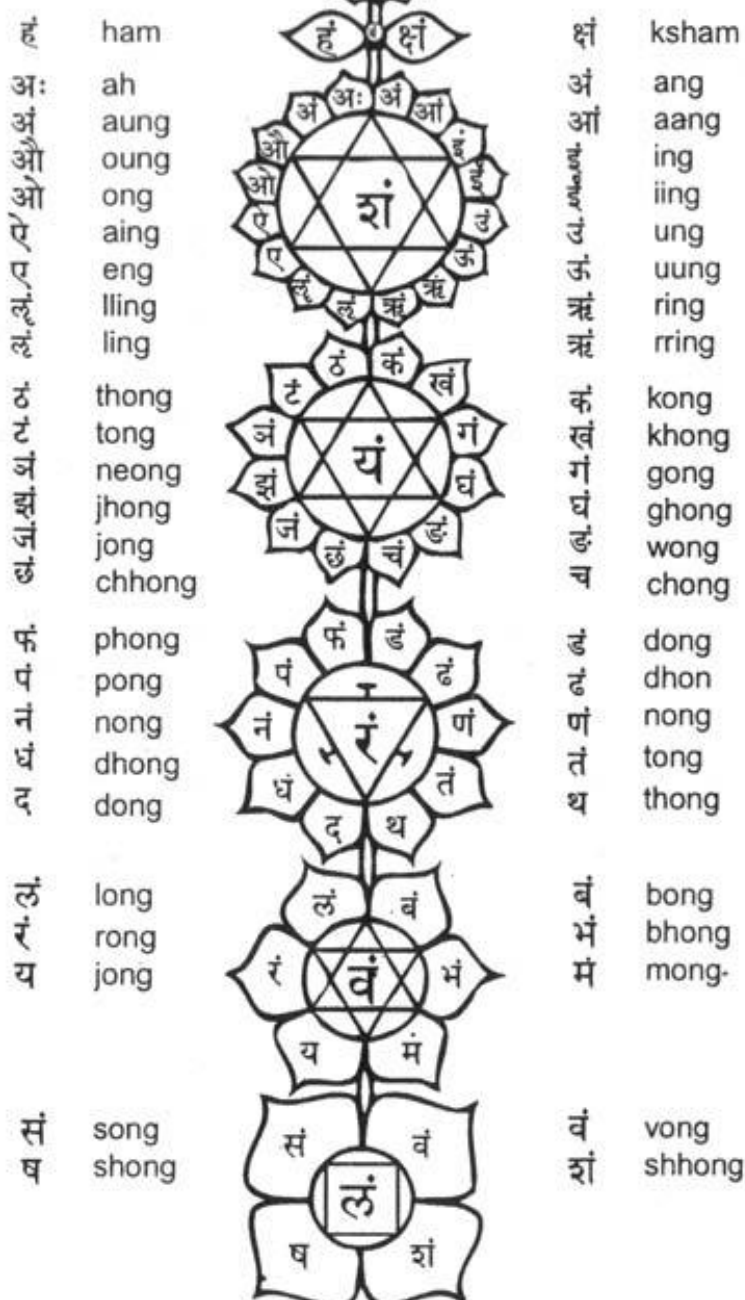


Диаграмма 5

Санскрит, из которого образовались все остальные языки, был сформирован из звуков 50 ИСКОННЫХ СЛОГОВ.

Все исконные слоги лотосных лепестков — проявление и совокупность исконного слога Ом — могущества Бога.

В Гуру-гите (74) говорится:

пиулау куулалину оактим

хавса ити удф[хтау

репау биндуу ити джтейау

репатвтау нирауджанам

Грубое тело каждого человеческого существа называется “*пундам*”, но *кундалини-шакти* пребывает в скрытой форме во всём теле. Только после того как вы сможете отстранить чувства от копчикового центра в крестцовый центр, от крестцового в поясничный, от поясничного в грудной отдел спинного мозга, оттуда в шейный отдел спинного мозга, оттуда в продолговатый мозг, а оттуда в корковый центр (т.е. в родничок), вы сможете постичь

пребывающую внутри божественность. Звуки пятидесяти букв алфавита санскрита (деванагари) находятся в позвоночном столбе между копчиковым центром и гипофизом. Первая буква “хав” находится в гипофизе, а последняя буква “са” находится в копчиковом центре. Если все эти буквы отстранены и сознание заперто в гипофизе, то это состояние “хавса”. В этом состоянии человек не может говорить. Он может только осознавать божественность во всём теле. Грубое тело – это “хав”, а сила Бога – это душа, или “са”. “Хав” – мёртвое тело; оно не может вдыхать без “са” – незримого тела, или души.

В Гхеранда-самхите (5:83) сказано “хав кфреуа бахирйфти сакареуа виоет пуна[”. Это означает, что выдыхаемый воздух – “хав”, а вдыхаемый – “са”. “Са” – это душа. И ещё раз, в Шивасварадае сказано (стих 51) “хавкаро ниргаме прокта[сакарфсту правеоане”. Это означает, что, когда воздух выходит через нос, это “хав”; когда воздух входит при вдохе, это “са”, ибо душа – Он, Тот, кто может вдыхать. Поэтому изменение этого порядка “хав” и “са” на

обратный не согласовывается со священными писаниями.

“Рупам биндум ети джтейам” означает, что для пробуждения кундалини-шакти необходимо зафиксировать своё внимание на точке в вакууме – точке, не имеющей ни длины, ни ширины. “Винф тфл джахфн камал кхилфне те хи чарахи хавса кели-каре”. Святой Кабир, индийский философ-мистик, который считается одним из величайших поэтов мира, описал свою духовную реализацию такими словами: "Словно мой спинной канал подобен водоёму, где в копчиковом центре я воспринимаю лотос с четырьмя лепестками; в моем крестцовом центре – лотос с шестью лепестками; в моём поясничном центре – лотос с десятью лепестками; в моём сердечном центре – лотос с двенадцатью лепестками; в моём шейном центре – лотос с шестнадцатью лепестками; в моём гипофизе – лотос с двумя лепестками. Этот последний называется “хамса” (хавса – лебедь) и означает “я есмь Он”. Поэтому я воспринимаю “хамса” во всём моём теле”. Тысячелепестковый лотос находится в корковом центре (над макушкой). Имеется тысяча

наклонностей внутри мозга из-за его чрезвычайно сложной сети нервной ткани. Это символизируется тысячей лепестков (диаграммы 5 и 6).

Внутри грубого тела имеется незримое тело – пуруша. Пуруша совершает всё, и он подобен электрическому току тела, благодаря которому грубое тело пракрити (сочетание 24 элементов) функционирует. Глаза видят, уши слышат, нос обоняет, рот говорит. Из-за этих пяти “телефонов” чувств ум думает: “Я – делатель (деятель). Душа – не делатель”. Это майя (заблуждение). Когда рот говорит, руки делают, ноги идут, прямая кишка опорожняется или гениталии функционируют, эти действующие органы не дают нам восприятия, что душа – единственный деятель. Мы полагаем, что мы – деятель. Это главная ошибка людей и неизбежный результат грубого человеческого тела.

Пять грубых элементов каждого человеческого тела: вакуум (пространство), воздух, огонь, вода и земля. Существуют пять видов вакуума (акаш) между гипофизом и родничком внутри человеческого тела: чидакаша, паракаша,

дахаракаша, атмакаша и махакаша (диаграмма 7).

Животворные потоки и чакры

С каждой нашей мыслью наш животворный воздух (прана), количество и качество вдоха изменяются. В теле находятся пятьдесят типов воздуха, но йога-шастры распределили их по пяти категориям воздуха: апана, самана, вьяна, прана и удана. В копчиковом и крестцовом центрах находится воздух апана. В поясничном центре – воздух самана; в сердечном центре – воздух вьяна; в шейном центре – воздух прана, а выше шейного центра – воздух удана. Воздух, который мы вдыхаем – это прана. Когда он входит в лёгкие, он называется вьяна. Во время сексуального удовлетворения сердцебиение учащается. Это также воздух вьяна. После приёма пищи мы вдыхаем и выдыхаем по-иному, благодаря чему мы можем переваривать нашу пищу. Этот воздух – самана. Когда мы принимаем пищу, мы иногда чувствуем

движение некоего ветра. Этот ветер также называется саманой. После этого этот воздух вступает в толстую кишку и выводится через анус. Этот воздух называется апаной или анилой. Во время медитации, когда мы пребываем в паравастхе, вдох и выдох становятся очень слабыми. Этот воздух придаёт нам тройственные божественные качества во всём нашем теле. Это истинный воздух для спокойствия, святости и божественности. Этот воздух входит в череп из гипофиза и называется уданой. Прана – царь всех воздушных, потому что без праны (вдоха) человек не больше, чем мёртвое тело. Эта прана разделяется на пять главных воздушных и затем далее на пятьдесят типов (диаграмма 8).

Удана наделяет нас запредельным богосознанием, потому что она приходит от коркового центра и пребывает между продолговатым мозгом и родничком. Два блуждающих нерва и другие черепные нервы позволяют кладезю мозга постигать и осознавать внешние стимулирующие воздействия, и это обеспечивает нам физиологическое восприятие. В головном мозге

и мозжечке имеется очень много нервов. Два блуждающих нерва (salsai и gairus) выходят из продолговатого мозга. Используя их, мы можем выключить неведение всех аспектов нашего сознания и включить наши наиболее тонкие очищенные восприятия.

Эти нервы формируют мозговые извилины, где мы получаем самый утончённый интеллект, способность к рассуждению, интуицию, предвидение и божественность. Также с помощью этих нервов люди могут управлять своими лёгкими посредством глубоких вдохов, уменьшать свой пульс и давать отдых своим тканям и клеткам. Техникой крийя-йоги человек может устранять нервозность, слабость, усталость, гнев, горе, страх и преждевременную смерть, и может воспринимать божественность внутри головного мозга и мозжечка. Также благодаря технике крийя-йоги человек может воспринимать и осознавать три божественных качества и ощущать истинную любовь и внимание. Именно поэтому священные писания йоги придают особое значение удане в мозге.

Копчиковый центр называется земным центром, крестцовый центр называется водным центром,

поясничный центр называется огненным центром, сердечный центр называется воздушным центром, а шейный центр называется вакуумным (пространственным) центром. Пространство от шейного центра до макушки также называется вакуумным центром, потому что там находятся пять типов вакуума (акаш).

В йога-шастрах копчиковый центр называется “анна-майя-коша”. Он также называется центром богатства, потому что всё материальное богатство приходит из земли (зерно, металлы, алмазы, нефть, уран). Крестцовый центр называется “прана-майя-коша”, центром жизни (праны – “животворной энергии”), потому что каждый человек рождается в результате сексуального наслаждения, и жизнь пребывает в каждом человеческом теле. Поясничный центр называется “mano-майя-коша”. Ум формируется в поясничном центре. Во всей материи в целом и во всякой пище в частности имеется энергия. Это энергия Бога, и эта энергия входит в живот как пища, где она переваривается вайшванара-агни (божественным огнём). По этой причине

люди получают энергию от материального мира и материи. Если мы только принимаем пищу, мы не можем получать энергию. Но когда мы объединяем жизненную силу и огонь души, тогда мы можем обладать реальной энергией во всём нашем теле и уме.

В поясничном центре имеются два вида ума. В Амритабинду-упанишаде (2) написано “мана ева мануі́йфу́fv ќфрауав бандха мокіайо[” (“Именно ум – создатель людских пут и Избавления”). Ум может вести человека в ад в копчиковый и крестцовый центры, которые заставляют думать только о деньгах и сексе. Основная масса людей на Земле погружена в бизнес, промышленность, богатство, власть, удовлетворение чувств, автомобили, дома, максимальное благоденствие или предельные чувственные удовольствия. Их умы и рассудки остаются пленниками в джунглях материи. По этой причине всегда будут оставаться неприятности, волнения, горести, разногласия, алчность, гнев, жадность, трудности, опасности, сомнения и подозрения, и, следовательно, они будут страдать от нервозности и болезней.

Практикой крийя-йоги они могут отстранять свои мыслеволны и все аспекты своего сознания и обращать их в знание, своё знание – в сознание, а сознание в сверхсознание. Также практикой крийя-йоги человек может отстранять свою мано-майя-кошу от копчикового и крестцового центров и перемещать её выше поясничного центра, обретая сверхсознание, мир, утешение и радость в жизни. Именно поэтому в вышеупомянутой шлоке написано *“каранам бандха мокшайох”*. Если вы преобразовываете свой ум в сознание выше центра пупка, то вы будете ощущать, что вы – не деятель. Вы будете ощущать, что душа переносит вдыхаемый воздух непосредственно в лёгкие в сердечный центр. Центр грудного отдела спинного мозга – это сердечный центр, и в священных писаниях йоги он называется виджняна-майя-коша.

Поскольку люди всецело увлечены видимым телом, они думают: *“Я вдыхаю”*. Но в тот момент, когда они попадают в надлежащее окружение, то есть возле самореализованного гуру, самореализованного мастера крийя-йоги, они узнают, что мёртвый человек не может

вдыхать, и что супраэлектронная жизненная сила – кислород – перемещается внутренней структурой – душой. Именно она поддерживает человеческую жизнь.

При всяком изменении нашего настроения наше дыхание изменяется

Если основная масса людей придёт к настоящему крийя-йогу, им будет преподана истина об их дыхании. При всяком изменении нашего настроения и расположения духа наше дыхание изменяется. Когда человек наслаждается сексом, сердце прокачивает всё больше и больше крови. Когда человек впадает в гнев, сердце бьётся ещё быстрее. Когда человек испытывает страх, сердце бьётся наиболее быстро, и это может привести к остановке сердца в такой ситуации. Но когда мы спим, наше сердцебиение становится медленным и спокойным, и, благодаря медленному дыханию, беспокойства и мысли исчезают. Настоящий крийя-йог учит учеников

тому, как обрести предельную безмятежность посредством процесса дыхания. Когда они начинают спокойно дышать, как это преподаётся в крийя-йоге, они входят в состояние без дыхания – состояние бессмертия. В это время сердце наряду с мозгом и умом отдыхают, и практикующие могут отлично работать и жить более долгой жизнью.

Ум – первоочередная вещь каждого человека, и ум формируется из энергии пищи. Именно поэтому в Бхагавад-гите (6:17) сказано “йуктхрша-вихрсайа йукта-чеинасйа кармасу йукта-свапна-авабодхасйа йога бхавати ду[кхак]”. Это означает, что умеренность в еде и в сексуальных наслаждениях, умеренность в побуждении к совершению действий, сие и бодрствовании позволит человеку обрести спокойный ум и богореализацию.

Энергия ума – очень быстрая. Она быстрее, чем самолёты или ракеты. С помощью самолёта вы можете преодолеть длинное расстояние за очень короткое время, но ваш ум может достичь преодолеть любое расстояние в мгновение ока. Из-за одного единственного предложения человека может охватить или величайшая

радость, или величайшее горе. Например, если мы получаем очень хорошую новость, нас тут же охватывает величайшая радость, но если это плохая новость, наш ум тут же переживает сильное страдание. Даже если мы слышим ошибочную новость, например, что кто-то из близких умер, то, как только мы услышим эту новость, мы можем упасть в обморок и лишиться чувств из-за ума. Техника крийя-йоги, преподаваемая крийя-йогом, учит нас тому, как выключать ум, как оставаться свободным от горя, свободным от удовлетворения чувств и как включать наше тело знания и идти от знания к сверхсознанию.

Как выключать свой ум

Сосредоточение ума требует двух вещей: (1) хорошего окружения и (2) устранения отвлекающих внимание объектов. Тихое место не всегда требуется для медитации. Когда человек практикует крийя-йогу, он может выключать пять “телефонов” чувств и обретать

безмятежность и спокойствие везде, где бы он ни находился.

Деятельность лёгких и сердца вызвана физиологическими изменениями биологического и биохимического характера. Эта деятельность управляется жизненной силой (т.е. праной), которая является электрической энергией в чувствительно-двигательных нервах. Кладёзь праны – мозг, но он направляется из продолговатого мозга к блуждающим нервам и другим черепным нервам, которые затем дают энергию непосредственно сердцу, лёгким, диафрагме и каждой части тела: клеткам, молекулам, тканям и атомам.

Грубое тело всегда полагает: “Я – всё во всём, незримое тело ничего для меня не значит”. Но когда человек попадает в божественное окружение, мастер преподаёт физиологию и психологию бок о бок. Человек узнает, что тело знания обладает полным контролем над умом и, согласно руководству настоящего крийя-йога, узнает, что физиологические силы управляются тремя силами высшего порядка:

- дхарана – восприятие и понимание души;

- дхьяна – бесформенная стадия, или адхьятма-авастха, в которой нет ума, буддхи, эго и мысли;
- самадхи – растворение в душе.

Тогда человек сможет постичь, что незримое тело – истинный проводник видимого тела. Психологические силы – это сила души, которая является незримым и истинным "Я" (пурушей), а физиологические силы – сила видимого и нереального "Я" (пракрити). Итак, под руководством хорошего мастера человек, который практикует крийя-йогу, сможет управлять лёгкими и сердцем и отстранять ум от внешнего мира.

Что крийя-йога может дать вам

Каждый человек обладает некоторым контролем над дыханием и лёгкими, но не обладает контролем над сердцем. Управляя лёгкими посредством философской техники крийя-йоги без зажимания носа или создания какого-либо

расстройства в сердце, человек постепенно начинает управлять тканями, молекулами, мускулами и атомами. Пульс и дыхание становятся слабее и медленнее. Благодаря этому мы можем отстранять все мысли и беспокойства от ума и мозга и охлаждать мозг. Например, когда домашняя собака бежит в течение длительного времени, её ткани, мускулы и молекулы становятся утомлёнными, собака ложится отдыхать, и её ум становится чрезвычайно прохладным; она засыпает сразу же. Точно так же техникой крийя-йоги мы можем освободить наш мозг и сознание во всех его аспектах, и в этом однонаправленном и целеустремлённом состоянии мы можем работать превосходным образом.

Крийя-йога основана на физиологии, психологии, астрологии и философии. Её сила — это великая мистерия. Она придаёт равное значение мирской и духовной сферам. Сила крийя-йоги позволяет человеку достигать успеха в любой области. Она обеспечивает всестороннее развитие. Человеку, который остаётся в семье и в миру, крийя-йога может

давать высший внутренний покой, божественность и отдых.

Потрясающая сила внутри каждого человека – это собственная сила творения Господа. Посредством этой силы любой человек может постичь Бога, даже через свои заблуждения, иллюзии и ошибки. Самореализованный мастер может пробудить кундалини-шакти во время посвящения (инициации). Это называется *шакти-пата*. Ученик получит постоянное осознание пребывающей внутри души. Эта сила приносит искусность и успех в любой области исследований и прекрасное умение ладить в практической жизни.

Люди получают максимум энергии и отличное здоровье вследствие научного характера этой техники. Они получают достаточное количество кислорода, который питает мозг, лёгкие, сердце и весь организм. Нечистая кровь очищается кислородом. Крийя-йога может излечить больной ум и больное тело. Если любой практикующий съест какой-либо микроб, он сможет переварить его без вреда для себя. Он сможет обрести отличное здоровье благодаря крийя-йоге. Крийя-йога обеспечивает долгую

жизнь, мир, процветание, известность и спасение. Образованные и неграмотные, мужчины и женщины, юноши и девушки старше тринадцати лет, богатые и бедные, предприниматели и служащие могут практиковать эту крийя-йогу для обретения равновесия ума, незамедлительного понимания, сообразительности, дружелюбия, любви и единства. Равновесие ума управляется лёгкими и сердцем и глубоким дыханием.

И неведение, и знание приходят из сердечного центра. Если мы не можем управлять своим дыханием, сердцем и лёгкими, то мы не можем отключать сознание во всех его аспектах от нашего мозга. Однако если мы можем управлять своим дыханием посредством крийя-йоги, то мы можем входить в божественное состояние и достигать виджняна-майя-коши. Поэтому сердечный центр называется виджняна-майя-кошей.

В священных писаниях йоги говорится “индрийнм манонфтха[манонфтхасту марута мфрута-сту лайа-нфтха[са лайа нфдам форита]”. Это означает, что мастер наших пяти “телефонов” чувств – ум, а мастер ума –

глубокое дыхание. Посредством крийя-йоги мы можем выключать наш умственный центр и включать наш центр знания. Ум приносит неведение. Ум не может оценивать ничего (здесь имеется в виду, что ум – манас – не является творческим по своей природе; он может быть уподоблен сложной пассивной матрице резисторов, которая получает сигналы снизу от органов чувств-датчиков и сверху от буддхи – различающего] ума и интуиции, принципа виджняна-майя-коши, который может быть уподоблен активным полупроводникам; ум только воспринимает информацию от органов чувств, формирует матрицу весовых коэффициентов и передаёт её наверх буддхи для принятия решения; буддхи, которое обладает большей мерностью пространства по сравнению с манасом, видит всю многомерную сформированную манасом матрицу коэффициентов как на ладони и в один миг принимает решение, которое пересылается обратно в манас и обычно легко интерпретируется им; когда разница в выборе слишком очевидна, то создаётся иллюзия, что даже ум может принять решение, но в действительности любое решение всегда

принимается только буддхи, и это одна из причин того, что любое решение безошибочно в тот момент времени при тех исходных данных и их значимости, когда оно принималось; при развитом уме и неразвитом буддхи человек может быть прекрасным классификатором, инженером и т.п., но он не может быть изобретателем и творческой личностью – это может быть только при развитом буддхи; в редких случаях развитого буддхи и неразвитого ума человек обычно не может объяснить, почему он поступает именно так, и его обычно считают везучим простаком; пассаж автора о неведении ума следует рассматривать с точки зрения сравнения его с вышестоящим буддхи; не следует понимать его неправильно, т.к. для многих людей ум – это лучший инструмент, который у них есть, и попытки “уничтожить ум”, например, в стиле некорректно понимаемого дзена, лишают этих несчастных людей лучшего, что у них есть, и вместо ожидаемого перехода в светлое сверхсознание они впадают в темноту подсознания; прим. перев.). Ум приносит разрушение, и поэтому ум слеп. Однако знание ведёт к спокойствию и совершенству; знание ведёт нашу жизнь из

темноты к свету. Когда воздух (дыхание) находится под контролем, мы достигаем стадии вакуума. Когда мы остаёмся в стадии вакуума, мы слышим божественный звук, беседу Бога. Мы даже можем осознавать истину, пустоту и божественную вибрацию во всей вселенной. Мы можем видеть свет всюду; в это время мы постепенно движемся от сердечного центра к вакуумному (т.е. шейному центру). От шейного центра начинается истинная обитель незримого Бога. Она называется ананда-майя-коша. Если мы можем оставаться в этом центре, мы можем осознавать совершенную непривязанность посреди привязанности.

Размещение исконных слогов

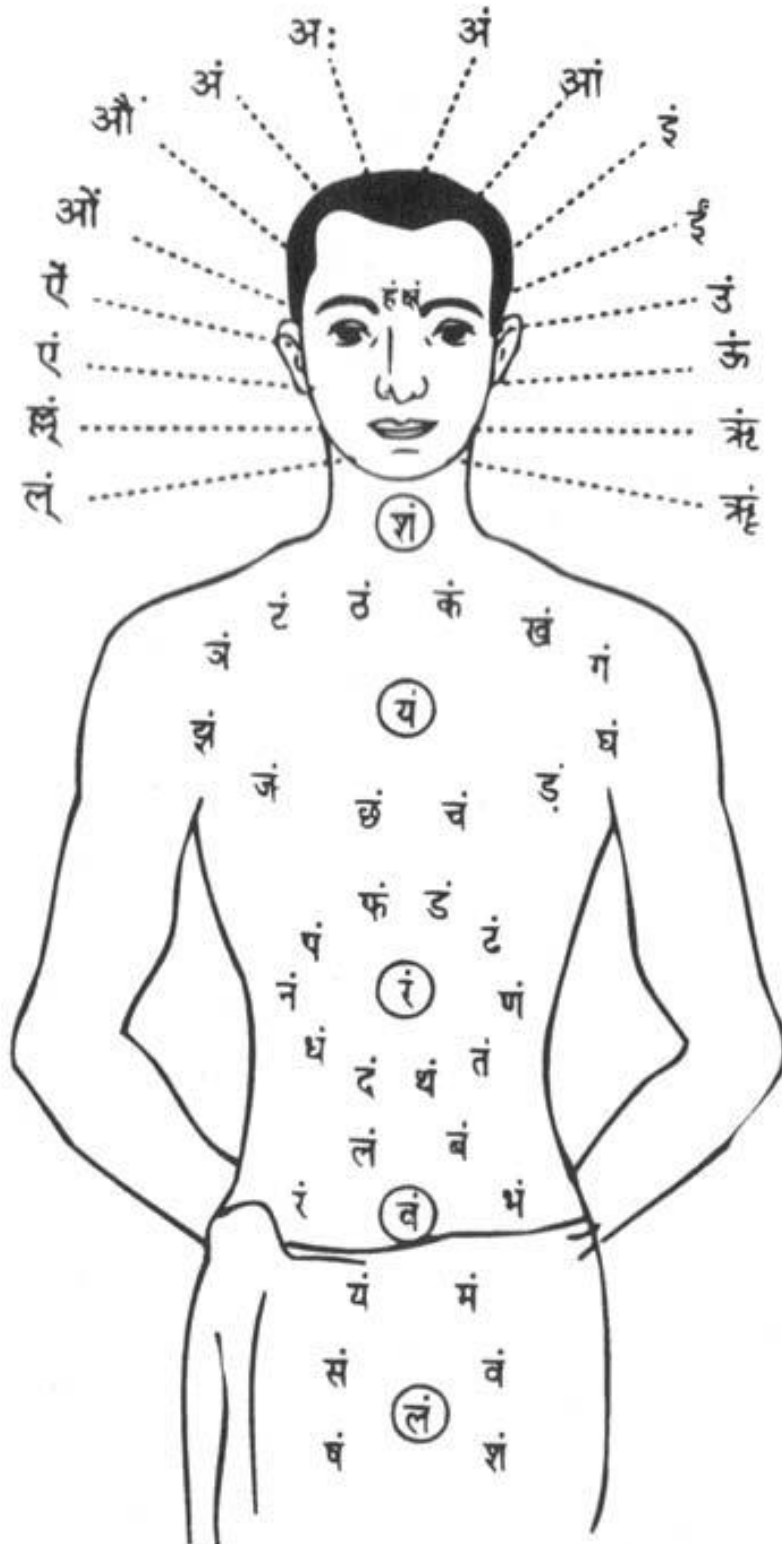
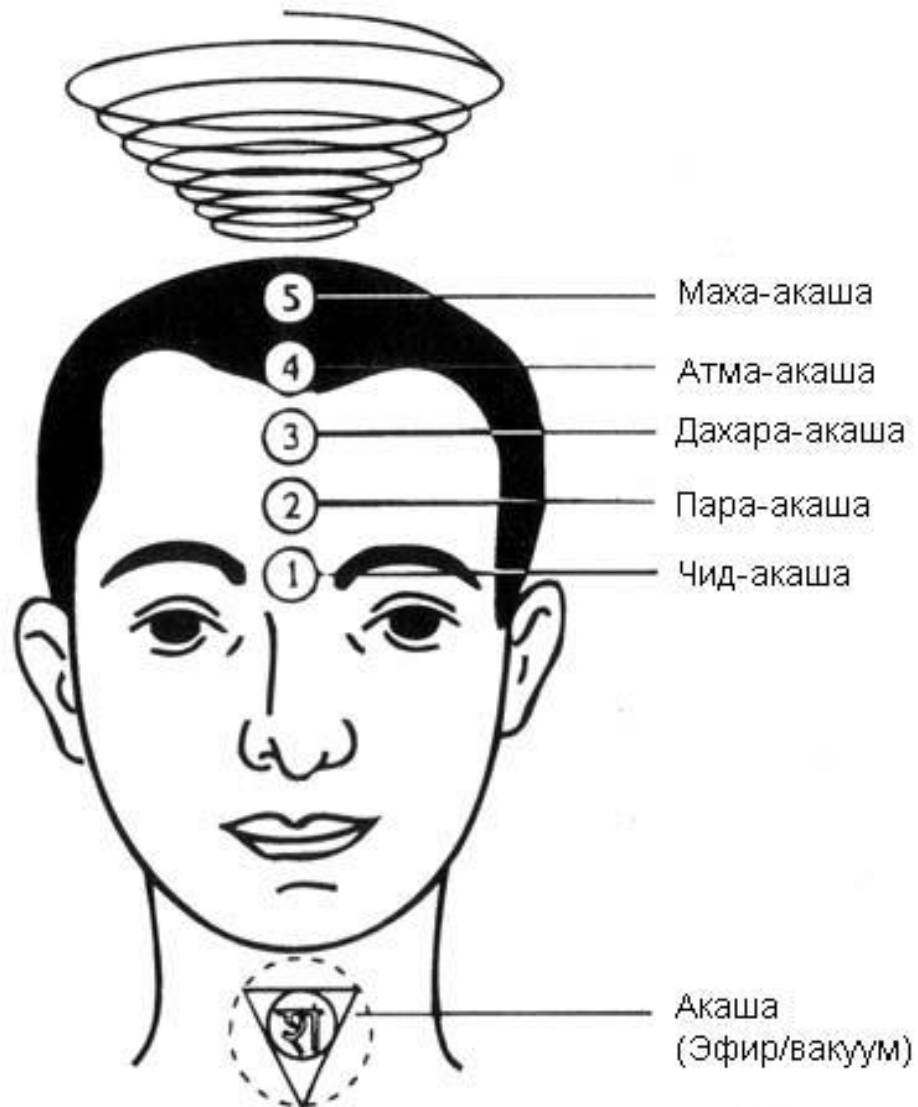


Диаграмма 6

Размещение исконных слогов внутри человеческого тела. Это фактическое расположение всех исконных слогов в лотосах внутри человеческого тела. Мысли и склонности “я есть” или природы эго порождаются 48 исконными слогами, которые пребывают в лепестках пяти нижних лотосов. Крийя-йога учит тому, как устранить их, посредством чего достигается освобождение и космическое сознание.

Пять вакуумов (пространств) в черепе



1. Чидакаша: жизненная сила человеческого существа в гипофизе.
2. Паракаша: внутренний огонь, рождаемый медитацией выше гипофиза; не остаётся ни ума, ни тела, ни эго, ни буддхи.
3. Дахаракаша: небытие, сверхсознательное состояние ниже родничка.
4. Аткаша: состояние космического сознания в родничке.
5. Махакаша: великая пустота, состояние (стадия) мудрости нирвикальпа-самадхи; растворение в состоянии без пульса над родничком.

Диаграмма 5

1. Чидакаша: жизненная сила человеческого существа в гипофизе.
2. Паракаша: внутренний огонь, рождаемый медитацией выше гипофиза; не остаётся ни ума, ни тела, ни эго, ни буддхи.
3. Дахаракаша: небытие, сверхсознательное состояние ниже родничка.
4. Атмакаша: состояние космического сознания в родничке.
5. Махакаша: великая пустота, состояние (стадия) мудрости нирвикальпа-самадхи; растворение в состоянии без пульса над родничком.

Пять вакуумов в черепе. Шуньям, пять стадий медитативной пустоты, имеют общую матрицу акаши, означающей “вакуум” или “пустое пространство”. Акаша также означает “небо” или “эфир”. Как наивысшая из пяти грубых первоэлементов, она занимает место от шеи до гипофиза.

В Тайттирия-упанишаде (2:6:1) сказано “со'кфмайата баху ойфм праджфйейа”. Стать многими было желанием Бога. Итак, “идав сарвам асдджата йад идав кивча тат сhпнвf тад евfnупрfвиоат”. Сотворив всё это, Он вошёл в творение. Каким бы незначительным что-то ни казалось, оно – Он.

Внутри позвоночного столба имеются шесть центров. Шестой центр называется сат-чид-ананда-сварупа. Выше этого центра находится родничок (сахасра-дала-падма). Это место также называется корковым центром. Все совершенные рассуждения сохраняются в головном мозге и мозжечке. С помощью техники крийя-йоги человек может пребывать в центре рассуждения; он может отстраняться от всех мирских восприятий, мыслей и беспокойств и постоянно осознавать союз видимого и незримого тел внутри грубого тела. Это состояние называется савикальпа-самадхи или сампраджнята-самадхи. Оно означает сверхсознательное самадхи. После этого возможно также достичь турия-самадхи, то есть нирвикальпа-самадхи. На этой стадии крийя-йоги

пребывает в божественном ритме (диаграмма 15).

Пять типов воздуха (потоков)

В этой вселенной нет существования при отсутствии воздуха. Растения не могут расти без воздуха, животные не могут жить и расти без воздуха, пища не может расти без воздуха. Поэтому воздух – это супраэлектронная сила, которая называется жизненной силой. Воздух – второе сотворение Господа. Он невидим. Небо (пространство) – первое сотворение Господа; оно также невидимо. От неба мы получаем божественный звук, который невидим; от воздуха мы получаем тактильное восприятие, которое также невидимо (диаграмма 8).

Пять типов воздуха (праны) постоянно проходят через спинной канал, и человек может использовать их путём намагничивания позвоночного столба для преобразования этой жизненной силы в способную совершать всё

сияющую божественную силу. В священных писаниях сказано: “Гйур-вгйур, балавгйур, вгйур дхггг оарврбта, вгйух сарвам идамвиовам вгйу[пратйакгг-деватгг”. “Айур-вайух” означает, что существа живые, потому что они дышат. “Балам-вайух” означает, что кислород проникает при вдохе, и по этой причине кровь не сгущается и имеется сила в теле. “Вайур дхата шаририна” означает, что никто не выживает без дыхания. “Вайух сарвам идамвишвам” означает, что мы знаем, что воздух присутствует везде вокруг нас. “Вайух пратъякша дэвата” означает, что именно поэтому воздух называется живой (“зримой”, “проявленной”) силой Бога.

Священные писания йоги учат, что четыре типа воздуха, который люди постоянно используют в своих телах, это:

- пурака – вдох;
- антах-кумбхака – дыхание, удерживаемое внутри после вдоха без закрывания носа;
- речака – выдох;
- бахир-кумбхака – дыхание, удерживаемое внутри после выдоха без закрывания носа.

Когда ум становится безмятежным, вы можете осознавать три проявления

Это также написано в “Йога-сутрах” Патанджали (Самадхи-пада, 34): “*прачхардана видхфрауфбхйф вф прфуасйа*”. Это означает, что, если вы хотите успокоить свой ум, вам следует сделать глубокий вдох и выдох. Если человек под руководством хорошего мастера крийя-йоги может практиковать это должным образом в течение пятнадцати минут, то он должен получить три божественных качества. После этой практики крийя-йога достигает другой стадии крийи, которая называется “*нишчале нишчало бхавет*”. Оно означает, что он забудет о восприятии тела, ума и окружающего мира. В это время он не уделяет никакого внимания дыханию и почти достигает стадии без дыхания, которое является стадией бессмертия. На этой стадии сердце бьётся очень медленно и, таким образом, отдыхает. С помощью этой крийи люди могут жить долго. В этом божественном состоянии люди истинно очищаются. Это

настоящая медитация. В это время люди могут воспринимать только три вещи:

1) сияние повсюду во вселенной; свет – третье сотворение Бога;

2) восприятие движения от самих небес до земли, которое является восприятием всепронизывания, и восприятие движения души по всему грубому телу – это называется хамса-садхана;

3) божественный звук – звук Ом – может быть услышан в любом из его многих проявлений: как грохочущий звук, звук шмеля, жужжащий звук комара, ревущий звук, звук церковного колокола, звук металлической чаши, штурмовой звук, звук скрипки, звук флейты, трубный звук морской раковины, или иногда комбинация всех мелодичных и гармоничных звуков одновременно.

Святой Кабир, один из великих йогов, описал состояние поглощённого в медитации человека такими словами – *“раш гаган гуфа ме аджхар джхарай бин баджа джханкар утхи джахан, самаджха паде джаб дхйана дхаре”* – “когда подвижник поглощён в сверхсознательном

состоянии, тогда сладкий божественный нектар скатывается из родничка, и он слышит скрипку, флейту и другие мелодичные звуки”.

Когда человек практикует крийю надлежащим образом, тогда всё его тело и позвоночный столб намагничиваются, жизненная сила превращается в божественную силу, и он ощущает величайшую энергию во всех своих действиях. С помощью этой техники он получает полное обновление и омоложение как физического и умственного уровней, так и буддхи. Святой Кабир также сказал – *“бину чанда уджиари дараше джахан танха джйоти наджар паре”* – “когда практикуется джйотимудра, последняя техника крийи, пять “телефонов” чувств обращаются внутрь и лунный свет, голубой и белый свет видны перед лбом”. После этого, когда он садится подобно Лахири Бабе с наморщенным лбом, он может видеть божественный свет во всей вселенной. Свет – живое присутствие души. В упанишадах написано в нескольких местах, что огонь – воистину душа, душа – воистину огонь, а воздух (кислород) – жизнь души. Если вы зажжёте свечу и накроете её банкой, то в течение

короткого времени её свет погаснет. Точно так же огонь души находится в черепе, а жизненная сила (в форме воздуха) переносит кислород, который позволяет огню души оставаться в теле. Если вы задержите своё дыхание на пять минут, то ваш огонь, то есть ваша душа, несомненно, не останется больше в теле.

Подлинное значение огненной церемонии

Индуисты совершают подношения во время огненной церемонии, называемой агнихотра. Они преподносят жертвоприношение огню и повторяют различные мантры. Для подлинной огненной церемонии, в которой пять “телефонов” чувств не могут функционировать, нет потребности в каком-либо материальном объекте, таком как дерево, гхи (топлёное масло) и т.д. Вдыхаемый кислород и божественный огонь души внутри вашего черепа – это подлинная огненная церемония. Это можно

ощутить благодаря практике крийя-йоги (диаграмма 9).

Гхи – не что иное, как форма материи. В мозге и уме йога остаётся очень много материальных желаний и амбиций. Йог берёт все желания и амбиции и преподносит их не имеющего себе равного огню. Постепенно все прошлые и нынешние мысли и мирские мысли внутри йога полностью сгорают. Все прихоти и безумие йога сгорают дотла. Йог в своей любви обращает внутрь своё дыхание; это гхи. С помощью этого йог может сжечь все свои желания в духовном огне внутри черепа. Сила Бога внутри йога счастлива видеть его жертву. Это, несомненно, божественная огненная церемония. Йог достигает бесформенной стадии, стадии без мысли. В христианстве преподаётся, что бесформенная стадия – это наивысшая и окончательная цель. Этому также учат в исламе и индуизме. Это преподаётся и крийя-йогами. Воздух – это супраэлектронная сила, которая переносит кислород через нос и совершает жертвоприношение живому огню. Человек должен постоянно осознавать свои вдох и выдох – живую силу Бога, которая всегда пребывает

внутри него. Тогда он обретёт непрерывное освобождение в семейной жизни в своих мирских действиях. Крийя-йога не делает человека ленивым. Она даёт постоянное осознание неотъемлемо присущей ему божественности.

Индуисты несут дрова, благовония, плоды и цветы Богу для Его умилоствления. Подобным образом христиане несут свечи, цветы и пожертвования на алтарь. Мусульмане приходят в мечеть с благовониями, чтобы умилоствить Бога. Однако крийя-йоги вручают свои жизни, или, другими словами, они предлагают своё дыхание жизни живому огню, то есть душе. Крийя-йоги постоянно совершает подношение огню и становится очень смиренным по отношению к душе, то есть силе Бога. Лахири Баба и Шриюктешварджи сказали: “Через каждое человеческое существо сила Бога делает 21600 вдохов в день. Если из этого числа человек может отследить 1728 вдохов и выдохов, сделанных душой через нос, это приносит тот же самое, что и десять лет медитации”.

Пять тонких жизненных воздушных потоков (потоков) в каждом человеческом теле

Удана Духовное "восходящее" дыхание эфира внутри ноздрей. Еле заметное дыхание для достижения Богореализации. (горловая чакра)

Прана "Исходящее" дыхание элемента воды. Душа выдыхает, высвобождая жизненную силу. (сердечная чакра)

Вьяна "Срединное" дыхание воздуха. Сердечное дыхание управляет страстью, гневом, гордостью, аппетитом, сном, медитацией и всеми качествами. (во всём теле)

Самана "Пищеварительное" дыхание огня. Преобразует пищу в энергию и обеспечивает всестороннее развитие. (пупочная чакра)

Апана Воздух и жидкость выводятся из двух нижних центров (нижние чакры; анус и гениталии)



Диаграмма 8

Удана

Духовное “восходящее” дыхание эфира внутри ноздрей. Еле заметное дыхание для достижения Богореализации (горловая чакра).

Прана

“Исходящее” дыхание элемента воды. Душа выдыхает, высвобождая жизненную силу (сердечная чакра).

Вьяна

“Срединное” дыхание воздуха. Сердечное дыхание управляет страстью, гневом, гордостью, аппетитом, сном, медитацией и всеми качествами (во всём теле).

Самана

“Пищеварительное” дыхание огня. Преобразует пищу в энергию и обеспечивает всестороннее развитие (пупочная чакра).

Апана

Воздух и жидкость выводятся из двух нижних центров (нижние чакры; анус и гениталии).

Пять тонких жизненных воздушных потоков (каналов) в каждом человеческом теле. Медитация крийя-йоги позволяет практикующему осознать и регулировать пять внутренних дыханий.

Семь священных огней в человеческой системе

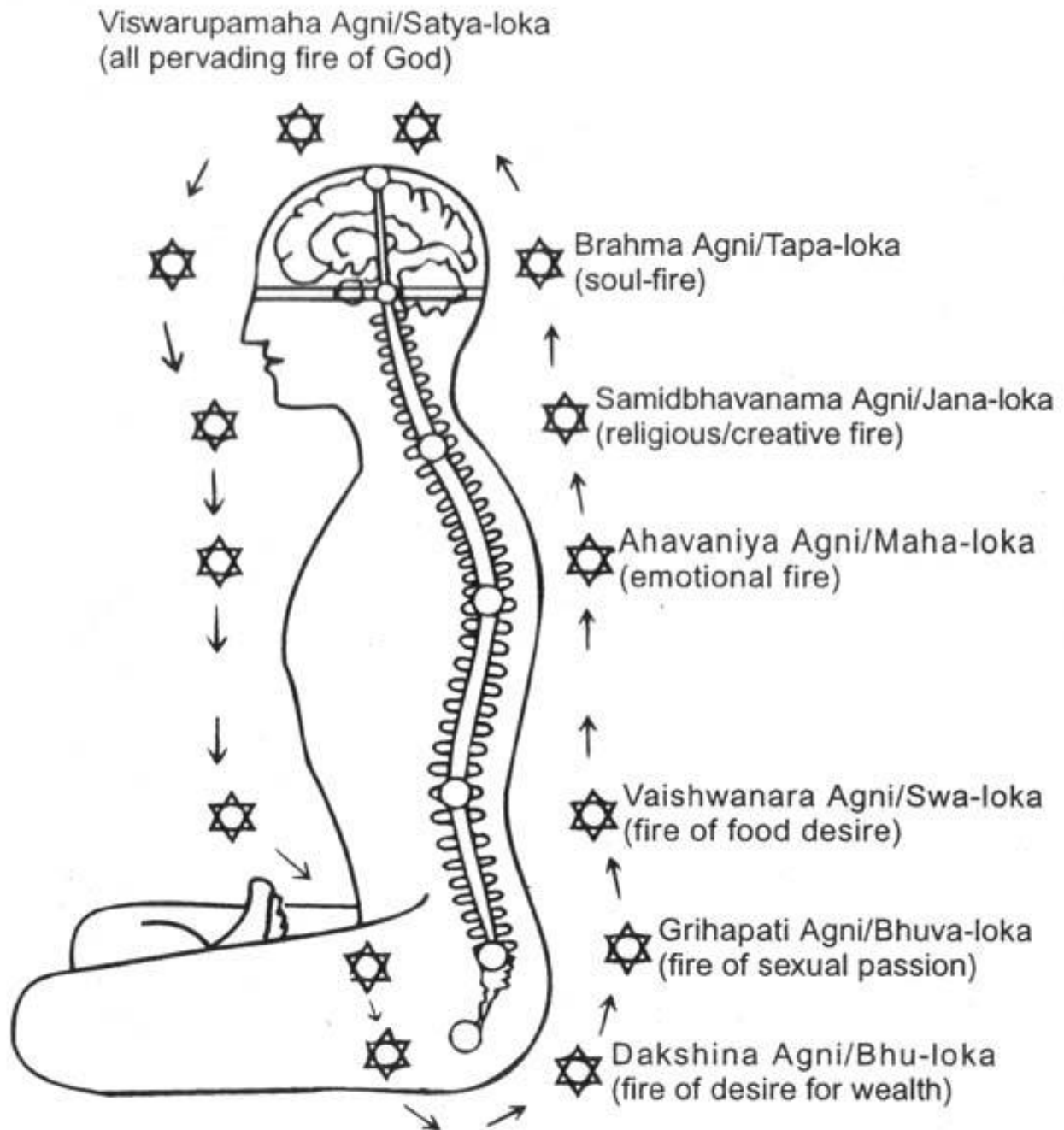


Диаграмма 9

Семь священных огней в человеческой системе. Крийя-йог зрит семь “огней”, циркулирующих вверх по спинномозговому каналу, и семь огней, циркулирующих вниз. Эти огни – божественная сила Бога. Внешне эти огни принимают форму семи типов желаний; внутренне эти огни воспринимаются как различные виды света, которые ведут к знанию, сознанию, сверхсознанию и космическому сознанию. Зря этот огонь Бога в каждом своём действии, вы можете постигать Бога как единственного деятеля в теле. Этот солнечный огонь, или огонь Бога, приносит постоянную осознанность душе и освобождение от кармы.

В спинномозговой системе имеются семь центров. Два света находятся в каждом центре: один для грубого тела и один для души. Всякий раз, когда человек зарабатывает деньги, он зарабатывает их от первого центра, копчикового центра, центра денег. Он будет воспринимать существование души там через практику крийя-йоги. В каждом действии может быть виден

реальный актёр; поэтому один свет – для актёра, а другой – для действия. Всякий раз, когда человек переживает сексуальное ощущение, ему следует также видеть свет души во втором центре, крестцовом центре, потому что без души он не может переживать сексуальное ощущение. Посредством техники крийя-йоги человек может наблюдать два света в третьем центре – поясничном центре в солнечном сплетении – один свет ест, а другой питает. Без души человек не в состоянии ощутить вкус пищи. Посредством практики крийя-йоги человек может есть пищу с осознанием того, что без души он не может ощущать вкус этой пищи. Благодаря крийя-йоге люди могут получить непрерывное освобождение через вкус.

В четвёртом или грудном центре (сердечном центре) также имеются два огня, один для заблуждения и другой для устранения иллюзий. Без души они не могли бы существовать. Точно так же два огня находятся в пятом центре, шейном центре в горле. Это вакуумный центр, который создаёт отделённость таким образом, чтобы люди могли прекратить жизнедеятельность в следующий момент. Душа

действует в друге, в муже, в жене, в детях; но в следующее мгновение она может уже не действовать. Любой человек может испустить свой последний вздох в любое время. Благодаря практике крийя-йоги люди могут постоянно ощущать, что душа остаётся сострадательно непривязанной.

Шестой центр также называется центром души, и он находится в продолговатом мозге. Здесь также имеются два света: один – для биологического восприятия, а другой – для психологического. Если человек получает физиологическое и психологическое восприятия совместно, он может постоянно обладать однонаправленным сосредоточением в каждом своём действии, потому что он чувствует в нём истинного актёра. Посредством пребывания в состоянии своего однонаправленного сосредоточения он может действовать в мире с осознанием того, что он – не деятель; Бог, душа является деятелем.

Седьмой центр – родничок – это также физиологический и психологический центр. В нём люди используют разум и судят о том, что правильно и что неправильно. Ум, мысль и

разум действуют там; но люди могут обратить свой ум в сознание, развернуть свой ум в сверхсознание и преобразовать его в божественное благодаря множеству нервов в головном мозге и мозжечке. С помощью этого люди могут направляться от плохого к хорошему, с ложного пути на правильный путь, от темноты к свету, от неведения к знанию и от заблуждения к постоянному осознанию души. Техника крийя-йоги даёт изумительную силу, посредством которой человек может устранять своё неведение и воспринимать божественность в каждой сфере своей деятельности. Поэтому крийя-йога придаёт равное значение мирской и духовной сферам.

В священных писаниях йоги написано “речакав перакам тйактвф йат сукхфт вфйур дхфрауам прфуфйфма айам итй уктвф са кевалам ити смһтам”. Это означает, что когда вы практикуете махамудру, ваше дыхание становится медленным и глубоким с большой задержкой. После этого вы получаете абсолютный отдых и ощущаете божественное ощущение в каждой части тела. В это время вы не наблюдаете своего дыхания. Вы переходите в

состояние почти без дыхания, и ваше сердце бьётся очень медленно. Это называется “*пранаяма аям итй уктва*”. Это называется истинным отдыхом праны, то есть пранаямой (*прана* – дыхание; *аяма* – отдых). “*Са кевалам ити смритам*”. Отдых дыхания называется “кайвалья-пранаяма”, что означает постоянное осознание души. Только практикой крийя-йоги возможно обрести постоянное осознание души, даже работая в материальном мире. Это было доказано Лахири Бабой в его жизни, поскольку он был семейным человеком, работавшим в офисе. Но всё же даже тогда он постоянно ощущал, что душа работала через него. Это написано в священных писаниях джнянодайи: “*читтфди-сарва бхфвеіу брахматенаива бхфванфт ниродха[сарва-вһтйфнfm прфуфйамас тад учйате*”. Это означает, что манас, буддхи и ахамкара в читте останутся, но они будут действовать только посредством силы Бога (Брахмана). Если вы осознаёте, что душа действует во всех ваших состояниях сознания и в любом вашем настроении, то вы – истинный садхака.

В “Йога-сутрах” Патанджали (Садхана-пада 1) задаётся вопрос: что такое крийя-йога? На это

даётся такой ответ: “тапа[-свѣдхйѣя-воварапрауидхѣнѣни крийѣйога]”. Тапас обычно означает “подношение жертвоприношения огню”, но его метафизическое значение, как было сказано выше, состоит в том, что дыхание – это гхи (масло), а душа – истинный огонь. Поэтому крийя-йога преподносит каждый вдох (жизнь) огню души. Свадхьяя обычно означает чтение таких книг, как Махабхарата, Библия, Гита, Коран и Брахма-сутры. Это аутентичные книги о самореализации. Крийя-йога – прикладная часть всех священных писаний. Чтобы понять значение слова “свадхьяя” с метафизической точки зрения, следует указать, что “сва” означает “дыхание”, “дыхание” означает “душа”, а “душа” означает “Он”; “адхьяя” означает “изучать”, “искать” или “окультуривать”. Культура (развитие) души – истинная свадхьяя. В каждом человеческом существе душа пребывает для поисков души. Долг каждого человеческого существа – искать душу внутри с помощью крийя-йоги. В каждом вашем действии душа – единственный актёр; поэтому искать душу в каждом вашем действии – это свадхьяя.

В Гите (3:5) сказано “на хи каоит кiауам апи джѣту тиiпхатйакармакѣт”. Человек не может перестать действовать даже на мгновение. Но люди не могут выполнять никакой работы без души. Поэтому если кто-то всегда ищет Его внутри своего ума, рассудка и интеллекта, знания, сознания и сверхсознания, тогда это истинная свадхья. Изучение души – это свадхья, изучение культуры души – это свадхья. Практика крийя-йоги – это свадхья, и изучение собственного высшего “Я” – свадхья.

В вышеупомянутой сутре говорится “*ишварапранидханани*”, где “*пранидхана*” означает “растворение в”. В Махабхарате говорится, что незримый Бог разделён на восемь стадий: Ишвара находится на пятой стадии, между шейным центром и гипофизом. “Ишвара” означает “душа”, которая пронизывает всю вселенную. Каким бы незначительным что-то ни казалось, оно – Он. Но если вы не медитируете очень глубоко, вы не сможете осознать эту истину. Медитация крийя-йоги – это метафизическая медитация посредством тапаса (подношения жертвоприношения истинному огню). Крийя-йоги осознаёт, что всё во вселенной

сжигается. Он ощущает божественное восприятие движения во всей вселенной, зарево божественного огня во всей вселенной, приятный божественный мелодичный звук отовсюду из вселенной, и он пребывает в сверхсознательном состоянии. Посредством этого йог обретает наивысшую любовь, расположение Бога и признательность Ему. Эта любовь к Богу, называемая “*шваранпранидхана*”, очень редка.

В “Бхакти-сутрах Шандильи” (2) говорится “бхакти сf парfnуракти-боваре”. Это означает наивысшую преданность Богу. Великий поэт Тулсидас сказал: “kfмихи нари пйfri джими лобхихи пйfri джими, dfm, тими хи рагхунftха нирантара лаги море rfма”. “Как новобрачный любит свою жену, как новобрачная любит своего мужа, как скряга очень любит свои деньги, как алкоголик очень любит своё вино, точно так же нужно любить Бога”. Этого можно достичь техникой крийя-йоги. Когда человек полностью утрачивает мирские восприятия и получает столь много божественных восприятий во всём теле, входя в сампраджнята-самадхи (сознательное самадхи или сагуна-самадхи) и в

конечном счёте в турия-самадхи, тогда он испытывает величайшую любовь к Богу. Это истинно то состояние, когда крийя-йог может раствориться в Бесконечности.

ГЛАВА V. КРИЙЯ-ЙОГА В ДРЕВНИХ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЯХ

“Я возвестил эту непреходящую йогу Вивасвану, Вивасван передал её Ману, а Ману поведал её Икшваку. Так, передаваемую по преемственности, её познавали святые цари. Но с течением долгого времени эта йога была утеряна в этом мире, о победитель врагов” – говорит Благословенный Господь в Бхагавадгите (4:1-2).

Непреходящая йога (*авьяя-йога*) – это не что иное, как крийя-йога, которая была дана человечеству Господом Богом с Его творением. Запредельная мистерия крийя-йоги была раскрыта Самим Богом. Крийя-йога – это духовная практика, основанная на управлении дыханием. Бог вдохнул в ноздри дыхание жизни, и это упоминается в Книге Бытия (Тора). Бог также преподал науку самоконтроля через регулирование дыхания. Эта крийя-йога снова была сделана доступной для практики широкими массами великим мастером Бабаджи Махараджем через Его способного ученика-

домохозяина Шри Шьямачарана Лахири, широко известного как Лахири Махасая или Лахири Баба в наше время.

Веды

Веды – наиболее древние и священные писания человечества; никто не знает, сколько им тысяч лет. Санскритское слово “Веды” образовано из корня “вид”, который означает “ведать”. Веды – сокровищница материального и духовного знания. В них содержатся несколько детальных обсуждений практики йоги. В наши дни вы слышите о многих видах йоги, но в то время была одна йога, йога управления дыханием, канализирование праны, которая в конечном счёте обеспечивала управление жизнью. Йога в Ведах была не что иное, как медитация крийя-йоги.

В Ведах написано: “йасмйт хте на сиддхйати, йаджно випаочитаочана са дхвнfn йога минвати” (Ригведа 1:18:7).

Без йоги – средства управления мыслью (т.е. прана-кармы) – никто не может достичь совершенства. Йога – путь к совершенству и ключ к успеху.

Имеются многократные описания йоги (т.е. крийя-йоги) во всех ответвлениях Вед, включая дискуссии о “*чакрас кво тричакра*” – “где находятся низшие три центра (Ригведа 1:34:9).

В Атхарваведе сказано “*аона чакра навадвфра девфнам пурам айодхйф, тасйам хиранмайа[коіа[сваргоджйотиса вһтф]*”. Это человеческое тело – колесница с девятью дверьми и восемью чакрами. В нём имеется айодхья – место за пределами всех разногласий, борьбы и колебаний. Посреди неё имеется вечно ослепляющий покров заблуждения, по ту сторону которого вы войдёте в царствие небесное.

Упанишады

Упанишады – заключительные части Вед. Существует большое количество упанишад, и они содержат божественную мудрость. Имеются много значений слова упанишада (устранить всё неведение быстро, сидеть около истины, сидеть около мастера). Однако в некоторых специфических стихах различных упанишад имеется ясное указание на медитацию и практику крийи.

В Шветашватара-упанишаде (6:11) сказано: “Единый Бог скрывается в каждом живом существе, и при этом Он пронизывает всех и вся. Он совершает всю деятельность (*кри*), пребывая во всех (*йа*). Он – сознание свидетеля, бесформенный и бессмертный”.

В Мундака-упанишаде (3:1:4) сказано: “Брахман, Бог – это высшее “Я”, пребывающее во всех. Воистину Он – реальность жизни и светоч. Осознанием Брахмана человек становится просветлённым. Нет никого мудрее

того, кто осознал Бога. Он совершает всю повседневную деятельность как выражение его божественного высшего “Я”, и его удовольствие сплавлено с любовью к Богу. Он – истинный крийяван, мудрейший среди мудрых”.

Этот стих содержит три важных слова: *крийяван* (тот, кто практикует крийя-йогу, высшую медитацию), *атмакрида* (через каждое действие наслаждается как осознающий душу), *атмарати* (любить душу, Бога в каждом дыхании, в каждый момент, в каждой мысли, расположении духа и деятельности).

В той же упанишаде в другом месте (3:2:10) сказано: “Тот – крийяван, любитель мудрости, преданный Богу, постоянно слышащий божественный звук (т.е. Ом), кто практикует мистические обряды субъективной медитации (т.е. крийя-йоги), кто дал обет самопросветления и восприятия божественного света на макушке, и только он надлежащим образом подготовлен к восприятию божественной мудрости и богореализации”.

Бхагавад-гита

Бхагавад-гита (сокращённо “Гита”) – это руководство по йоге. От начала до конца Гита истолковывает науку медитации, правильного деяния, божественной любви и самореализации. Каждая глава Гиты также имеет название той или иной йоги. Заключительный стих каждой главы утверждает, что это сущность упанишад (т.е. Гита – сущность Абсолюта и священное писание йоги – йога-шастра). Каждый стих священной Гиты истолковывает тайну духовной практики, медитацию крийи и восприятие божественных качеств, таких как божественный свет, вибрация и священный звук. В истории толкования Бхагавад-гиты различными учёными, йогами и самореализованными мастерами играют заметную роль йоговские толкования Гиты Лахири Махасаи, Свами Пранавананды, Шриюктешварджи, пандита Панчанана Бхаттачарьи, Матери Сурадхуни Дэви и Шримата Бхупендранатха Санньяла. Гита – священное писание йоги и, прежде всего,

крийя-йоги; читатель может обратиться к книге автора “Бхагавад-гита в свете крийя-йоги”.

В Гите (18:66) сказано “*mamekaṁ oparaṁ vradjā*” – “Приди ко Мне одному и предайся”, что является сущностью всех религий и священных писаний. Воспринимать Бога и одного только Бога постоянно и непрерывно – сущность практики крийя-йоги.

В Бхагавад-гите преподаётся о том, как управлять и даже уничтожать все негативные склонности тела, ума и интеллекта и идти к наивысшей реальности (Душе, Богу) быстро и легко посредством научной техники крийя-йоги.

Брахма-сутры

В духовных традициях Индии наряду со всеми священными писаниями, упанишадами и Гитой Брахма-сутрам Вьясы придаётся наивысшее значение. Эти три основных священных писания известны как прастхана-трайи (тройственный канон духовности, который позволяет человеку

вернуться к источнику, из которого он вышел). Буквальное значение Брахма-сутр – это не афоризмы об Абсолютном Боге, подобно Йога-сутрам Патанджали или Бхакти-сутрам Нарады. Подобно тому, как нить удерживает все жемчужины вместе, чтобы сделать прекрасную гирлянду, так же и бесформенный Бог скрывается во всём творении. Подобно тому, как люди смотрят на жемчуг, а не на нить, так же и взгляд обычных людей обращён на мир, а не на Бога. Брахман (Бог) + сутра (нить).

В этой священной книге – Брахма-сутрах – имеется очень тонкое описание крийя-йоги и её восприятий. “Гухfv правиnfvftmfнау хи тад дароанft” – “вступая в пещеру черепа, необходимо воспринимать союз индивидуального “я” и универсального “Я”” (1:2:11).

Кампанft: “Восприятие вибрации праны” (1:3:39).

Джйотир дароанft: “Восприятие божественного света” (1:3:40).

Прfнаватf оабдft: “Восприятие божественного звука” (2:4:15).

Все эти восприятия осознаются даже во время посвящения в крийя-йогу.

Рамаяна

Рамаяна – это история жизни Рамы, царя Айодхьи и ученика великого мудреца Васиштхи. Духовная жизнь Рамы раскрывает, как Он медитировал и практиковал эту удивительную технику крийя-йоги. Рама научился технике крийя-йоги у Своего великого гуру Васиштхи. Это описано в Адхьятме-рамайане, Кишкиндха-кханда (четвёртая глава).

Однажды Лакшмана увидел Раму погружившимся в глубокую медитацию и наслаждающимся блаженством самадхи. После того, как Рама вернулся к восприятию этого мира, Лакшмана подошёл к Нему и вежливо спросил об этой технике медитации: “идѓниव оротум иччхѓми крийѓ мѓргеуа рѓѓхава” – “О Рама! Я хочу изучить путь практики крийи,

посредством которого йоги, домохозяева, святые и мудрецы достигли самореализации”.

Услышав этот вопрос Его любимого брата Лакшманы, Рама сказал: “идав рахасйав парамав ча пфванав майаива сфкифт катхитав санфтанам евав парфтмф орв рфма[крийф йогамануттамам пһинах прфха свабхактфйа оеифвофйа махфтмане” – “Эта тайная техника – священная и божественная. Я Сам преподавал её многим”.

Когда преданный Ему брат задал дальнейшие вопросы, Рама объяснил технику крийя-йоги.

В книге “Йога Васиштхи” также содержится обсуждение практики йоги между Рамой и Его учителем святым мудрецом Васиштхой.

Бхагаватам

Бхагаватам (Махапурана) – ещё одно священное писание Индии, состоящее из восемнадцати книг; в ней содержится тонкое описание

сущности крийя-йоги и духовности. Несколько упоминаний ясно объясняют тайну практики крийи.

“Джитасано джитасовсо джитасауго
джитендрийа” (2:1:23).

Джитасано: обычное значение этого слова — совершенство в асанах, но в действительности оно подразумевает быть свободным от телесного сознания.

Джитасваса: совершенное овладение дыханием.

Джитасанго: становиться отстранённым от тела, ума, чувств, мыслей и даже внешнего мира.

Джитендрия: контроль над неугомонными чувствами.

Все эти стадии легко достигаются практикой крийя-йоги.

В Бхагаватаме (2:2:15) также объясняется о том, как медитировать: “стхирав сукхав чсанам форита” — “Сидя в удобном положении

физически и сидя в месте сосредоточения метафорически (чтобы научиться у мастера)”.
“Руддхвf гухf” (2:2:5) – “Закрывая пещеру”, что означает управляя всеми дверями мыслей и эмоций, возникающими в пещере черепа.

В каждой книге этого священного писания многими способами объясняется эта высшая техника медитации.

Йога-сутры Патанджали

Йога-сутры Патанджали – это не оригинальное изложение философии, а компиляция и новая редакция более раннего учения (поведанного мудрецу Патанджали аватаром Даттатреей, прим. перев.). Хотя практика йоги в целом и крийя-йоги в частности – это наиболее древняя техника, Патанджали фактически восстановил философию йоги в систематическом виде.

Во второй части Йога-сутр Патанджали – Садхана-паде (йога и её практика) – крийя-йога

упомянута дважды: “тапа[свдхйѳа
воварапрауидхѳнѳни крийѳйога[” (1) и “самдхи
бхѳванѳртха[клеоа танекарауѳртхаоча” (2).

В этих двух афоризмах вкратце объясняется
сущность крийя-йоги.

Буквальное значение вышеупомянутых двух
сутр (афоризмов): “Аскетизм (обуздание),
изучение писаний и предание плодов
деятельности Богу называется крийя-йогой” (1)
и “Крийя-йога – это то, посредством чего
вращивается сила сосредоточения и
устраняются препятствия на пути к
просветлению, которые порождают все
страдания” (2).

В первой сутре три санскритских слова “*тапах*”,
“*свадхья*” и “*ишварапранидхана*” нуждаются в
более тщательном объяснении, чем просто
буквальный перевод.

Обычное значение слова “*тапас*” – епитимья
или аскеза. Однако истинное значение слова
“тапас” – это та практика, посредством которой
тапас – высокая температура или жар, который
сжигает все негативные качества тела и ума –
поддерживается в теле. Душа, сила Бога,

является причиной дыхания, которое поддерживает тело живым и регулирует температуру тела. Если человек удерживает своё внимание на вершине, в душе, то все грехи и негативные качества сжигаются.

Второе слово – “свадхьяя”, что означает “изучение”. “Свадхьяя” состоит из двух слов “сва” (своё, я) и “адхьяя” (изучение): изучение собственного высшего “Я”. Крийя-йога даёт возможность изучать собственное высшее “Я” постоянно и непрерывно.

Третье слово – “шваранпранидхана”, что означает любить Бога, воспринимать Бога, осознавать Бога как подлинного актёра (деятеля) в каждом действии.

Все эти три слова символически объясняют различные аспекты крийя-йоги. Помимо этого посредством управления дыханием ученик обретает сосредоточение, получает возможность устранять все препятствия с пути медитации и богореализации и становится постоянно поглощённым в богосознании и растворяется в нём.

Крийя-йога в других йоговских священных писаниях

Хатха-йога-прадипика – важный классический текст по йоге. В этой книге (1:52) упоминается следующее: “крийййуктасйа сиддхи[сйфд акрийасйа катхав бхавет на офстрапфнха матреуа йогасиддхи[праджййате”.

“Крийя-юкта” (те, кто практикуют крийя-йогу) достигают совершенства в своей жизни, а не другие.

Благодаря одному только чтению книг человек не может рассчитывать достичь самореализации. Сменой внешнего одеяния невозможно достичь богореализации. Крийя – причина всестороннего развития, и в этом нет никакого сомнения.

В другом древнем йоговском тексте – Шива-самхите – говорится (5:270): “гхастхфнав бхавет сиддхи боварфуфм джапенаваи йогакриййбхийуктфнfv тасмфт самйатате гххи” – “Даже домохозяин может достичь

самореализации практикой крийя-йоги посредством полного контроля над всеми органами чувств”.

Также во многих священных писаниях сказано: “Глупцы только читают много книг, но мудр тот, кто практикует крийя-йогу и достигает самореализации. Даже если получить рецепт от очень хорошего доктора, повторением названия лекарства или многократным чтением рецепта невозможно выздороветь от болезни и быть здоровым”.

Когда люди практиковали крийя-йогу сатья-югу (эпоху Истины), в то время не было религии, - изм-ов, узколобости, догматических представлений и фанатических идей. Все люди были утверждены в Истине. С течением времени, когда возникли различные религии, появились различные формы и формальности. Несмотря на всё это, крийя-йога оставалась сущностью всех религий, крепким фундаментом всех духовных зданий.

Если человек читает Тору, Библию, Коран и даже другие священные писания различных религий и медитирует, то становится ясно, что

все святые, мудрецы и пророки медитировали; они были высокорезализованными. Их учения несут сущность духовной практики и медитации.

В Торе и Библии неоднократно упоминается внутреннее преобразование через медитацию. Хотя слово “крийя” не обнаруживается в них, человек может постичь и осознать практическое значение этих учений. Авраам, Моисей, Ной, Иаков и Иисус – все они медитировали, поскольку это очевидно из их жизней и учений (подробнее см. книгу “Тора, Библия и крийя-йога”).

ГЛАВА VI. ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИЯ КРИЙЯ-ЙОГИ

Крийя-йога – это техника-сага. Это сущность раджа-йоги, изложенная Господом Шри Кришной в Бхагавад-гите. Согласно Господу Шри Кришне, Он преподал эту бессмертную йогу Вивасвану (богу Солнца), Который передал её Своему сыну Ману, а Ману передал её Своему сыну Икшваку. Таким образом, передаваемая от отца к сыну, эта йога стала известна раджариши (царственным святым мудрецам). Но через большой промежуток времени она до некоторой степени исчезла. Впоследствии Господь преподал эту священную йогу Арджуне и другим пандавам. Эта йога в своей основе предназначалась для домохозяев, стремящихся к самореализации. Многие эпохи она была средством богореализации. Известные мудрецы, такие как Вьяса, Васиштха, Джанака, Вальмики, Парашара и другие практиковали эту крийя-йогу наряду с выполнением Своих семейных дел и достигли божественной цели. Она занимает важное место в Бхагавад-гите и в

философском трактате Патанджали о йоге (диаграмма 13).

С течением времени йога, преподанная Господом Кришной, была забыта и почти исчезла. Социальная жизнь Индии дошла до состояния хаоса, потому что люди отделили себя от древней традиции йоги. Новая эра была возведена в середине девятнадцатого столетия, когда бессмертный Бабаджи Махарадж придал научное направление этой йоге и предложил её как крийя-йогу для духовного подъёма человеческой расы. Он преподавал её Шьямачарану Лахири Махасае, Который был Его любимым учеником в прошлой жизни и предписал Ему преподавать эту технику к заинтересованным божественным подвижникам. Шьямачаран был домохозяином, работавшим в офисе министерства обороны. Бабаджи Махарадж выбрал Его как наилучшего духовного представителя для распространения техники крийя-йоги среди домохозяев в Индии и за границей.

В ритуалах индуизма несколько практик — *ачаманы*, внешнее очищение тела; *бхута-шуддхи*, внутреннее очищение пяти элементов в

теле; *пранаяма*, управление дыханием, или жизненной силой; матриканьи, осознание существования Бога в различных частях тела – связаны с практикой йоги. Люди не могут достичь быстрой богореализации без этих практик. До тех пор, пока Бог, Который пребывает в теле, не станет колесничим Арджуны, который олицетворяет тело мудрости, и уничтожит неведение в людях, олицетворяемое кауравами, человек не сможет осознать Его (диаграмма 13).

Наука крийя-йоги – это замечательная техника. Она очень простая, легко осуществимая и даёт быстрые результаты. С помощью научной техники крийя-йоги человек за короткое время может преодолеть препятствия укоренившихся умственных впечатлений (*самскар*) неисчислимых предыдущих рождений и сможет утвердиться в божественном сознании. Духовная эволюция обычного человека за один год эквивалентна духовному достижению, которое крийя-йог обретает за один вдох и выдох в течение нескольких секунд.

Ведические ритуалы и жертвоприношения приводят только к духовному развитию, но

крийя-йога обеспечивает одновременное развитие тела, ума, буддхи и души. Крийя-йога – сущность и синтез всех йоговских техник, преподаваемых в мире. Карма-йога делает акцент на служении человечеству, которое включает в себя деятельность в общественных интересах, образование, медицинское обслуживание и другие благотворительные действия, направленные на облегчение человеческих страданий. Но подлинная карма-йога состоит в осознании того, что Бог пребывает всюду в теле. Существование Бога воспринимается в каждом объекте вселенной. Какая бы работа ни выполнялась, она выполняется Им. Прана-карма, или циркуляция животворной силы по божественному каналу внутри позвоночного столба (*сушумне*), – это истинная деятельность, на которой основывается вся остальная внешняя деятельность. И она, в конечном счёте, фиксирует внимание садхака в сахасраре и куташтхе (центре души) и обеспечивает богореализацию, ведя к выделению внутренней секреции определённого жизненного сока из желез. Эта секреция оказывает эффект упоения Богом, помогая уму достичь полной

погружённости в памятование Бога и богореализации.

В отличие от раджа-йоги, которая также основана на управлении дыханием, в крийя-йоге не предписывается долгая задержка дыхания и закрывание ноздрей, что вызывает некомфортные ощущения. В хатха-йоге предписывается много асан и бандх, физических йоговских упражнений и положений тела. Из числа этих упражнений крийя-йога приняла некоторые существенные йоговские положения, одно из которых – йоговское упражнение махамудра – рассматривается великими йогами как панацея от всех болезней. Таким образом, крийя-йога не упустила из виду все существенные и важные особенности различных типов индийских йоговских методов.

Шриюктешварджи пришёл в этот мир в очень критический момент. Его рождение было своевременным для распространения крийя-йоги. Он выбрал город Пури на побережье в штате Орисса в Индии, место храма Господа Джаганнатхи (один из аспектов Бога, которому поклоняются в индуизме) как центр его садханы крийя-йоги. Пури, будучи местом Господа

Джаганнатхи, – одно из наиболее подходящих мест для духовной практики и быстрой богореализации. Ашрам, основанный Шриюктешварджи, известный как карарский ашрам, стал активным центром практики и распространения крийя-йоги. Он работал как духовная лаборатория для раскрытия наивысшей Истины. Подобно учёным, прилагающим все свои усилия для раскрытия мистерии природы и её физических законов, здесь подвижники посвятили себя осознанию неразрывной связи между высшим “Я” и божественным. В течение последних 100 лет традиция поддерживалась, и бесчисленное количество учеников со всех частей света значительно продвинулись в своих духовных поисках под практическим руководством гуру, поучения которых основаны на поучениях Шриюктешварджи и Парамахамсы Йоганандаджи. Шриюктешварджи горячо любил этот ашрам и выбрал это место для Своего махасамадхи. Его любимый ученик Парамахамса Йоганандаджи был очень вдохновлён Им и, с Его благословениями и под Его руководством, открыл несколько центров крийя-йоги в Индии и за границей. Хотя

большую часть своего времени Он проводил за пределами Индии, Его духовная связь с Его гуру и Его любимым ашрамом была неразрывной. Таким образом, фактически это был материнский (изначальный) центр всей деятельности Шриюктешварджи и Его учеников в сфере крийя-йоги.

ГЛАВА VII. МЕТАФИЗИКА КРИЙЯ-ЙОГИ

Крийя-йога – это техника пути напрямик к самореализации (т.е. богореализации). Слово “*крийя*” может быть разделено на два слова: “*кри*” и “*йа*”. Любая работа, которую вы выполняете – это “*кри*”, и эта работа выполняется силой Бога (т.е. пребывающим внутри высшим “Я”, “*йа*”).

Благодаря силе Бога внутри вашего тела, постоянно вдыхающей с момента вашего рождения, ваше тело остаётся живым. Благодаря тому, что ваше тело живое, вы способны выполнять определённую работу. Поэтому вся выполняемая вами работа в действительности выполняется силой Бога.

В Библии (Книге Бытия 1:27; 2:7) написано, что Бог сделал мужчин и женщин по Своему образу и подобию и вдохнул дыхание жизни в ноздри каждого человека. Поэтому каждое человеческое существо – это живой образ Бога. Но мы игнорируем Его. Мы игнорируем Его присутствие внутри нас. Мы должны любить

Его. В каждом дыхании наблюдать Его, чувствовать, что сила Бога активизирует каждое наше действие, – это постоянное освобождение.

Всемогущий Господь, сотворив всё, вошёл во все существа творения. В Тайттирия-упанишаде (2:6:3) сказано: “тат шинвф тадевfnупрфвиоат” – “Всемогущий Господь скрыт в каждом человеческом существе и постоянно вдыхает, таким образом делая нас живыми”. И поэтому мы способны исполнять определённые действия. В каждом нашем действии (*кри*) мы должны наблюдать истинного деятеля действия (*йа*).

“Человек, который полагает, что он не делает ничего – хотя он видит, слышит, касается, обоняет, ест, идёт, спит, дышит, говорит, отправляет естественные потребности, схватывает, открывает и закрывает глаза – но вместо этого осознаёт, что сила Бога делает всё (т.е. “*йа*” выполняет всё), – несомненно лучший человек” (Гита 5:8-9).

Антастхаварна (1)

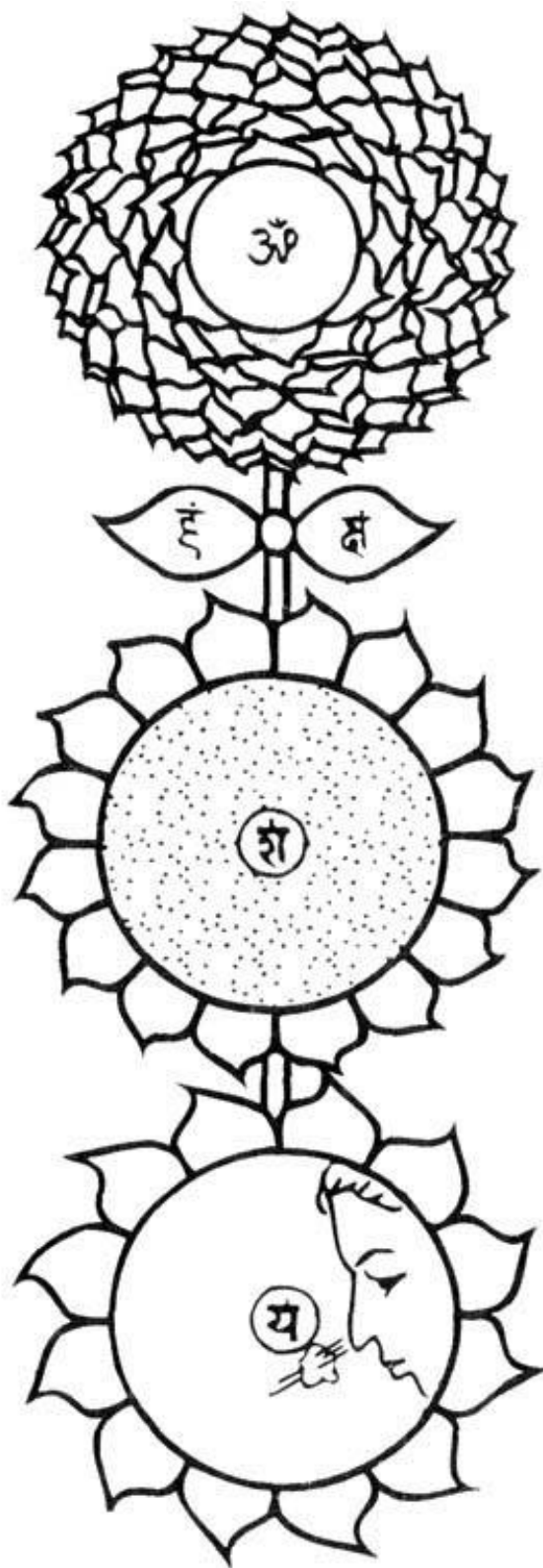


Диаграмма 10

Местопребывание Творца, единый бесформенный небесный Отец внутри каждого человеческого существа.

Образ небес и Земли в человеческом теле. “Са” – это образ небес внутри человеческого тела, и он указывает на Душу, силу Бога, которая порождает, активизирует и выполняет все функции грубого тела. “Хав” указывает на землю, и это источник возникновения грубого тела. В начале Бог сотворил небо и землю (Книга Бытия 1:1).

Вакуум / “Оав”: первый из пяти грубых первоэлементов творения Бога. Он бесформенный, пустой и тёмный. “Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною”. (Книга Бытия 1:2).

Воздух / “Йав”: второй грубый первоэлемент творения Бога. Дыхание Бога. “И Дух Божий носился над водою” (Книга Бытия 1:2).

Антастхаварна (2)

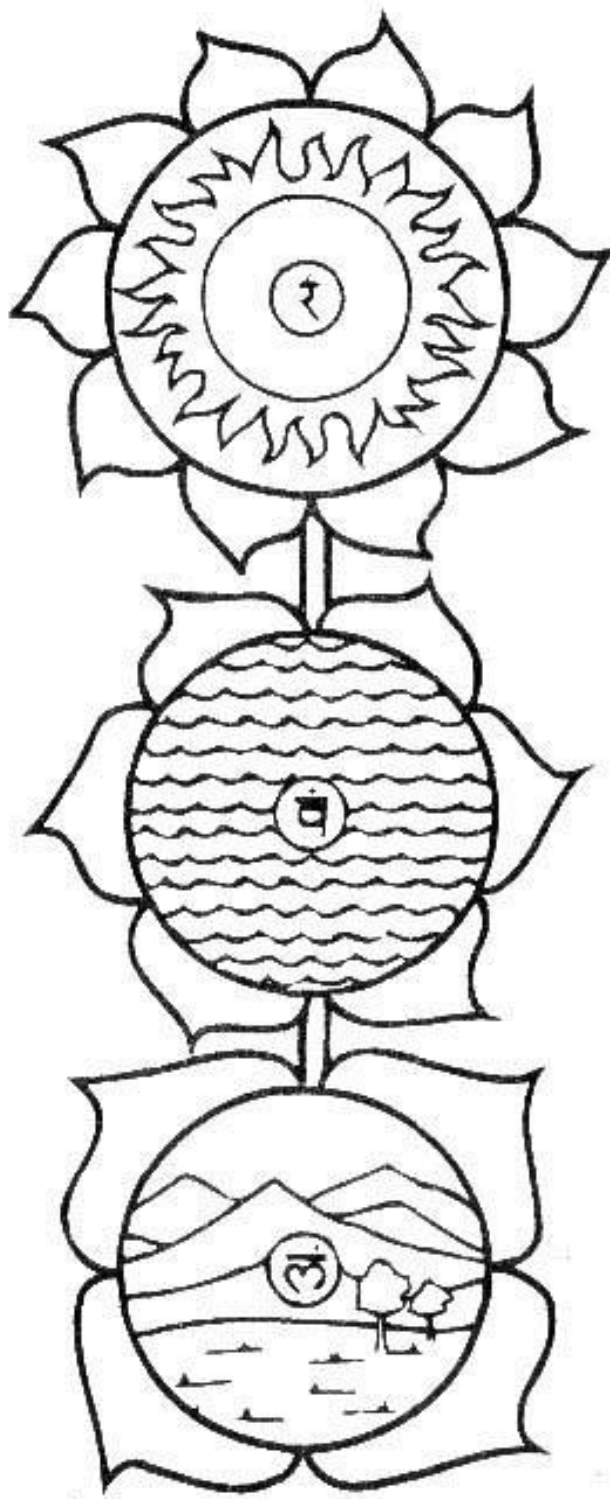


Диаграмма 11

Огонь / “*Рав*”: третий грубый первоэлемент творения Бога: солнечный свет. “И сказал Бог: да будет свет. И стал свет”. (Книга Бытия 1:3)

Вода / “*Вав*”: четвёртый грубый первоэлемент творения Бога. “И сказал Бог: да соберётся вода, которая под небом, в одно место”. (Книга Бытия 1:9)

Земля / “*Лав*”: пятый грубый первоэлемент творения Бога. “И да явится суша. И стало так. И назвал Бог сушу землёю”. (Книга Бытия 1:9-10)

Антастхаварна. Каждое человеческое существо – микрокосм вселенной. Бог сотворяет человеческую жизнь согласно тому же самому фундаментальному порядку действия, в соответствии с которым Он создавал небеса и землю. Пять исконных корневых слогов или звуковых вибраций в пяти нижних лотосах – это первые порождения Бога – вакуум / “*оав*”; воздух / “*йав*”; огонь / “*рав*”, вода / “*вав*” и земля / “*лав*” – грубые первоэлементы, из которых проистекает вся жизнь. Эти исконные слоги – антастхаварна. “Антастхаварна”

означает “дающий жизнь звук, генерирующая жизненная сила, которая порождает и укореняет жизнь”.

Множество людей выполняет много видов деятельности. Но без души, без дыхания, человек не может сделать ничего. Всемогущий Отец (*йа*) скрыт в родничке на макушке и постоянно вдыхает. Он позволяет каждому человеку совершать определённую деятельность (*кри*). Это *кри* и *йа*, и поэтому наблюдать Его в каждой деятельности – это *крийя*.

В индуизме имеется четыре касты: брамины, кшатрии, вайшьи и шудры. Если мы проведём тонкий анализ, то сможем обнаружить в каждом человеке качества всех этих четырёх каст. В ведическом гимне (Пуруша-сукта 13) сказано: “бр̥хмана[асйа мукх̣с̣ит в̣ху[р̣д̣жан̣йа[к̣нта[урутаха[асйа йат ваиойа[падв̣й̣в̣ оудра[адж̣й̣ата”.

Бр̥хмана[асйа мукх̣с̣ит означает “выше шеи человек – брамин”. Ум, буддхи и сознание, которые ведут к сверхсознанию, космическому сознанию и состоянию мудрости, пребывают

внутри мозга. Поэтому голова каждого человека олицетворяется брамином.

Брахма джанати ити брахманах: когда ум человека полностью растворяется в Абсолютной мудрости практикой медитации, тогда он — брамин.

Вfху[рfdжанйа[кhта[: руки человека олицетворяют кшатрия, потому что с помощью двух рук человек совершает деятельность.

Урутаха[асйа йат ваиойа[: бёдра позволяют человеку ходить везде, где он хочет. Поэтому бёдра олицетворяют вайшью, посредством которого человек совершает много видов деятельности, работает в офисе, зарабатывает деньги и т.д.

Падвйfv оудра[аджfйата: шудра олицетворяет стопы человека, поскольку стопы служат всему телу.

Из объяснения вышеупомянутого стиха совершенно очевидно, что в действительности нет четырёх различных каст, а скорее в каждом человеческом теле имеются четыре касты. Они — четыре вида деятельности, совершаемой в

человеческом теле: четыре вида деятельности, совершаемой всемогущим Господом (*йа*). Мёртвый человек не может выполнять никакой деятельности. Человек совершает деятельность, потому что дыхание продолжается постоянно. Это дыхание вдыхается силой Бога (*йа*), пребывающим внутри высшим “Я”, которое скрыто в каждом живом существе.

Всякая деятельность (*кри*) совершается пребывающим внутри высшим “Я” (*йа*). Вы зарабатываете деньги в копчиковом центре – первом или фундаментальном центре. Эта деятельность совершается Богом, Который постоянно вдыхает и поддерживает вас живыми, таким образом позволяя вам зарабатывать деньги. Поэтому вы должны осознавать Его при зарабатывании денег.

В сексуальном центре Он даёт вам сексуальное настроение. Если Он не вдыхает, то вы не можете наслаждаться сексом. Поэтому всякий раз, когда вы наслаждаетесь сексом, вы должны осознавать Его, силу Бога, которая позволяет вам наслаждаться.

В пупочном центре Он наделяет вас аппетитом. Вы чувствуете его, и тогда вы принимаете ту или иную пищу. Эта пища – Бог. В Тайттирия-упанишаде (3:2:1) сказано “аннав брахмети вйаджfnft”. И снова, Бог – это пищеварительный огонь, который переваривает пищу (Гита 15:14); усваивая энергию пищи, Бог распределяет её по всему организму. Именно поэтому ваш организм способен функционировать надлежащим образом. Это “кри” и “йа”.

В сердечном центре имеется смесь хороших и плохих склонностей: гнев, гордость, жестокость, неискренность, лицемерие, распущенность, но также и сладость, доброта, любовь. Всё, что приходит от сердца, в действительности приходит от Всемогущего Отца (йа). Если Он не движет дыхание, то у вас нет ни хороших, ни плохих качеств; более того, вы не существуете вообще.

Духовное развитие человека ускоряется от шейного или горлового центра. На этой ступени он читает много книг по этике, философии и религии и следует многим видам духовной практики. И поэтому у него появляется

духовное эго, которое становится главным препятствием на пути духовного продвижения. Если вы осознаёте, что всё совершается Им, вы можете преодолевать препятствия на пути, ведущему к божественности.

В каждом человеческом теле внутри позвоночного столба имеются пять действующих центров. У нас есть десять действующих органов чувств, пять органов действия и пять органов восприятия. Поэтому в каждой деятельности вы должны осознавать и зрить, что она совершается Им. Это крийя в практической жизни.

Теперь давайте рассмотрим йогу. Слово “йога” образовано из корня санскритского слова “юдж”, которое означает “связывать узами” или “союз”. Поэтому йога просто означает союз тела с душой. Йога означает осознание этого единства.

Божественное царство в теле – это обитель души. Она пребывает в центре души и выше вплоть до предельной бесконечности. Всемогущий Отец пребывает там. У Него нет формы; Он пребывает в форме тела. Но тело –

это царство заблуждения, иллюзии и ошибки (т.е. *майя*). Поэтому может быть сказано, что союз майи с проводником майи называется йогой. Единство их обоих – йога. В древнем священном писании о йоге сказано следующее: “*паршоакти йтма митхуна самйогннанда бовара йа йсте митхунав тат пареойт стриусевакф*” (Куларнава-тантра 5:109). Множество людей наслаждаются сексом, объявляя себя тантристами и говоря, что это *митхуна* (союз, соединение) (также *майтхуна*; *митхуна* обозначает широкий спектр понятий от полового акта до единения с Богом; акцентированное значение слова в санскрите – секс; прим. перев.), посредством которой можно достичь богореализации (йоги). Но простое физическое удовольствие – это не подлинное удовольствие. Поэтому там написано *паршоакти йтма митхуна*. *Парашакти* означает “сила всемогущего Отца”, которая скрыта внутри тела в родничке. Она выше пяти грубых первоэлементов (*панча-махабхута*), то есть *акаши* (вакуума) в шейном центре, *вайю* (воздуха) в сердечном центре, *агни* (огня) в пупочном центре, *джалы* (воды) в сексуальном центре и *притхиви* (земли) в копчиковом

центре. В каждом дыхании присутствует связь, соединение. Это подлинное сексуальное наслаждение. Это *Атма-митхуна*, что означает секс с высшим “Я”.

Царство небесное всегда пребывает внутри вас; так же обстоит дело и с царством дьявола. Царство небесное называется са; царство заблуждения, иллюзии и ошибки (майя) называется хав. Всё тело – майя. В Гуру-гите (74) Господь Шива говорит Парвати: “*пиулав куулалинб оактим хавса ити удфхнтам репфв биндув ити джтейам репфтбтав ниратджанав*”. Значение этого стиха состоит в том, что всё тело – это пинда (плоть). Наше плотское тело наполнено заблуждением, иллюзией и ошибкой (майей), и это – кундалини-шакти. Вопреки популярному неправильному представлению, кундалини – это не змея в запечатанной форме, инертно лежащая в копчиковом центре. Наоборот, кундалини-шакти – это майя, которую едва ли возможно избегать.

Хавса ити удфхнтам означает, что имеются два тела: тело хав и тело са. Хав – это тело майи, а са – проводник майи (т.е. проводник майи – это

всемогущий Отец, Который пребывает в родничке и выше до бесконечности).

Репfv биндуv означает, что пока вы не подойдёте к мельчайшей (“атом” или “Атман”) точке в родничке, вы не можете знать, какова ваша истинная форма. Вы видите вашу телесную форму, но внутри неё скрыто бесформенное. Существует невидимый двойник в каждой вашей части тела. Поэтому мы должны осознавать их обоих (хав и са) при каждом шаге нашей жизни. Необходимо осознавать эту двойственность каждое мгновение. Через эту двойственность будут постигнуты единство и приносящее невозмутимость осознание равенности всего. В Бхагавад-гите (2:48) написано: “саматвам йога учьяте” – “такая уравновешенность – йога”.

Парфоакти ftма митхуна. Парашакти означает Шива, Атма-митхуна – Дурга. Индусы производят впечатление людей, поклоняющихся божеству, но фактически они поклоняются не божеству. В действительности они поклоняются бесформенной энергии Бога внутри божества. Дурга – это пракрити, мать-природа. Бесформенная энергия Бога вдыхает воздух.

Воздух вдыхается Шивой внутри тела Дурги. Это *Атма-митхуна*. Подобное происходит в каждом человеческом теле – Он вдыхает. Это истинное сексуальное наслаждение. Это крийя-йога.

Управление дыханием – это управление собой, своим высшим “Я”.

Совершенство в дыхании – это совершенство в высшем “Я”.

Состояние без дыхания – это состояние бессмертия.

В наши дни имеется много -изм-ов. В каждом -изме имеются некоторые недостатки. Они поддерживают свои собственные взгляды. Они никогда не говорят о недостатках в собственных -измах. Некоторые говорят, что есть рождение и перерождение, а некоторые отрицают это. Между -измами всегда идёт холодная война. Но в крийя-йоге нет никаких подобных -измов, никакой догматической точки зрения. Крийя-йога – фундамент духовного здания. Каким бы ни был -изм, независимо от культа, вероисповедания, секты и религии – все получают благо от практики научной техники

крийя-йоги, потому что она – главный и прямой путь общеизвестных религий. Кто-то может спросить: “Что является главным и прямым путём общеизвестных религий?” Очевидным ответом на этот вопрос будет: “Безмятежность”. Крийя-йога может давать вам наивысшую безмятежность. Вы будете свободны от вашего тела, ума, мышления, буддхи, эго и мирских ощущений. Если вы можете достигать этого состояния, то ваша медитация – истинная медитация.

Что такое медитация? Выход за пределы тела, ума, буддхи, мышления, эго, телесного восприятия и мирских ощущений. В священных писаниях сказано: “дхй̣гна савл̣вна м̣гнаса[”]. Только посредством крийя-йоги возможно достичь этой стадии. Крийя-йога – средство для достижения цели во всех религиях. Поэтому каждому независимо от какого-либо -изма следует практиковать крийя-йогу, посредством чего он сможет обрести совершенную безмятежность. Он никогда не будет ощущать своё тело и мирские ощущения во время медитации. Он может выходить за пределы хав

– царства майи, наполненного заблуждением, иллюзией и ошибкой.

В каждом человеческом теле имеются два царства. В Ригведе (3:1:3) сказано: “д्वі супаруф сайуджф сакхфйф самфनाव вhкіав парисасваджфте тайоранйа[пиппалав свfdватти анаонаннйо абхичакаобти”. На дереве тела сидят две птицы: одна из них – птица тела, а другая – птица души. Одна (птица тела) наслаждается плодами дерева, в то время как другая (птица души) не наслаждается, вместо этого она позволяет наслаждаться птице тела. Птица, которая не наслаждается, – это ваше пребывающее внутри высшее “Я”, бесформенная сила Бога, скрытая внутри каждой части тела. Практикой техники крийя-йоги вы можете ощутить это на практике.

Крийя-йога – это не аштанга-йога (йоговский восьмиступенчатый метод). Это чатуранга-йога, состоящая из последних четырёх ступеней аштанга-йоги. Эти четыре ступени – пратьяхара (отстранение органов чувств от объектов), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и самадхи (полное единство с Богом, состояние без пульса). Первый шаг – пратьяхара – означает, что, когда вы садитесь медитировать,

сначала вы должны отстранить свои обращённые вовне чувства от внешнего мира и обратить их внутрь. Тогда вы сможете идти дальше. В Бхагавад-гите (5:27) сказано: “спароfn khtvf бахир бfхйfm” – “вы должны отстранить свои помыслы от всей вселенной и забыть о ней”. Но люди не делают этого. Они только повторяют мантры, поют песни и повторяют имена Бога. В результате они не получают ничего, потому что Брахман не раскрывается ограниченными органами чувств (см. Кена-упанишаду 1:3).

В ведических писаниях сказано, что, когда вы садитесь для ритуалистической медитации, то задолго до этого вы должны очистить своё тело, затем очистить воду, затем очистить всю асану (сиденье). После этого вы должны очистить свои пальцы, затем *кара-ньяса*, *анга-ньяса*, *матрика-ньяса* и т.д.

В санскрите и других древних индийских языках содержится пятьдесят букв. В нашем организме имеются пятьдесят частей тела, связанные с лепестками в различных чакрах. Это лотос с двумя лепестками в центре души, с шестнадцатью в шейном центре, с двенадцатью

в сердечном центре, с десятью в пупочном центре, с шестью в сексуальном центре и четырьмя в копчиковом центре (диаграмма 1). В общей сложности это пятьдесят составляющих. Однако в английском языке содержится только двадцать шесть букв. Что бы мы ни выражали в письменной форме или разговоре, мы выражаем это через эти двадцать шесть букв. Но если вы хотите познать Бога или достичь самореализации, вы должны выйти за пределы двадцати шести букв или пятидесяти букв. Во многих местах в упанишадах сказано *найва вача*, что означает “Бог не может быть раскрыт речью” (т.е. посредством букв). Если вы выйдете за пределы букв, вы будете свободны от всего. Только практикой крийя-йоги вы можете достичь этого безмятежного состояния, состояния полного спокойствия. Именно по этой причине часто говорится, что крийя-йога – краеугольный камень и средство для достижения цели всех религий. Крийя-йога – фундамент всех духовных зданий (диаграммы 5 и 6).

Вы можете оставаться в любом культе, любой секте, любой традиции, любом -изме, но вам

следует практиковать эту уникальную технику крийя-йоги, потому что она способна принести вам наивысшую безмятежность, которая есть божественность. Ваш ум будет полностью выключен. Вы не сможете чувствовать, где ваши ноги, где ваши бёдра, где ваши руки и всё ваше тело. Если вы добавите немного сахара в чашку с водой и размешаете, то вы не сможете обнаружить какое-либо отдельное существование сахара. Подобным образом благодаря практике медитации крийя-йоги вы не сможете ощущать своё физическое существование. Вы будете осознавать изумительную силу Бога внутри вас. Вы будете настолько же полностью растворены в сознании Бога, как сахар в воде. Как же это плачевно, что вы игнорируете Его. Но посредством практики крийя-йоги вы сможете осознать эту истину.

В Гите (2:50) говорится “йога[кармасу кауоалам”, что означает существование определённых методов деятельности, которые помогают человеку быть искусным и плодотворным. Точно так же в крийя-йоге имеются некоторые методы, которые, если выполнять до конца предписания, полученные

от самореализованного мастера, способны привести к самореализации. Это очень похоже на вертолёт, который взлетает, чтобы постепенно подниматься всё выше и выше. Он может также снижаться с большой высоты и в конечном счёте приземляться снова. Подобно тому, как вертолёт движется вверх и вниз посредством определённых методов, аналогичным образом посредством техники крийя-йоги человек может идти вверх по позвоночному столбу, преодолевать чакры одну за другой и затем идти вниз обратно к основанию позвоночника.

В первом центре Бог даёт вам желание к деньгам, и вы зарабатываете деньги. Но в действительности не вы зарабатываете деньги – скорее Бог зарабатывает деньги через вас. В крийя-йоге вы можете осознать это во время зарабатывания денег.

Во втором (сексуальном) центре Бог даёт вам состояние юношества. По этой причине у вас появляется сексуальное настроение. Таким образом, когда вы наслаждаетесь сексуально, вы должны осознавать изумительную силу Бога внутри вас, присутствие которой позволяет вам

наслаждаться. Он позволяет вам одаривать любовью вашу супругу или супруга. Поэтому вы должны чувствовать, что ваш супруг/супруга – живой образ Бога. Те из вас, кто сохраняют безбрачие, должны благодарить Бога за то, что Он позволяет вам сохранять это чистое состояние. В Гите (14:4) сказано: “*tfcfv брахма махfd йонир ахав бbdжапрада[питf*” – “если ваша мать не вдыхает, она не сможет зачать, и вы не могли бы родиться”. И снова, если Бог не вдыхает через ноздри вашего отца, то семя (сперма) не может прийти от него. В этом стихе Господь разъясняет: “Я – Отец, Который помещает семя в лоно Матери, Которая является Моей божественной энергией”. Поэтому в действительности отец – это пуруша, а мать – пракрити. Следовательно, так называемые родители и любые мужчина или женщина во всём мире – это не кто иные, как живые образы Бога. Но никто не хочет осознать эту истину. Они только повторяют имя Бога; Бог! Бог! Бог! Шива! Шива! Шива! Рама! Рама! Рама! Они просто повторяют, не чувствуя ничего внутренне. Они повторяют имя Шивы. Господь Шива олицетворяет звук в горле, или шейном центре (вакуум). Но они игнорируют тот факт,

что звук – это Бог. Подобным образом в сердечном центре Господь Рама олицетворяет тактильное ощущение (воздух). Но они не осознают, что воздух – это Бог.

Аналогичным образом Господь зрения Сурья (солнце) пребывает в пупочном центре (огонь). Этот огонь, *вайшванара агни*, – это Бог. В Гите (15:14) Бог называет Себя огнём “*вайшванара*”. Поэтому без Его присутствия ваши глаза не могут видеть ничего.

В сексуальном центре богиня Кали олицетворяет вкус. Вы должны осознать это. И в нижнем центре пребывает Господь Ганеша, и по этой причине вы можете обонять.

Поэтому посредством силы Бога вы наслаждаетесь жизнью через ваши пять органов чувств. Во время этого наслаждения вы должны осознавать присутствие Бога, которое позволяет вам наслаждаться. Это крийя-йога. Для вас очень хорошо, что, начиная с вашего рождения, Он постоянно вдыхает и хранит вас живыми. Он постоянно одаривает вас любовью. И поэтому вам следует выражать вашу любовь к Нему в знак благодарности.

Вы родились для познания собственного высшего “Я”. Эта самореализация может быть легко достигнута посредством практики крийя-йоги. Независимо от касты, вероисповедания, культа, цвета кожи, расы, религии, традиции и любого -изма необходимо прийти к самореализованному мастеру. Шриюктешварджи больше не в этом мире. Как Его ученик я достиг нирвикальпа-самадхи (состояние при отсутствии дыхания и пульса), которое наблюдалось многими людьми в различных случаях, даже по просьбе Ситарамы Омкарнатха Махараджа в его августейшем присутствии с его учениками в Варанаси в 1973 году. Если вы стремитесь к самореализации, вы должны прийти к моим продвинутым ученикам, которые уполномочены проводить посвящения. Они очистят всё ваше тело и смогут помочь вам почувствовать три божественных качества (т.е. вы сможете услышать божественный звук, беседу Бога изнутри; вы сможете увидеть яркий свет своим третьим глазом; также вы сможете почувствовать божественную вибрацию или пульсацию во всём вашем теле). Затем вы должны практиковать эти техники. После этого вы сможете обрести Реальность, абсолютную

Истину, умиротворённость, блаженство и радость.

Если вы прикоснётесь к неизолированному проводу, вы не почувствуете ничего. Но если вы вставите один конец провода в розетку и коснётесь его, тогда в одно мгновение весь ваш организм наполнится электричеством и будет намагничен. Подобным образом Бог пребывает во всей вашей системе (организме и тонких телах). Если вы сможете вступить в контакт с хорошим мастером, то в момент этого божественного контакта вся ваша система будет наполнена божественным электричеством. Вы сможете увидеть божественный свет, сможете услышать божественный звук и также сможете почувствовать ощущение движения Бога во всём теле.

До творения был только белый свет. Всепронизывающий Отец, бесформенный и незримый, был только один. Он захотел быть многими. Тогда Он мысленно представил творение, и таким образом всё творение проявилось. Практикой крийя-йоги в *паравастхе* (сверхсознательном состоянии за пределами восприятия бренного тела; состояние

наивысшей безмятежности и внутренней умиротворённости) человек может выйти за пределы всех ограничений, когда его сознание словно бы находится в состоянии до сотворения мира. На этой стадии вы воспринимаете только молочный белый свет во всей вселенной.

В Мундака-упанишаде (2:2:10) сказано: “тат оубхрав джйотиіfv джйоти[тат йат ftмавидо виду[” – “в этом состоянии подвижник, чей ум вознёсся высоко к бесконечности, воспринимает только белый свет, яркое свечение подобно звёздам и планетам; *атмавид* (познавший высшее “Я”) осознаёт эту абсолютную Истину”.

Крийя-йога – это такая простая и практичная техника, что её можно практиковать 24 часа в день. В каждый момент, в каждом дыхании, в каждом настроении истовый подвижник осознаёт себя объединённым с силой Бога внутри. В Бхагавад-гите (2:48) сказано: “йогастха[куру кармфуи” – “что бы ты ни делал, тебе следует делать в соединении с высшим “Я””.

Целыми днями и ночами любая совершаемая вами деятельность совершается силой Бога. Но

все забывают о Боге во время своей деятельности. В священных писаниях сказано, что, если вы помните Его на каждом шагу своей жизни, то вы обретёте постоянную богореализацию.

В Кена-упанишаде (2:5) сказано: “иха чед аведбд атха сатйам асти на чед ихфведбн махатб винаіни[”].

Это означает, что, если вы познали Его прямо сейчас, то вся ваша жизнь достигла своей реализации. Если вы забываете Его, то это бесконечная потеря, такая же, как смерть.

Махариши Патанджали, автор Йога-сутр (афоризмов) даёт определение крийя-йоги в первой сутре Садхана-пады: “тапа[свдхйфйа воварапрауидхfnfnи крийф йога[”].

Обычно *тапас* означает аскетизм, особый тип огненной церемонии, в которой гхи (топлёное масло) льётся в горящее пламя во время декламации ведических мантр. В крийя-йоге дыхание идёт внутрь и затрагивает душу, таким образом поддерживая наше тело живым. Кислород дыхания – истинное топливо для поддержания тела в контакте с душой. Если бы

между ними не было контакта, то мы все были бы мёртвыми. Это подлинная огненная церемония (диаграмма 9).

Свадхья обычно означает изучение различных книг по этике, мифологии, философии и религии. Но её метафорическое значение – “познай собственное высшее “Я””. Поэтому поиск собственного высшего “Я” во всей вашей системе – это *свадхья*. Если вы пребываете в родничке и практикуете крийю, то это подлинная *свадхья*.

Лахири Махасая сказал: “Крийя – это Веда”. Тот, кто практикует крийю, подобен тому, кто читает Веду, и поэтому это *свадхья*. Поиск вашего собственного высшего “Я” во всём вашем теле и в телах всех людей – это *свадхья*.

Бог разместил нас в лонах наших матерей и постоянно вдыхает, начиная с нашего рождения. Он настолько добр к нам. Он любит нас так сильно. Но мы не выражаем свою благодарность в форме любви к Нему. Нам следует любить Его. В каждое мгновение, с каждым дыханием мы должны думать и говорить: “О Бог! Ты так добр к нам. Но мы игнорируем Тебя. Поэтому,

пожалуйста, дай нам осознанность, чтобы мы могли помнить о Твоём присутствии с каждым дыханием”. Одаривать любовью на каждом шагу жизни – это *шваранпранидхана*.

В Ведантасара-упанишаде (стих 4) поведано: “са ева енав лабхате йах нитйам прауидхfnйукта[”. Это означает, что высшее “Я” раскрывается перед теми, кто постоянно одаривают Его любовью и всегда пребывают растворившимися в сознании Бога.

В Мундака-упанишаде (3:1:4) сказано: “ftма-khla[ftма-рати[крийfvfn еia брахма-видfv вариinха[”. Это означает, что человек, который практикует крийя-йогу (*крийяван*), выше всех самореализованных подвижников. В каждом дыхании *крийяван* внимательно отслеживает пребывающее внутри высшее “Я”, которое никак не меньше, чем всеобщее высшее “Я”. Это *Атма-кридах*. И в каждом дыхании *крийяван* наблюдает дыхание, затрагивающее душу. Это подлинный секс (т.е. *Атма-ратих* или *Атма-митхуна*). Поэтому в каждом дыхании имеется копуляция или союз.

Всемогущий Отец, создав человеческих существ и всю вселенную, вошёл в них. Это написано в Тайттирия-упанишаде (2:6:3): “тат śhīnṣṭa devānuprāvīoat”. Во всей вселенной нет ничего, что не было бы Богом. Бог пронизывает всех и вся. Он скрыт в каждом человеке.

В Шветашватара-упанишаде (6:11) сказано: “eko deva[sarva-bheteiṃ gēha[sarva-viśva sarva-bhetāntarītmī karmaḍhīakīa[sarva-bhetādhivāsa[śkīva ceta kevalo nirguṃa[ca”. Sarva-viśva sarva-bhetāntarītmī означает, что Бог вездесущий и всепронизывающий, и что Он пребывающее внутри высшее “Я” всех существ. Karmaḍhīakīa[означает, что Он совершает всю деятельность, выполняет каждое действие и позволяет каждому исполнять действия. Sarva-bhetādhivāsa[означает, что Он – единственное прибежище всех живых существ, более того – всей вселенной.

Śkīva означает, что Он свидетель всего. Ceta означает, что, будучи единственным Сознанием высшего “Я”, Он даёт сознание каждому человеку, посредством этого делая каждого рассуждающим и пронизательным. Таким образом, практикой медитации крийя-йоги,

которая полностью трансцендентальная, *крийяван* ускоряет эволюцию сознания в сверхсознание, космическое сознание и наконец в мудрость, совершенное состояние безмятежности и состояние полного единства с запредельным высшим “Я”.

Кевала[означает, что Он чист и выше трёх гун (саттвы, раджаса и тамаса).

Только практикой оригинальной и аутентичной техники крийя-йоги, переданной Бабаджи Махараджем Лахири Махасае и затем далее Шриюктешварджи, Парамахамсе Йогананде и затем мне (Харихарананде) и так далее, человек может достичь этого состояния благодаря искренней практике.

В крийя-йоге нет никаких трудностей в управлении дыханием, никаких трудных пранаям. Человеку нет необходимости управлять дыханием посредством принудительной задержки с помощью придавливания ноздрей пальцами. Однако практикой техники крийя-йоги дыхание управляется автоматически и становится слабым и очень коротким. Имеются пятьдесят

типов дыханий. Сорок девять из них приносят заблуждение, иллюзию и ошибку (майю). Только одно короткое дыхание используется в крийя-йоге для продвижения в медитации. В Прашна-упанишаде (3:7) сказано: “атхаикайо урдхва удфна[”. *Удана* – это то короткое дыхание, которое ведёт *крийявана* высоко в небо, в бесконечность. В паравастхе, стадии крийя-йоги, возможно осознание этой Истины.

Крийяван всегда сосредотачивает внимание на родничке, в мельчайшей точке. В Хатха-йога-прадипике (4:114) сказано: “йфвад биндур на бхавати дһлха”. До тех пор, пока ваш ум не будет зафиксирован на этой мельчайшей точке, вы не сможете прогрессировать в медитации.

В том же писании также сказано: “йфван наива правиоати чаран мфрето мадхйа мфрге”. Пока ваше дыхание не станет слабым и коротким и одинаково распределённым в двух ноздрях, позволяя дыханию течь в сушумне, вы не сможете продвинуться в медитации. Но крийя-йога может обеспечить это. Это самая простая, самая лёгкая, самая быстрая, вернейшая и наилучшая техника для одновременного развития тела, ума, буддхи и души.

В настоящее время многие пытаются стать самореализованными посредством совершения различных типов пуджи (например, читают мантры, поют гимны и повторяют имена Бога). Они пытаются найти Бога своими органами чувств. Но как Безграничное может быть достигнуто ограниченными органами чувств?

джапft офнто пуна[дхйfйет

дхйfnft офнто пуна[джапет

Вы можете совершать пуджу так, как вам нравится. Вы можете читать мантры или повторять имена Бога так, как вам вы этого хотите. Но после этого вам следует медитировать. Или же после медитации вы можете совершать свою пуджу и повторять имя Бога. Но, всё же, вы должны медитировать. Это необходимость и единственный перевал для выхода за пределы мирской сферы и растворения в сознании Бога, для спасения.

В теории эволюции имеются три аспекта: наследственность, окружающая среда и культура. Вы – Бог в человеческой форме. Это ваше наследие. Но вы не ведаете об этом. Именно поэтому вам следует практиковать

медитацию. До практики вам следует прийти к самореализованному мастеру. Это ваше истинное окружение. Учащийся на врача студент приходит к врачу-преподавателю, чтобы учиться. После выполнения домашней работы и полного курса практики студент становится доктором. Аналогичным образом после изучения техник медитации у самореализованного мастера вы должны искренне практиковать их. Тогда эволюция свершится в результате самореализации.

В каждой части тела всегда пребывает незримый двойник. Везде, где вы дотрагиваетесь до чего-либо, вы дотрагиваетесь до бесформенной силы Бога. Если Он не вдыхает, то вы – просто мёртвое тело. Наше дыхание – это Его дыхание, и оно управляется Им. Он вдыхает постоянно. По этой причине наша кровь текучая и циркулирует по всему телу. Через эту циркуляцию вы должны наблюдать Бога. Вам следует постичь Бога, Который пребывает во всей вашей системе.

Крийя-йога – для всех религий. Людям любой религии следует практиковать крийя-йогу для обретения абсолютной безмятежности,

состояния полного спокойствия и освобождения от телесного сознания, ума, эго и мирских восприятий. Тогда медитация может принести вам успех и всестороннее развитие в жизни. Вы сможете осознавать, что вы – Бог в человеке и человек в Боге. Только благодаря практике крийя-йоги вы можете осознавать это.

Крийя-йога – это самая простая техника, кратчайший путь напрямик к богореализации. Она также развивает одновременно тело, ум и буддхи. Она наделяет искусностью и умением ладить в практической повседневной жизни, успехом на каждом шагу жизни. Вы обретёте самую отчётливую память. Восприимчивость и удерживающая способность мозга улучшатся в значительной степени. Вы будете знать, как говорить тактично, как вести себя вежливо с другими в обществе. Крийя-йога может наделить вас всем этим. Она даст вам Реальность, Истину и постоянную осознанность внутреннего высшего “Я” в практической жизни.

В медитации крийя-йоги внимание фокусируется на вершине головы в родничке. У мёртвого человека нет никаких потребностей,

потому что он не может делать ничего. Бог пребывает во всей системе (организме). Имеются три тела: грубое (физическое) тело, астральное тело и причинное тело. Посредством грубого тела человек видит свет. Посредством астрального тела человек ощущает божественную вибрацию или восприятие движения Бога. А посредством причинного тела человек слышит постоянный непрерывный божественный звук. Наше причинное тело находится над головой и простирается до бесконечности. Оно обладает природой отца. Астральное тело находится внутри. Эти два тела находятся в постоянном контакте со всемогущим Отцом. Кора головного мозга от гипофиза (между бровями, десять сантиметров в глубину) до родничка – это ваша материнская природа. Согласно индуизму, природа отца – Шива, а природа матери – Дурга. Для других - измов всемогущий Отец – это отцовская природа, а Моисей, Даниил, Иисус, Мухаммед, Будда, Заратуштра и другие – это материнская природа. Они проводники; они пророки, учителя, мастера. Они находятся в постоянном контакте со всемогущим Отцом. Это второе тело. Третье тело – это наше грубое тело,

которое постоянно погружено в заблуждение, иллюзию и ошибку (игра слов: delusion, illusion, and error – DIE – умирание; прим. перев.), и поэтому мы мертвы при жизни. Если вы хотите достичь богореализации, вы должны выйти за пределы трёх тел. Вы должны вознестись к бесконечности и превзойти даже её. Во-первых, вы должны оставить своё грубое тело. Во-вторых, вы должны оставить Моисея, Иисуса, Будду, Дургу и других, вашу материнскую природу. В-третьих, вам следует подняться выше своей головы вплоть до бесконечности, чтобы раствориться со всемогущим Отцом. В вопросе достижения абсолютной Реальности и божественности не имеют никакого значения ни каста, ни вероисповедание, ни секта, ни культ, ни какой-либо -изм. До сотворения мира не существовало ничего, кроме молочно-белого света. Поэтому вам следует оставаться там. Вы должны прийти в то место, которое было до сотворения мира. В медитации крийя-йоги возможно достичь этого состояния, которое было до сотворения мира.

Если вы хотите богореализации, или состояния самадхи, зафиксируйте своё внимание в

родничке и медленно поднимайтесь вплоть до запредельной бесконечности. В паравастхе вы сможете осознать это состояние. Ваш родничок находится не на макушке – скорее он пребывает в запредельной бесконечности, которую вы можете осознавать. В этом состоянии у вас не будет телесного сознания или мирских восприятий. У вас будет осознание того, что словно вся вселенная находится в непроявленной форме.

В Мундака-упанишаде (2:1:2) сказано: “дивйо хй амерта[пуруах са бфхйфбхйантаро хи аджа[апрфуо хйаманф[оубхро акіарфт парата[пара]”. *Паравастха* в крийя-йоге – состояние запредельности, или трансцендентальности. *Дивьях амуртах* означает “в этом состоянии у вас нет тела”. Вы бесформенны. Всемогущий Отец пребывает внутри вашего тела; также Он проникает за пределы вашего тела, простираясь до бесконечности (*са бахьябхьянтаре*). *Аджах* означает, что у вас нет рождения, нет начала жизни. Вы вышли в состояние, которое было до сотворения мира. *Апранах* означает “нет жизненной силы”. Когда вы погружаетесь всё глубже и глубже в это состояние, ваше дыхание

будет становиться всё короче и короче. В тот момент, когда дыхание перестанет течь внутрь, вы достигнете стадии самадхи. *Аманах* означает полное отсутствие ума. *Шубхрах* означает, что вы вышли в состояние, которое было до сотворения мира, и вы воспринимаете только молочно-белый свет. В этом состоянии вы пребываете за пределами всего. Вы за пределами любой формы и бесформенны:

На стханам: вы не можете чувствовать своё существование там, где вы сидите.

На манам: у вас нет ни ума, ни телесного сознания, ни эго. Вы не можете чувствовать размеры своего тела.

На рупам: нет формы; всё бесформенно.

На ча надабинду: нет ни звука, ни чего-либо ещё.

На рекха: нет никаких признаков, никаких ограничений.

На ча дхатуварнам: нет никакого социального разграничения, обусловленного цветом кожи (т.е. никакой майи).

Если вы осознаёте всё вышеперечисленное, то сразу же вслед за этим вы сможете достичь стадии самадхи. Вы будете едины со всемогущим Отцом. В этой стадии вы не будете чувствовать ничего. Через это “ничто” вы можете почувствовать “нечто”, которое никогда не может быть описано какими-либо средствами. Оно совершенно невыразимо. Это состояние чрезвычайной (“смертельной”) жизни (deadly living). Если вы погружены в заблуждение, иллюзию и ошибку (т.е. в майю), то вы мертвы при жизни (livingly dead). Только крийя-йога может дать вам эту стадию спасения, наполненную жизнью жизнь (a life of lively living).

В Библии сказано: “Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?” (1 Коринф. 6:19). Вы родились только для богореализации. Это ваше неотъемлемое право по рождению. “Познайте своё высшее “Я”, попытайтесь постичь скорее не Бога, а человека, ибо это надлежащий предмет для изучения человечества” (Папа римский Александр — “Know thy Self, presume not God to scan, proper

study of mankind is man"). Не дайте золотой возможности выскользнуть из вашей руки. Этой возможностью нельзя пренебрегать, ибо она может никогда не повториться снова, и поэтому практикуйте научную технику крийя-йоги и будьте самореализованными.

ГЛАВА VIII. ПОЛЕЗНОСТЬ КРИЙЯ-ЙОГИ

Человеческая жизнь очень короткая и постоянно связана с множеством трудностей и препятствий. Поэтому обязанность всех мудрых и разумных людей – принимать и усваивать сущность всех духовных практик подобно небесному лебедю, который при питье молока вкушает только творог, оставляя нетронутой воду этого молока. Крийя-йога – сущность всех духовных практик, и она – главный прямой путь всех религий.

В течение очень короткого времени посредством практики научной техники крийя-йоги возможно обеспечить одновременное развитие тела, ума, буддхи и души. Намагничивая позвоночный столб очень простой практикой крийи, человек может воспринимать способную совершать всё божественную энергию в теле, которая, в свою очередь, ускоряет физическое, умственное и буддхиальное преобразование и, в конечном счёте, даёт постоянное богосознание.

Подобно любой другой науке, медитация крийя-йоги имеет два аспекта: теория и практика. Теоретическое знание крийя-йоги возможно обрести чтением священных книг, а её метафорическое толкование узнать у самореализованных мастеров или слушанием духовных бесед. Без практики нет и теории (“унция практики гораздо лучше, чем тонны теорий”). Таким образом, чтение или слушание может создать стимул или желание, но этого недостаточно. Крайне важно изучать и практиковать эту научную технику у самореализованного мастера или значительно продвинувшихся крийяванов-ачарьев, которые уполномочены учить крийя-йоге.

Крийя-йога – практическая наука. Она не делает привлекательных обещаний быть взятым живым на небо или о загробной жизни. Она даёт немедленный результат: непосредственное восприятие Истины. Крийя-йога платит наличными с немедленной полезностью, а не чеком, который нуждается в обналичивании. Она обеспечивает математически точные результаты. Легчайшая, вернейшая, простейшая, быстрейшая и наилучшая техника крийя-йоги –

это полная и хорошо сбалансированная техника, которая может обеспечивать всестороннее развитие.

Здоровье – это богатство

Человеческое тело – первоочередная вещь и фундамент для счастливой и духовной жизни. Имеется одна пословица на санскрите: “oарbрам fдйав кхалудхарма сfdханам” – “заботься о теле; благодаря хорошему здоровью возможно практиковать и прогрессировать в духовной жизни”.

Тело может быть уподоблено автомобилю или механизму. Если его поддерживать в отличном состоянии, оно приносит огромную пользу. Если тело, или транспортное средство, не находится в хорошем состоянии, то трудно достичь цели жизни – богореализации.

Величайшее чудо во вселенной – человеческая жизнь (т.е. душа, живущая в своём доме, или комплекс тело/чувства-ум/буддхи).

Человеческое тело – наиболее тонкая система со многими автоматическими и могущественными органами. Сердце и лёгкие – это не останавливающиеся насосы, глаза – автоматические камеры с проекторами, которые постоянно и незамедлительно отображают точные и совершенные изображения. Нервная система (с её чувствительными и двигательными нервами, симпатическими и парасимпатическими нервами) – самая быстрая система связи. Ухо, нос, язык, кожа и гениталии – тонкие и высокочувствительные органы в их собственных областях. Желудок постоянно переваривает самую разнообразную пищу и тонкая кишка усваивает сущность пищи. Анус, мочевая система, кожа и нос составляют дренажную систему тела. Имеются много желез с протоками и без протока, такие как поджелудочная железа, селезёнка, печень, щитовидная железа, паращитовидная железа, гипофиз и так далее, которые регулируют человеческий организм.

Прежде всего, человеческий мозг, эта маленькая часть человеческого тела, обладает огромной силой; он управляет, регулирует и

систематизирует все функции тела и ума. Он также известен как царство божье, ибо он — местопребывание души, источник всей духовной энергии (диаграмма 16).

Если какая-либо человеческая конечность находится в расстройстве, то всё тело страдает, и жизнь становится скверной. Человеческое тело — это средство передвижения к покою и счастью, но оно часто может становиться нагромождением болезней. Болезни разрушают благословения жизни. Болезнь тела приносит физическое страдание, умственное расстройство, напряжение в финансовой области и, прежде всего, потерю драгоценной человеческой энергии и времени.

Практикой научной техники крийя-йоги вся человеческая система намагничивается и наполняется энергией за очень короткое время. Все внутренние органы (такие как печень, поджелудочная железа, селезёнка, щитовидная железа, гипофиз, шишковидная железа) активизируются. Они выделяют необходимые гормоны и ферменты для поддержания тела в надлежащем состоянии. Благодаря практике крийи будет достаточное кровообращение в

мозге и позвоночном столбе для сбалансированного обеспечения кислородом каждой отдалённой части тела. Пищеварительная система, желудочно-кишечная система, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, выделительная система, нервная система, детородная система и так далее станут активными и эффективными (диаграмма 12).

Древние йоги, высоко оценивая технику крийя-йоги, написали: “Крийя-йога вылечивает и предотвращает много неизвестных и фатальных болезней и увеличивает способности к перевариванию и усваиванию пищи, что приносит красивое, блестящее и стройное тело, которое остаётся таким до самой смерти. Она предотвращает преждевременные старение и смерть, принося долголетие и здоровую жизнь” (Шива-самхита 4:32-34).

Благодаря практике этой научной техники тело и ум остаются свободными от болезней, позволяя человеку прожить полный столетний срок жизни, как написано в Иша-упанишаде (1:2) “джиджбвиоет сатавсамf”. Посредством умеренного образа жизни и регулярной

практики крийя-йоги возможно наслаждаться красотой человеческой жизни, постигая покой, блаженство и радость.

Контроль над умом

Ум – величайшее благословение, а также и величайшая человеческая трудность. Регулируемый, управляемый и направляемый ум может обеспечивать и выполнять все ожидания человеческой жизни, но если он неуправляем, то он приносит ад, бедствия и страдания. Хотя люди наделены потрясающей умственной силой, она не используется, неправильно используется и этой силой даже злоупотребляют. Ум наиболее могущественен и движется быстрее, чем что-либо ещё.

Техника крийи выдвигает на первый план отношения между дыханием и умом. Дыхание влияет на ум и наоборот. Их взаимоотношения служат ключом к раскрытию мистерии о том, как управлять умом.

"Управление дыханием – это управление высшим “Я”. Совершенство в дыхании – это совершенство в высшем “Я”. Состояние без дыхания – это состояние бессмертия, которое приносит состояние самадхи, осознание Абсолюта.

Крийя-йога основана на научном дыхании, которое умиротворяет и замедляет процесс дыхания и заставляет поток дыхания течь внутрь ноздрей, а не наружу.

Посредством практики крийя-йоги за короткое время ум становится спокойным, тихим и лишённым мыслей. Кровь, поглощая достаточно кислорода и становясь обезуглероженной, обеспечивает лучшую жизнь. Мы можем стать свободными от стрессов и напряжения жизни. Множество психосоматических болезней могут предотвращаться.

Интеллектуальное развитие

Память человека, разумность и мыслительные способности приносят успех в материальной и мирской жизни. Крийя-йога будет делать человека простым, чистым, совершенным, скромным и постоянно сознательным. Благодаря практике научной техники крийя-йоги человек обретает проворство, сообразительность, способность справиться с любой ситуацией или обстоятельствами и позитивное мышление.

Посредством большего кровообращения в мозге, наполняющего энергией его клетки, способность мозга к работе увеличивается. Человек уже не так легко утомляется. Память и способности мозга к долговременному удержанию информации увеличатся.

Развитие индивидуальности

Слово “индивидуальность” (personality) происходит от латинского слова *persona* (персона), которое означает “маска” или “сокрытие”. Бесформенная душа сокрыта тремя телами: неведение, мысль и грубое тело. Человек страдает слабой индивидуальностью из-за лжи, лицемерия, ревности, эго, высокомерия, злобы и двуличности, и все эти качества – негативные. Все эти негативные качества умаляют и унижают уровень человеческой индивидуальности.

Благодаря практике крийя-йоги человек будет свободен от всех негативных качеств человеческой жизни. Любовь будет процветать. Узы дружбы будут сильнее. Тело будет прекрасным до самой смерти. Человек будет производить впечатление любящей, приятной, убедительной и божественной личности. У него будет приятная и сбалансированная речь. Благодаря избеганию ненужной нечестивой болтовни человек обретёт огромную

умственную, буддхиальную и духовную энергию с помощью техник крийя-йоги. Увеличится способность к глубинному пониманию, а также способность принимать решения в критический момент.

Все благородные и божественные пожелания будут выполняться. Человек обретёт полный контроль над беспокойными и бурлящими чувствами.

Самоудовлетворённость, самодисциплина и богосознание вызовут перемены в образе жизни подвижника. Крийя-йога меняет всю индивидуальность, делая человека свободным от лжи и негатива и постоянно осознающим Истину.

Духовный рост

Самореализация – наше неотъемлемое право и наивысшая цель человеческой жизни. Сила Бога – вездесущая и постоянная каждое мгновение; человек не способен осознавать это из-за заблуждения, иллюзии и ошибки. Крийя-йога

позволяет обеспечивать постоянное осознание души в каждом её дыхании и каждой мысли и в каждое мгновение. Она ускоряет духовную эволюцию и приводит к двери духовной реализации за короткое время.

Свободный от ненужных трудностей других так называемых йог, которые призывают к экстремальной гимнастике тела, с небольшими усилиями и стараниями человек получает вполне достаточный духовный урожай. Однако необходимые предварительные условия состоят в том, что эту технику следует практиковать с любовью, ежедневно, регулярно и искренне с безоговорочной верой в Бога и гуру. Медитация крийя-йоги даёт возможность осознать единство Бога и Его творения. Непрерывное счастье, покой, блаженство и радость будут постоянными компаньонами того, кто практикует крийя-йогу.

Эти несколько слов не могут объяснить или осветить огромные блага изумительной техники крийя-йоги. Реальный путь постигается тем, кто следует, практикует и осознаёт.

ГЛАВА IX. АНТАСТХАВАРНА

Внутри позвоночного канала от шейного центра до копчикового имеются пять центров. С этими пятью центрами связаны пять санскритских букв (диаграммы 10 и 11). В шейном центре находится буква оав, которая символизирует вакуум (пространство). В сердечном центре находится буква йав, которая символизирует воздух. В пупочном центре находится буква рав, которая символизирует огонь. Он также называется огнём вайшванары, или огнём, который переваривает вашу пищу. Пища преобразуется, и благодаря этому вы получаете химус (пищевую кашу в кишечнике), который является силой Бога. В крестцовом центре – буква вав, которая символизирует воду. Это водный центр. Наконец, копчиковый центр – это буква лав, которая символизирует землю. Всё произрастает из земли.

Эти пять букв – *антастхаварна*. *Антастхаварна* означает утверждать жизнь, порождать жизнь. *Антастха* означает порождать жизнь из пяти грубых

первоэлементов (вакуума, воздуха, огня, воды и земли). Если вы будете культивировать землю и посеете в неё семена, жизнь появится из семян. Посадите семя в землю и поливайте его водой. Солнечный свет освещает землю, и воздух наряду с вакуумом (пространством) также присутствуют там. Тогда семя прорастёт. Семя прорастает посредством пяти грубых первоэлементов.

Сила Бога пребывает в семени. Семя – это жизнь Бога (т.е. са). Са находится в гипофизе, который является шестым центром – центром души или Христа. Буква для этого центра – хав, которая символизирует жизнь или энергию жизни. Хав означает “я есмь”. Это семя Бога.

До того, как младенец родится, отец помещает своё семя в лоно матери. Семя вызывается к жизни, и через девять месяцев появляется младенец в полной форме человека. Это семя стало живой силой Бога. Всё ваше грубое тело – это хав, которая является вашей жизненной энергией. Хав пребывает в гипофизе. Там вы зрите свет и осознаёте, что вы – живая сила Бога, что вы сформированы из семени Бога.

Из одного посеянного в землю семени прорастает одно растение. Из многих типов семян мы получаем всё разнообразие деревьев и растений. Всё возникает из семени, и поэтому семя – первоочередная вещь. Семя Бога находится выше – в шестом центре.

Во многих диаграммах центров в позвоночном столбе содержатся ошибки. Главная ошибка состоит в том, что хав помещается в шейный центр в основании шеи. Не существует двух букв хав. Единственный хав находится в лотосе с двумя лепестками в гипофизе. Са – это семя вакуума, и поэтому сав находится в шейном центре. Затем идут йав в сердечном центре, рав в пупке, вав в сексуальном центре и лав в копчике. Через эти пять грубых первоэлементов Бог наделяет жизнью каждого человека. Жизнь Бога пребывает внутри шестого центра (т.е. са).

Семя Бога сокрыто двадцатью четырьмя грубыми элементами. Смертельный электрический ток в проводе сокрыт изоляционным материалом, окружающим проводник. Точно так же изумительная живая сила Бога сокрыта двадцатью четырьмя грубыми элементами, изолятором тела. *Панча-*

маха-бхута означает пять грубых первоэлементов (земля, вода, огонь, воздух и вакуум), а *джнянендрии* – это пять органов чувств (глаз, ухо, нос, язык и кожа). Пять чувств – это сущность панча-тан-матры: изображение, звук, запах, вкус и тактильное восприятие. Пять органов действия – это кармендрии: *вак* – разговор; *пани* – деятельность рук; *пада* – деятельность ног; *унастха* – деятельность детородного центра; *паю* – деятельность прямой кишки. Общее количество этих элементов – двадцать. Остальные четыре элемента – это манас (ум), буддхи (разум), ахамкара (эго) и читта (субстанция сознания; мысли и неугомонность).

Эти двадцать четыре грубых элемента не могут сделать что-либо без души. Наряду с этими элементами душа – са – пребывает на вершине в гипофизе. Нам следует очистить эти двадцать четыре грубых элемента и осознать, что Бог пребывает внутри них. Нам следует осознать, что са обеспечивает (“тянет”) дыхание.

В центре души, или в центре Христа, находятся хав и са. Именно поэтому говорится, что хав означает жизнь; у нас имеется жизнь. Тело – это

хав, а душа – са. Душа “тянет” дыхание; именно поэтому мы живы. По этой причине наш вдох – это са. Если вы не можете вдохнуть снова после вашего выдоха, вы – мёртвое тело. Ваше грубое тело, ваше тело хав будет мёртвым телом. Ваше тело са наделяет жизнью мёртвое тело. Жизнь даётся Богом, силой Бога. Это многообразие божественного бытия. Вы – только сила Бога, и вы должны постичь, что вы – То.

Чем больше человек будет двигаться к духовности, тем большую безмятежность он будет испытывать. Посредством управления дыханием человек может сделать своё дыхание очень слабым и достичь интровертного состояния отстранением внимания от низших центров. Затем, предлагая себя с любовью, человек может видеть, что Бог делает работу.

В копчиковом центре имеются четыре *варны*: вав, оав, іав и сав. Са символизирует Бога. Эти три са (“с”, в санскрите все эти три буквы относятся к одной группе букв “с”, прим. перев.) активизируются от вакуумного центра (горла) до родничка. Но мы находимся в обращённом вовне состоянии, и по этой причине четыре *варны* поглощены деньгами,

сексом и пищей. Посредством техники крийя-йоги вы можете отстранять свои чувства от низших центров и подняться к вершине, в центр души.

У некоторых людей имеется неправильное представление о том, что пространство (*акаша*) пребывает только в лотосе с шестнадцатью лепестками, который находится в шейном центре (горловом), вакуумном центре. Несомненно, оно пребывает в вакуумном центре, но имеются пять вакуумов. В священных писаниях сказано, что *акаша* пребывает в шейном центре, а *чидакаша* – в гипофизе. Затем идёт *паракаша*, которая находится в сантиметре с небольшим выше гипофиза. Выше неё находится *дахаракаша*. *Паракаша* означает сверхсознательное состояние. *Дахаракаша* означает, что у вас нет восприятия тела (телесного сознания), всё сожжено. *Дахара* означает “сожжено”; в *дахаракаше* у вас нет мирского восприятия, у вас нет телесного сознания. Затем идёт *атмакаша* – душа, сила Бога, Сын Бога, дети Бога. Это ваша жизнь, са. Это *атмакаша* (диаграмма 7).

Повторяя хавса, мы говорим са. Это душа. А выше души пребывает *махакаша*. Это единый всемогущий бесформенный Отец всех религий. Бог пребывает в родничке, даже выше него. В Библии (1 Коринф. 3:16) сказано: “Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живёт в вас?” Это означает, что сила Бога пребывает в родничке. Итак, это те пять вакуумов, где находится лотос с шестнадцатью лепестками. От лба, от вершины, он движется в направлении против часовой стрелки.

В Бхагавад-гите (6:25) сказано: “*оанаи[-оанаир упарамед буддхйф дххтигххбтайф фтмасавстхав мана[кхтвф на китчид апи чинтайет*” (“Постепенно, понемногу пусть он обретёт спокойствие с помощью разума, достигшего непоколебимости; и сосредоточив ум на высшем “Я”, пусть он ни о чём другом не помышляет”.) Постепенно вы должны подняться от низших центров и раствориться в центре души.

Иисус сказал, что вы должны родиться ещё раз свыше через воду и дух. Автор этой книги и его уполномоченные ученики преподают оригинальную технику крийя-йоги Лахири Махасаи и Шриюктешварджи. Они могут

очистить всё тело за пять минут и вознести всю энергию от низших центров к лотосу с двумя лепестками, к душе.

В английском языке имеются двадцать шесть букв, пять гласных и двадцать одна согласная. Подобным образом в санскрите имеются пятьдесят букв, из которых шестнадцать являются гласными, а остальные – согласными. Из букв мы составляем слова, а из слов – предложения. Через нашу речь мы выражаем наш ум, наши мысли. Поскольку мы постоянно остаёмся в обращённом вовне состоянии, мы всегда выражаем наши мысли о деньгах, наши мысли о сексе и наши мысли о пище посредством пятидесяти букв (диаграммы 5 и 6).

Первая гласная санскрита – буква ав, которая также может произноситься как хав. Первая согласная – ка, а последняя – са. Когда эти две согласные объединяются в лигатуру, они образуют отдельную букву киав. В гипофизе лотос с двумя лепестками содержит две буквы, по одной для каждого лепестка. Из них одна буква – это хав, а другая – киав. Посредством практики крийя-йоги за пять минут человек может отстранить все пятьдесят букв в лотос с

двумя лепестками и запереть их в среднем мозге.

Когда лотос с двумя лепестками ещё не раскрылся, он в точности похож на бутон. Именно поэтому Шриюктешварджи создал символ для крийя-йоги, который изображён на титульной странице этой книги. Центральный бутон символизирует третий глаз, а ниже него изображены символические брови. Мы всегда увлечены материей и воспоминаниями, и поэтому бутон лотоса – третий глаз – ещё не расцвёл. Бутон лотоса выглядит точно так же, как прижатые друг к другу ладони наших двух рук. Когда мы раскрываем наши две руки одновременно, лотос с двумя лепестками открывается: один лепесток – это хав (наше грубое тело), а другой – са (душа). Са означает “Тот, Кто постоянно тянет наше дыхание”. Тело хав – это мёртвое тело, если са (душа) не тянет дыхание и не обеспечивает его кислородом.

Если вы возьмёте все пятьдесят букв, поместите их внутрь коробки и запрёте её, то вы не сможете говорить. Поэтому поместите все ваши пятьдесят букв внутри черепа и спокойно пребывайте там. Не допускайте ни единой

мысли. Наблюдайте звук: Бог (God), Бог, Бог; Господь (Lord), Господь, Господь; Ом, Ом, Ом. Тогда вы будете свободными от всех мыслей. Все мысли приходят от Бога. Если вы пребываете только в Боге (са), то человеческие мысли (хав) не могут прийти. Это садхана хавса.

Если вы повторяете хавса, хавса, хавса тысячу раз, то вы – человеческое существо. Если вы наблюдаете за своим дыханием, то вы – человеческое существо. Если вы выходите за пределы мыслей, то вы не находитесь внутри дыхания. Ваше дыхание очень слабое. Киа находится в правом полушарии мозга. Все согласные находятся там: от ка до са. Затем они растворяются; хав-киа становится хав-са. После этого вы пребываете в душе; вы почти растворились в Боге. Происходит вращение по часовой стрелке. Огни светятся повсюду вокруг вас. Вы вращаетесь подобно глобусу. Вы – микрокосм; вся вселенная вращается. Вы – не ограниченное существо; вся вселенная пребывает внутри вас. Затем вращение прекращается, и свет озаряет всю вселенную. Вы перешли от состояния сверхсознания и космического сознания к состоянию

освобождения – постоянного освобождения. На этой стадии вы можете войти в *самадхи*. Это окончательная цель всех религий. Тогда вы достигнете истинной бесформенной стадии.

Человеческая физиология

Человеческая физиология



DIAGRAM 12. Organs & Nervous System parts which are affected positively by Kriya meditation.

Диаграмма 12

Органы и части нервной системы, на которые положительно влияет медитация крийя.

Каждое человеческое тело – это Бхагавад-гита

1000 Petalled Lotus.
Unlimited thoughts can be
erased in five minutes with
Kriya Yoga.



8. Param Brahma
(Supercosmic Body)

Without *sa* (soul)
ham (body) is useless.

सः हं

7. Brahma
(Cosmic Body)

1000
सः हं
2 Petalled Lotus
Sa Ham

6. Krishna
(Soul, Body-Sun)

Five Pandava Brothers
(Self Knowledge Body)

By the 16 vowels alone
people cannot express their
mind, which leads
to spirituality.

शं
16 Petalled Lotus
Vacuum

5. Yudhisthira
(Education Minister)

Kaurava Army
(Ignorance Body)

यं
12 Petalled Lotus
Air

4. Bhima
(Administration Minister)
The 12 petalled heart-center,
fluctuates between heaven
and hell. Ego, sweetness,
kindness, and lovingness -
both good and bad co-exist.

Unlimited Soldiers
of Human Delusion

रं
10 Petalled Lotus
Fire

3. Arjuna
(Food Minister)

वं
6 Petalled Lotus
Water

2. Nakula
(Irrigation Minister)

लं
4 Petalled Lotus
Earth

1. Sahadeva
(Agriculture Minister)

Диаграмма 13

Лотос с 1000 лепестками. Бесчисленное количество мыслей может быть стёрто за пять минут крийя-йоги.

Без са (души) хав (тело) бесполезно.

С помощью одних только 16 гласных люди не могут выразить свой ум, что ведёт к духовности.

Армия кауравов (тело неведения).

Бесчисленные солдаты человеческого заблуждения.

8. Парам Брахма (сверхкосмическое тело)

7. Брахма (космическое тело)

6. Кришна (душа, тело-солнце)

Пять братьев пандавов (тело самопознания)

5. Юдхиштхира (министр образования)

4. Бхима (исполнительный или административный министр)

Сердечный центр с 12 лепестками колеблется между раем и адом. Эго, сладость, доброта и любовь – хорошее и плохое – сосуществуют.

3. Арджуна (министр продовольствия)

2. Накула (министр орошения)

1. Сахадева (министр сельского хозяйства)

Лотос с 2 лепестками

Са Хав

Лотос с 16 лепестками

Вакуум

Лотос с 12 лепестками

Воздух

Лотос с 10 лепестками

Огонь

Лотос с 6 лепестками

Вода

Лотос с 4 лепестками

Земля

Каждое человеческое тело – это Бхагавад-гита. Человеческие существа обмениваются чувствами и мыслями посредством этих 50 священных букв, по одной на каждый лепесток лотосов. Если они не выходят за пределы мыслей и мирского восприятия, то их медитация бесполезна. Посредством первой техники крийя-йоги люди могут выходить за пределы ума, мысли, буддхи, эго, телесного сознания и мирского восприятия.

Вы должны очистить себя. Все мысли приходят от Бога с помощью букв. Эти буквы связаны с лепестками лотосов в центрах позвоночного столба. Каждый из низших пяти центров связан с одним из пяти органов чувств, и они – ваши главные враги. Ваши глаза экстровеертированы; они всегда увлечены материей и воспоминаниями, и поэтому вы забываете о душе. Ваши уши всегда желают слышать приятные слова и песни, и поэтому вы забываете истину. Вы забываете Того, Кто слышит разговор, Того, Кто направляет ухо слышать.

Посредством практики крийя-йоги ваши пять органов чувств станут вашими друзьями вместо того, чтобы быть вашими врагами. Когда вы достигнете очищения внутри лотоса с шестнадцатью лепестками (горлового центра), вы должны направиться вниз к сердечному центру, где находится лотос с двенадцатью буквами. Затем вы должны направиться вниз к следующему центру, а затем к следующему за ним. Таким образом вы должны очистить все центры позвоночного столба.

Все центры активизируются из вершины силой Бога. Это “йа”, душа. Но пока вы не очистите все ваши центры, вы не будете осознавать этого. Любая работа, которую вы выполняете в копчиковом центре по зарабатыванию денег, выполняется Богом. Бог зарабатывает деньги. Вы наслаждаетесь сексуально, но мёртвый человек не может наслаждаться сексуально; поэтому вы должны осознавать, что это сила Бога, Который пребывает незатронутым и позволяет вам наслаждаться. Нам следует обращать пятьдесят процентов внимания на Бога и пятьдесят — на нашу деятельность. Бог сделал девять отверстий, девять дверей — два

уха, два глаза, две ноздри, рот, сексуальный орган и анус – только для божественной радости. Бог дал девять отверстий также и животным существам, но они не могут постигать силу Бога. Они не могут воспринимать эту божественную радость.

Крийя-йога – это не бездействие. Это Бог в человеке, человек в Боге – статическое в динамическом, динамическое в статическом. Вы должны осознавать, что всё проводится и руководится пребывающим внутри высшим “Я”. Наблюдайте за своим пищевым центром, и вы будете видеть, что этот центр также руководится душой, то есть кри и йа. Это действие (кри и йа) получает пищу, вкушает пищу и наблюдает, что вы не едите. Мёртвый человек не может есть, даже человек не может есть. Вы питаете силу Бога, Который дал вам аппетит. Вы приносите Ему удовлетворение. Бог получает удовлетворение внутри вас. Поэтому любите Его. Это крийя-йога. Это не религия; это здравая техника, посредством которой вы обретёте чистоту и совершенство. Вы будете осознавать, что вы Бог в человеческом существе.

Любой человек, кем бы он ни был и к какой бы религии он ни относился, должен культивировать свою землю древней техникой, которая принесена Богом. Это крийя-йога. Это означает, что вам следует исполнять свою работу весь день и всю ночь. То, что вы будете работать – это закон природы. Но вы должны постичь, что именно сила Бога выполняет работу. Крийя-йога – это не бездействие, и это не религия.

Когда подвижники, истинные духовные искатели богореализации приходят к самореализованному мастеру, этот мастер очистит их тела и пробудит энергию подвижников. В это время они незамедлительно осознают, что они – сверхчеловеческие существа. Они почувствуют божественный звук, божественный свет и божественную вибрацию. В то же самое время они будут освобождены от телесных чувственных восприятий, ума, мыслей и эго. Они получают знание, сознание, сверхсознание и космическое сознание. В это время экстравертированное грубое тело (хав) полностью сливается с интровертированным незримым телом (са). Посредством практики

этой *антастхаварны* они могут легко осознать безмятежность и достичь освобождения. Их тело будет полностью заряжено божественным током. Чем больше они будут практиковать её ежедневно, регулярно и искренне – от пяти до десяти минут – и применять её в своей повседневной жизни на каждом шагу своей деятельности, тем больше они будут осознавать, что они – Бог в человеческом существе. Это крия, и эта работа выполняется посредством йа.

Каждый – бедняк, человек среднего достатка или миллионер; доктор, инженер или учёный – выполняет свою работу посредством души. Если они практикуют эту технику, они могут осознавать, что сила Бога делает работу через их тело в каждом действии. Они обретут постоянную осознанность внутри своей души. Это крийя-йога в практической жизни. Это Веда в практической жизни. Это Библия в практической жизни. В Библии сказано, что вашим глазам следует искать Бога. Если это не так, вырвите свои глаза. Если ваши руки и ноги не ищут Бога, отсекайте их (“Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из

членов твоих, а не всё тело твоё было ввержено в геенну. И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки её и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не всё тело твоё было ввержено в геенну”. Матфей 5:29-30).

Мы не осознаём поучения Библии и не применяем их в своей повседневной жизни. Бог – единственный деятель. В Библии (Матфей 4:4) сказано, что ваш рот сделан не только для хлеба, но что слова, которые выходят из вашего рта – это разговор Бога (“Он же сказал ему в ответ: написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих”). Также в Кена-упанишаде (1:7) сказано, что Бог направляет глаз видеть, позволяет рту говорить и активизирует все органы чувств. Те же самые поучения приводятся в Ведах.

Многие люди хотят богореализацию. Они проводят много часов в своих церквях, мечетях, храмах, синагогах и даже в своём доме ради своего духовного подъёма, ради своего божественного изменения. Это хорошо, потому что половина буханки хлеба лучше, чем вообще никакой буханки. Но если они спросят свою

совесть, то смогут легко признать тот факт, что они не изменили свои привычки. Они не осознают, что Бог активизирует их. У них всё тот же гнев, гордость, жестокость, эгоизм и состояние экстровертированности. У них нет безмятежности.

Крийя-йога – древняя техника. Бог принёс высшую мистерию крийя-йоги с Его творением. В то время не было -измов, религий и священных писаний. В период *сатья-юги* (эпохи Истины) 23300 (согласно Шриюктешварджи, одному из учителей автора этой книги, восходящая сатья-юга началась 18300 лет тому назад и перешла в нисходящую сатья-югу 13500 лет тому назад, которая, в свою очередь, завершилась переходом в трета-югу 8700 лет тому назад; 23300 лет тому назад шёл 1000-ый год 2400-летней восходящей двапара-юги, см. Шри Юктешвар Гири “Святая наука”, прим. перев.) лет тому назад люди практиковали только управление дыханием. В Библии (Книга Бытия 1:27 и 2:7) сказано, что Бог сделал мужчин и женщин по Своему образу и подобию, что Он вдохнул в их ноздри дыхание Его жизни, и что Он стал живой Душой во всей вселенной.

Поэтому Он движет собственное дыхание, и это движение – йа.

Ныне имеется много религий, эмоций, иллюзорных галлюцинаций, домыслов, воображения и предположений. Когда всё это исчезнет, вы обретёте богореализацию.

С того момента, когда мы встаём, и до того момента, когда мы ложимся спать, мы выполняем работу. Эта работа – кри, и она выполняется посредством йа. Это лёгкая и простая техника. Человек, который достигает состояний сверхсознания и космического сознания, может легко избегать наркотиков и интоксикантов и выполнять работу на благо нации. В то же самое время такие люди могут осознавать, что они – Бог в человеческом существе и человеческое существо в Боге.

Это не просто слова. Автор этой книги – учитель с мировым именем. Он путешествует девять месяцев в году по иностранным государствам, потому что в этих странах имеется всё, кроме мира. Люди пребывают во фрустрации, печали и беспокойстве. Автор переезжает из одного места в другое и

исправляет плохие привычки людей. Он помогает людям обретать безмятежность, которая является божественностью.

Вам следует читать книги – Бхагавад-гиту, упанишады, Веды, Йога-сутры Патанджали, Библию, Коран и Тору. Наряду с этим с практической точки зрения вам следует медитировать от пяти до десяти минут каждый день. Человек не может быть доктором, инженером или учёным только посредством чтения книг. Людям также следует проводить практические эксперименты. С помощью таких экспериментов они изобретают много вещей.

Действуйте немедленно; ищите самореализованного мастера и вкушите истину. Очистите своё обращённое вовне состояние – свои грехи, животные побуждения и эго – за короткое время. В течение всего дня и всей ночи пребывайте в материальном мире и осознавайте, что вы – человеческое существо в Боге и Бог в человеческом существе. Это ваше постоянное освобождение – осознанность в вашем внутреннем высшем “Я”. Он – единственный деятель, и в этом состоит ваше постоянное освобождение. Каждый момент вы – сила Бога,

но каждый момент вы забывает Его. Это редкая возможность воспринять Бога, постичь Бога и осознать Бога, потому что вы все – дети Бога.

ГЛАВА X. ХАМСА

Творение Бога состоит из следующих пяти грубых первоэлементов: 1) вакуум (эфир); 2) воздух; 3) огонь; 4) вода; 5) земля. Человеческие существа – неотъемлемая часть этого творения Бога и содержат в себе эти пять грубых первоэлементов.

В человеческом теле внутри спинного канала имеются шесть главных рабочих центров. Копчиковый центр – это центр денег, крестцовый – центр секса, поясничный – центр пищи, грудной – центр животного начала и привязанностей, шейный – центр начала духовности (центр пустоты), и гипофиз – центр богореализации (диаграмма 9).

В гипофизе имеется лотос с двумя лепестками; один из них – это хав, а другой – са. Хотя хав и са кажутся различными, фактически они – одно. Хав – это грубое тело, а са – душа. Цветки лотосов в остальных пяти центрах (шейном, грудном, поясничном, крестцовом и копчиковом) имеют различное число лепестков. Каждый центр олицетворяет один из пяти

грубых элементов (вакуум, воздух, огонь, воду и землю), с помощью которых жизнь растёт и поддерживается (диаграммы 1, 10 и 11).

Хав (наше грубое тело, “я есть”) всегда полагает: “Я – монарх и владыка всего моего существа”. Но реальное “я” – это наша душа, т.е. са. Са пребывает во всей нашей системе (организме и тонких телах). Са означает нашу душу, и это са – единственный деятель тела; без души человеческое тело – мёртвое тело.

Когда мы находимся под влиянием биологической силы и неведения, мы полагаем: “Я – монарх всего, что я обзираю”. Но когда люди достигают самореализации, они постигают, что имеются два тела. Одно из них – тело неведения, т.е. “я есть”. Другое – это реальное тело, “Он”, или наше пребывающее внутри высшее “Я”, которое является единственным деятелем всех действий грубого тела.

Всепронизывающий огонь Бога

Всепронизывающий огонь Бога



Диаграмма 14

Всепронизывающий огонь Бога. Лунный цикл олицетворяет изменяющиеся желания человеческого ума. Крийя-йога одухотворяет желание денег, секса, любви и пищи, уводя их фундаментальную сущность вверх по позвоночному столбу в макушку и низводя их обратно в копчик. 14 фаз или “огней” луны символизируют жизненную силу в 14 центрах (7 центров по нисходящей линии впереди и 7 центров по восходящей со стороны спины). 15-ая, или новая луна, перекликается с моментом самосотворения, осуществлённым Махакалой. Кали – это время, т.е. великая Душа Иша (Кали), Которая является проводником времени.

Когда люди достигают самореализации, они осознают, что “я – это Он” (хавса). В это время два слова хав и са сливаются и становятся хавса – то же, что и *со'хам*. Кажущиеся отдельными слова хав и са в действительности составляют одно слово хавса, и это должно быть осознано посредством *садханы*.

Этот вопрос может быть разъяснён следующим образом: наше грубое тело и мёртвое тело – оба хав. Каждое человеческое тело подобно стоящему на улице автомобилю. Без души, или водителя телесного автомобиля, наше тело не может двигаться. Поэтому наше тело – это тело хав, что означает “я есть”. И кто движет вдыхание через нос? Он – реальное “Я”, са, душа.

Мёртвое тело не может вдыхать. Поэтому вдох не может быть хав, потому что вдыхает именно сила Бога. Поэтому вдыхает са; са – это сила Бога, которая движет вдох через наш нос.

В кевала-кумбхаке Гхеранда-самхиты (5:83) сказано “хавкфреуа бахир-йфти-сакфреуа виоет пуна[”]. Это означает, что выходящее дыхание – это хав, а входящее – са, потому что са означает душу, которая движет вдох.

В писании Шива-свародая (стих 51) сказано: “хавкфро ниргаме прокта[сакфрасту правеоане”. Это означает, что когда воздух выходит через нос, это – хав, а когда воздух входит через нос, это – са, потому что са – это душа, и только душа движет вдох.

Теперь я объясню философию хавса на более высоком уровне. Когда в крийя-йоге подвижник выходит за пределы ума, мысли, буддхи, эго, тела и мирского восприятия, в это время он оказывается в *паравастхе*, сверхсознательном состоянии. В это время подвижник воспринимает только божественный звук, вибрацию и свет. Только тогда он действительно переживает истинную любовь к Богу. Это называется материнской природой. В течение этого времени подвижник действительно постигает са (только душу) и растворяется в состоянии космического сознания. Это истинная *йога-нидра* (йоговское искусство расслабления; состояние бодрствования словно во сне). В этом состоянии подвижник обретает наивысший божественный мир, блаженство и радость. Это действительно *са-садхана*. Сразу после этого типа медитации, когда подвижник открывает глаза и удерживает внимание внутри гипофиза, он воспринимает тройственные божественные качества и подлинную любовь к Богу. И когда он с открытыми глазами удерживает своё внимание в низшем центре, хотя он находится в телесном восприятии (хав), всё же он постигает живое

присутствие души (са) во всём организме и зрит материальный мир и грубое тело плюс живое присутствие души всюду. Это истинная хавса-садхана.

Но те, кто подобно машинам выдыхают са и вдыхают хав и мысленно повторяют хав и са, несомненно выполняют медитацию более низкого рода.

В Маханирвана-тантре сказано: “уттама брахма садбхѳва дхйѳна-бхавасту мадхйамѳ стутир джапа-адхама бхѳва бѳхйа педжѳ адхамѳдхама”. Это означает, что первосортная медитация – это *брахма-садбхава*, восприятие души в грубом теле и во вселенной. Ко второму сорту относятся те, кто только визуализируют форму постоянно, что невозможно без культуры (развития) души. К третьему сорту относятся те, кто мысленно повторяют мантру или молятся или посредством дыхания повторяют *со'хам хавса*. К четвёртому сорту относятся те, кто преподносят цветы и поклоняются формам с мантрами, тратя впустую драгоценное время, но не осознавая ничего. Те, кто вдыхают са и выдыхают хав, находятся на ступени медитации низшего сорта.

Но после самореализации, когда подвижник пребывает в материальном мире и постоянно осознаёт са, или душу, как единственного деятеля в грубом теле, это состояние восприятия – истинная хавса-садхана. Мудрость не может быть постигнута пятью органами чувств; она может быть постигнута только атомом (наиболее утончённой проницательностью).

ГЛАВА XI. ОМ

Крийя-йога – это наука правильного дыхания. При надлежащем дыхании, когда нисходит безмятежность, подвижник пребывает в полном блаженстве и ощущает три божественных качества: божественный звук, божественный свет и божественную вибрацию.

В Библии (Иоанн 1:1) сказано: “В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог”. Здесь Слово означает “божественный звук”.

Когда подвижник пребывает в глубокой медитации, он слышит тот или иной звук. Этот звук может быть жужжащим, гудящим, грохочущим или ревушим звуком, звуком церковного колокола и множеством других звуков. Любой из этих увлекательных звуков, которые слышит подвижник, называется звуком Ом.

Человеческое тело – это микрокосм, а звук двигателя космоса – Ом, который есть *шабда-брахма* (“звучание *Брахмана*”). Ом – это Бог. В Гите (10:25) Господь говорит: “*гир̥fm асмйекам*

акіарам”. Это означает: “Среди звуков Я проявлен в звуке Ом”.

Причинное тело человека – это “А”, астральное – “У”, а грубое – “М” (хотя буква “Ом” – ॐ – является отдельной буквой санскрита в его алфавите деванагари, в некотором смысле она образована из трёх санскритских букв “а”, “у” и “м”, прим. перев.). В священном писании сказано: “*оукфрасйа-брахма-һиі-гфйатрв чханда-agni-деватf[сарва-карма фрамбхе винийога[*”. Это означает, что Ом появляется и выражается прежде, чем мы думаем о чём-либо, говорим что-либо или совершаем любую работу. До того, как мы испытаем голод, бесформенное “А” даёт побуждение к голоду от вакуума. Затем в нашем мозге и астральном теле – “У” – мы чувствуем наш голод. Через мозг в желудке мы воспринимаем и чувствуем этот голод. Но наш голод не может быть удовлетворён до тех пор, пока наше грубое тело – “М” – не скажет через рот “я голодное”. Итак, наше причинное тело – “А”, наше астральное тело – “У”, а наше грубое тело – “М”. Совокупность этих трёх тел – А+У+М – это Ом (диаграмма 15).

Итак, любое действие или мысль, хорошая или плохая, которая проникает через наш ум и выражается – это Ом. Любой устный звук или мирской звук – это соединение частей и аспектов Ом. Но мы не сможем постичь этого до тех пор, пока мы не придём к истинной самореализованной личности и получим у него технику слушания звука Ом. Посредством силы самореализованного мастера крийя-йоги любой человек может воспринять этот божественный звук Ом за короткое время.

Совокупность всего мира во всех его аспектах – это Ом. Чем больше человек глубоко медитирует, тем больше он будет способен слышать этот звук постоянно даже посреди многообразия.

Когда подвижник отстраняет свои чувства от копчикового центра и в результате постепенного процесса приходит к гипофизу, царству Божьему, тогда он растворяется в сверхсознательной стадии. В этой стадии он поднимается над грубым телом и автоматически слышит звук Ом во всех позвоночных центрах.

Согласно многим йогам, вы должны повторять Ом в каждом из шести спинных центров сверху вниз. Но когда вы постоянно слышите этот звук в каждом центре без закрывания своих ушей, вы растворены в Боге, и тогда не требуется повторять Ом в каждом центре, поскольку вы уже пребываете посреди этого звука.

Когда Бог сотворил вселенную, творческая сила была звуком Ом, и Его первым творением был вакуум. Именно в вакууме звук Ом ясно слышен.

Имеются пять вакуумов в голове выше шейного центра. От шейного центра вакуумные центры расположены в следующем порядке: *чидакаша*, *паракаша*, *дахаракаша*, *атмакаша* и *махакаша* (диаграмма 7).

В продолговатом мозге подвижник только воспринимает звук. Звук исходит от вакуума. В священных писаниях сказано: “индрийññv мананñтха[мананñтхñсту марута марута-сту лайа-ññтха[са лайа-ññ дам ñорита[”.

Ум – владыка (мастер) пяти “телефонов” чувств, а владыка ума – дыхание. Управление дыханием – это управление умом. Посредством

управления дыханием и мастерством в дыхании вы можете обрести безмятежность. Безмятежность – это божественность. В этом состоянии вы можете слышать постоянный звук Ом.

В *акаше* (вакууме) вы воспринимаете божественную вибрацию, видите божественный свет и слышите божественный звук. Они текут вниз от макушки к основанию позвоночника. Вы пребываете в радости, мире и блаженстве (диаграммы 10 и 11).

В бесформенном состоянии – стадии вакуума – вы слышите запредельный божественный звук Ом. На этой стадии ваше ограниченное тело преобразуется, и вы пребываете в вашем безграничном теле в сверхсознательном состоянии, *паравастхе*, и вы слышите божественный мелодичный звук, видите божественный свет, ощущаете божественную вибрацию и наслаждаетесь божественным нектаром. В Мундака-упанишаде (3:2:9) сказано: “*брахма веда брахмаива бхавати*” – познавший *Брахмана* становится *Брахманом*. То, Которое пронизывает всё – это *Брахман*. Любой разговор или звук, который вы слышите

— это разговор Бога, который является совокупностью Ом.

**Взаимосвязь микрокосма тела, чакры и
звука Аум**

БОГ – АУМ – Сознание

Body Microcosm, Chakra, and AUM Correlations

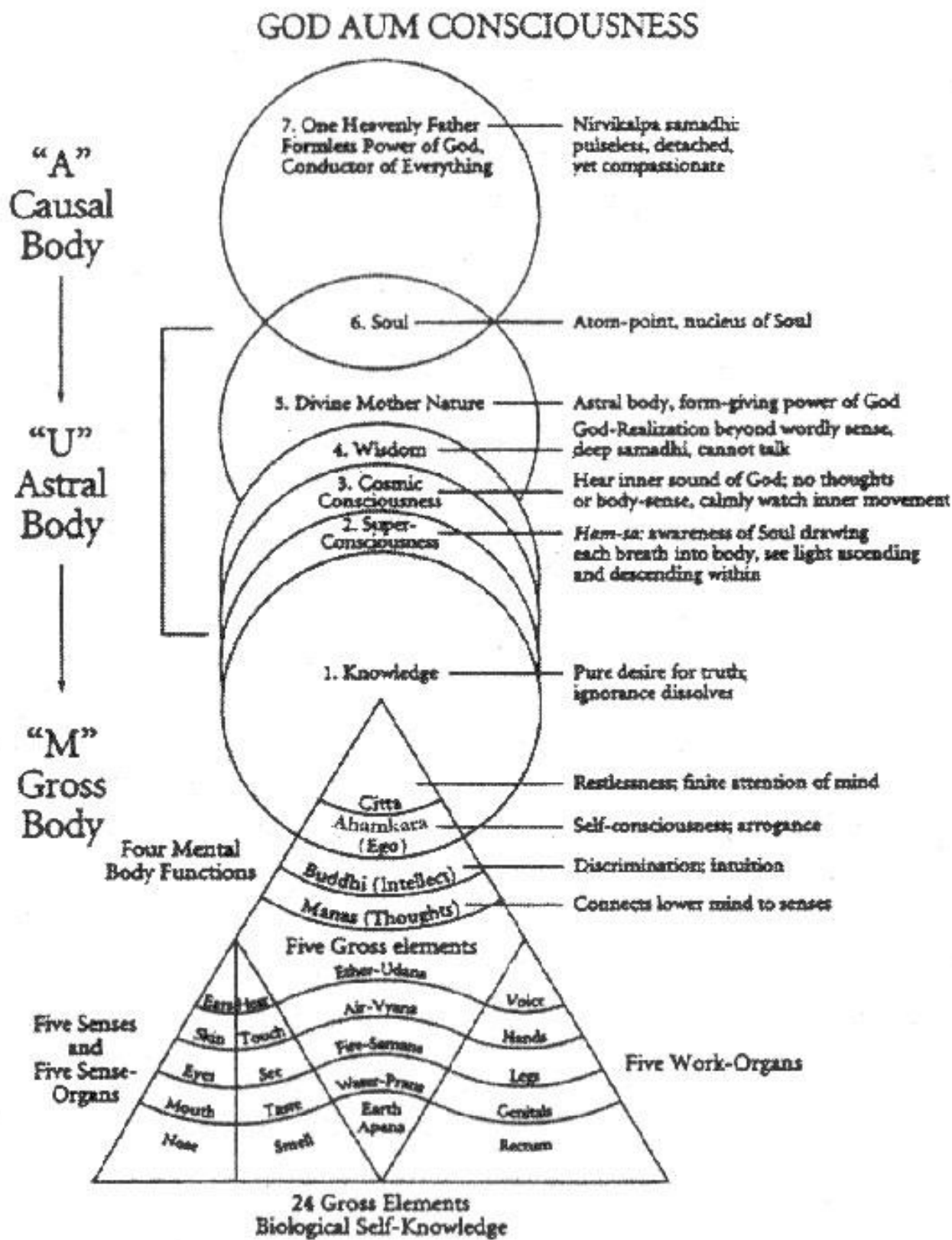


Диаграмма 15

“А”

Причинное тело

“у”

Астральное тело

“М”

грубое тело

7. Единый небесный Отец; Бесформенная сила Бога; Проводник всего

Нирвикальпа-самадхи: без пульса, непривязанный, но сострадательный

6. Душа

Точка атома, ядро Души

5. Божественная материнская природа

Астральное тело; придающая форму сила Бога

4. Мудрость

Находящаяся за пределами мирского восприятия богореализация; глубокое самадхи; в этом состоянии человек не может говорить

3. Космическое сознание

Человек слышит внутренний звук Бога при отсутствии мыслей и телесного сознания и безмятежно наблюдает внутреннее движение

2. Сверхсознание

Хавса: осознание Души, движущей каждое дыхание в тело; лицезрение света, восходящего и нисходящего внутри

1. Знание

Чистое стремление к истине; неведение рассеивается

Читта – беспокойность; ограниченное внимание ума

Ахамкара (эго) – самосознание; высокомерие

Буддхи (духовный разум) – различение и пронизательность; интуиция

Манас (рассуждающий ум, мысли) – соединяет нижний ум с чувствами

Четыре функции ментального тела

Пять первоэлементов

Пять чувств и пять органов чувств

Пять органов действия

Уши Слышать Эфир – Удана Голос

Кожа Осязать Воздух – Вьяна Руки

Глаза Видеть Огонь – Самана Ноги

Рот Различать на вкус Вода – Прана Гениталии

Нос Обонять Земля – Апана Прямая кишка

24 первоэлемента

Биологическое самопознание

Взаимосвязь микрокосма тела, чакры и звука Аум. Человеческая система, которая включает в себя физическое, астральное и причинное тела – это прототип всей вселенной (творения) с Творцом (Богом) и различными сущностями людей; духовное и материальное.

ГЛАВА XII. РЯДОМ С ДВУМЯ ВЕЛИКИМИ МАСТЕРАМИ

КАК Я ВИДЕЛ ИХ

В те дни ещё не имелось железнодорожного сообщения с городом Пури, и всё же Шриюктешварджи уже много раз посетил Пури, чтобы увидеть Господа Джаганнатху. Шриюктешварджи был прямым учеником Шри Шьямачарана Лахири Махасаи, Который был одним из истинных великих йогов Индии, как описано в “Бхаратера-садхаке” и “Автобиографии йогога”. Как *садхака* (практикующий йогогу) Шриюктешварджи был высоко продвинутым. Он достиг запредельного духовного состояния посреди обычного земного существования в образе домохозяина. Он был разносторонним гением и обладал потрясающим знанием астрологии, хиромантии, древних индийских священных писаний и также западной философии.

Обладая религиозными и духовными склонностями в изобилии, Шриюктешварджи привлёк к Себе многих великих пандитов (ведических учёных) в Пури и обсуждал с ними физическое, умственное и духовное развитие людей Ориссы посредством практики йоги. Он выбрал Пури из-за его богатого духовного климата в качестве подходящего места для создания института йоги. Соответственно в благоприятный день Махавишнува-самкранти (весеннего равноденствия 22 марта) в 1903 году Он основал ашрам около морского берега в Пури и назвал его ашрамом Карар. Он выбрал благоприятный случай Махавишнува-самкранти, потому что в этот день солнце восходит и заходит через одинаковые промежутки времени в 12 часов, разделяя сутки на две равные половины дня и ночи. Этот тип равного деления – равноденствие – происходит дважды в году – 22-ого марта и 22-ого сентября. В эти дни “жар” и “холод” не имеют перевеса и сбалансированы. В человеческой жизни печаль, страдание и фрустрация символизируют холод, в то время как гордость, надменность и эгоизм относятся к жаре. Человек достигает божественности только посредством

гармонизации этих двух состояний. Махавишува-самкранти таким образом символизирует это равновесие, и поэтому Шриюктешварджи обычно устраивал религиозные встречи в этот день каждый год.

Карарский ашрам в Пури со временем стал первичным центром в мире для культуры и распространения крийя-йоги. Получая вдохновение отсюда, Йоганандаджи, великий ученик Шриюктешварджи, путешествовал по всему миру для преподавания крийя-йоги. Шриюктешварджи вошёл в махасамадхи в этом месте в 1936 году. В течение долгого времени до Своего махасамадхи Шриюктешварджи беспокоился о том, кому поручить ответственность управления ашрамом. Обнаружив у Йоганандаджи интерес к Западу, Шриюктешварджи отправил его туда в 1920 году.

В 1932 году я впервые встретился со Шриюктешварджи и получил посвящение в крийя-йогу от Него. Он прочитал что-то в линиях моей ладони, и, как оказалось, производимое мной впечатление молодого брамина-брахмачари и моё знание священных

писаний весьма очаровало Его. Он, казалось, вынашивал желание поставить меня в качестве управляющего ашрамом. Это подтвердилось в 1934 году, когда я встретился с Ним в Его серампурском ашраме в Западной Бенгалии. При изучении моего гороскопа Он предсказал, что мне суждено быть *санньяси* (самоотречённым монахом), а не *самсари* (мирянином). Он сказал мне снова: “Ты видишь, что я старею; у Меня имеются определённые познания в астрологии, с помощью которых Мне удалось узнать, что Моё тело не сможет долго прожить. Пури – священное место; ты – сын брамина. Твоё тело выглядит благочестивым, и у тебя изобильное сокровище духовного богатства. Я искренне желаю, чтобы ты остался ответственным за этот ашрам. У Меня имеется сильное убеждение в том, что только ты сможешь унаследовать Мою внутреннюю духовную энергию и распространять её по всей Ориссе”. Я ответил: “Вы – воплощение знания, прозорливости и великий мастер в духовной практике. Ваше желание никогда не сможет остаться неисполненным, но мне всего 27 лет, и я всё ещё должен достичь многого в садхане”.

Шриюктешварджи оставил Своё тело в 1936 году, но многие люди, как сообщалось, видели Его в Его физическом теле даже спустя два года после Его смерти. Мне также выпала удача увидеть Его в Его физической форме однажды в конце 1938 года. В ту же самую ночь я увидел Его в моём сне и был направлен поселиться в ашраме. Ранее в 1935 году я получил ещё одно посвящение в крийя-йогу от Йоганандаджи по совету Шриюктешварджи. В 1949 году Парамахамса Йоганандаджи уполномочил меня передавать технику крийя-йоги заинтересованным ученикам.

Парамахамса Йоганандаджи родился в критически важный момент. Индийская политическая сцена бурлила, и религия значительно утратила свою значимость в глазах людей. Великий индийский йог Шьямачаран Лахири, широко известный как Лахири Махасая, предсказал Своему любимому ученику Бхагавати Чарану Гхосе, что божественный ребёнок родится у него в форме перевоплощения великой души. Божественный ребёнок родился на индийской земле 5-ого января 1893 года с необычно красивой

внешностью. В отличие от большинства духовных подвижников Индии Йоганандаджи родился в богатой семье и провёл всю свою жизнь в достатке. Но это не удерживало его от идеала бескорыстной жертвенности. Из него исходил сверхчеловеческий свет.

Он был поглощён поклонением Богу и практикой йоги с самого раннего детства. В молодом возрасте он получил посвящение в крийя-йогу от Шриюктешварджи. В его студенческие дни все студенты из его компании изумлялись его уникальной силе духовной практики, и его гуру Шриюктешварджи лично питал большую привязанность к нему. Благодаря руководству его гуру он успешно сдал бакалаврские (В.А.) экзамены после всего лишь четырёх месяцев обучения и в следующем году отправился на Запад пропагандировать принципы крийя-йоги.

Свами Вивекананда, высокорезализованный спиритуалист Индии, сказал, что он пришёл в западный мир и заложил фундамент духовности, и что после него придёт другой великий йог, который будет способствовать согласованию всех религий и популяризировать

на Западе индийскую ведантическую культуру и йоговские практики. Это предсказание сбылось. Как предопределено Богом, этот запредельный йог, великий индийский духовный лидер Парамахамса Йоганандаджи пришёл как наставник всего мира. Он был замечательной душой. В нём объединялись активность Свами Вивекананды, мудрость Шри Шанкары и божественная любовь Шри Чайтаньи Махапрабху. Он основал ашрамы в нескольких местах в мире и сделал все эти ашрамы самостоятельными. Приблизительно 100 000 людей получили возможность посвящения в крийя-йогу от него. Все остальные высокопродвинувшиеся духовные подвижники Индии, кроме Свами Вивекананды, ограничивались Индией. Но Йоганандаджи преподавал йоговские принципы – которые являются сущностью культуры индуизма – каждому из тех, с кем он вступал в контакт в различных уголках мира, независимо от их социального положения и религии; он основал общие узы духовного братства. Поэтому не будет преувеличением назвать его одной из наиболее духовно совершенных душ мира.

Значимость техники крийя-йоги, как мы знаем это от него и этой линии гуру, состоит в том, что она обеспечивает одновременное развитие тела, ума и души. Это также истинное значение *сарводаи*, или всеобщего процветания и блага, как это предвидел Махатма Ганди. В 1935 году Махатма Ганди, величайший политический лидер Индии, встретился с Парамахамсой Йоганандаджи в Вардхе, и Йоганандаджи произвёл на него такое впечатление, что он получил посвящение у Йогананды в крийя-йогу. Гандиджи осознал значение *сарводаи* и принял её как кладезь всех своих усилий в жизни.

Что касается моего знакомства и встречи с Парамахамсой Йоганандаджи, я неоднократно слышал, что Йоганандаджи может уходить в состояние самадхи в любой момент по своему желанию. Это вызвало моё сильное любопытство, и я встретился с ним в 1935 году во время его пребывания в Калькутте. До этой встречи я получил посвящение в крийя-йогу у Шриюктешварджи, гуру Йоганандаджиджи, и регулярно практиковал. Парамахамсаджи сказал мне, что от простого наблюдения его самадхи я не смогу ни обрести эту силу, ни исполнить

желание всей моей жизни. Я ответил, что хотел бы испытать силу его духовных практик и изучить у него продвинутые техники высших форм крийя-йоги. Парамахамсаджи спросил меня, сколько часов я мог бы посвящать духовной практике. Я ответил, что это не вопрос часов, дней или лет. Для вступления в контакт с такой великой силой я был готов пожертвовать всей моей жизнью ради духовной практики в отшельничестве и дал обет пожизненного служения и предания себя этой цели.

Удовлетворённый этим Парамахамсаджи провёл меня в отдельную комнату и сел для медитации, и в течение короткого времени он вошёл в состояние самадхи. Я был ошеломлён и изумлён, созерцая его светящееся божественным светом тело, лишённое какого-либо сердцебиения или пульса. Когда через полчаса его обычное физическое состояние постепенно восстановилось, я преклонился перед ним со всей преданностью и любовью. Я захотел получить духовное посвящение от него, и он исполнил моё пожелание со всей добротой и симпатией. Когда я спросил его о тех вещах, которые следовало собрать для церемонии

посвящения, он с улыбкой ответил, что подношение любви от всего сердца – наилучшее подношение гуру.

На следующий день после посвящения он обнял меня. В результате его любящего и сверхчеловеческого прикосновения я испытал божественную вибрацию и блаженное ощущение во мне. В другом случае он коснулся моей головы и сказал, что однажды я пробужу запредельную Силу во мне посредством духовной практики и достигну сверхчеловеческого состояния. Теперь я осознаю истинность его глубокого пророчества. Вдохновляющие слова и благочестивое поведение Парамахамсаджи всё ещё живы в моей памяти и будут оставаться всегда свежим и перманентным сокровищем для меня.

Человеческий мозг – царство Божие

Человеческий мозг - царство Божие



Диаграмма 16

Человеческий мозг – царство Божие. Живой человеческий мозг – наиболее могущественная сила в мироздании. Жизнь и весь мир каждого существа зависит от него и управляется им. Он обладает способностью выходить за пределы собственного существования.

“Пещера Брахмана” – это эфирная палата, где *Брахман*, творческая Сущность универсального духа, проявляется на человеческом алтаре огня индивидуальной души (Кришны). Он горит и излучает праническую жизненную силу 24 первоэлементам тела через продолговатый мозг, мозжечок и т.д.

Гипофиз и шишковидная железа в противоположных концах пещеры – это положительный и отрицательный полюсы самопознания: солнечный / лунный, мужской / женский, Кришна / Радха и т.д.

ГЛАВА XIII. ЗАПИСИ БЕСЕД

“Узнайте о том, что вы можете обрести”

**Радиопередача в Вашингтоне, федеральный
округ Колумбия, июль 1975 г.**

Я молитвенно прошу Бога и всех гуру говорить через мой рот, и я постараюсь дать ясные ответы на ваши вопросы.

Вначале я хочу поклониться Богу-Отцу, Богу-Сыну и Богу-Святому Духу, Моисею, Аллаху, Мухаммеду, Кришне и Шиве. Все и всё есть только единый Бог. Я кланяюсь также моим четырём гуру: Парамахамсе Йоганандаджи, Шриюктешварджи, Лахири Махасае и Бабаджи Махараджу, ибо Он, Бабаджи Махарадж, принёс послание крийя-йоги и во всём мире дал эту технику только Лахири Бабе с той целью, чтобы она распространялась далее только через Его истинных учеников.

Все вы знаете определение Бога. Он всепронизывающий, вездесущий, всеведущий и всемогущий. Он всюду. Поэтому я хочу поклониться также всем тем людям, которые находятся в радиостудии, потому что я уважаю ту незримую душу, которая пребывает в них, и всем слушателям радио и даже тем, кто не слушают, потому что Вездесущий пребывает в каждом.

Вы знаете, что много монахов и святых приходят из различных мест, и вы должны изучать их глубоко и получать от них всё то хорошее, что вы можете обрести и что применимо к вашим жизням. В шастрах (священных писаниях индуизма) сказано: “Имеются миллионы религиозных книг, миллионы книг по йоге, миллионы монахов в мире, но продолжительность нашей жизни очень короткая”. Мы не знаем, когда мы покинем этот мир. В нашей жизни много трудностей, проблем, беспокойств, взлётов и падений и ограничений. “Тем не менее, то, что является сущностью религии — достижение сверхсознания, осознаваемая во всём теле божественность, незримое в каждом из нас — это

следует обрести” – говорится в священных писаниях. И это – крийя-йога.

Не придавайте значения тому, что другие говорят и думают обо мне, но вам следует знать о том, что вы можете получить от Харихарананды – вы можете постичь сущность, Истину, незримого Бога, Который всегда в вас, в вашей семейной жизни всё время и во всех ваших действиях.

В Бхагавад-гите (4:7-8) Господь Кришна говорит Арджуне: “Я воплощаюсь всегда, когда забывают дхарму и воцаряется неправедность. Я воплощаюсь для освобождения праведников, уничтожения порочных и утверждения царства праведности”. Поэтому каждые 400-500 лет вы сможете видеть приход великих мастеров в эту вселенную, приносящих что-то новое. В этот благоприятный момент в научную эпоху в этом материалистическом мире среди удовлетворения жадности и преходящей радости, что будет вашим вдохновением, вашей богореализацией? Именно поэтому появились Бабаджи и Лахири Баба.

Бабаджи был в высоких горах Раникета, и Лахири Баба по собственному желанию пошёл к высоким горам через джунгли. Когда Он шёл, Он услышал, как Кто-то громко зовёт: “Шьямачаран!” Он стал внимательно слушать. Он был удивлён. “Кто зовёт Меня в этих джунглях?” Лахири Баба пошёл по направлению к этому голосу и увидел монаха. Подойдя к этому монаху, Лахири Баба затем поклонился ему, и монах спросил: “Ты узнаёшь Меня?” Монах дотронулся до головы Лахири Бабы. “Да, Я узнал Тебя”. Он прикоснулся к Его стопам и добавил: “Ты был Моим гуру в прошлой жизни”. Монах сказал ему: “Я ждал Тебя. Пожалуйста, пойдём. Ты практиковал много лет эту технику крийя-йоги, и Ты должен будешь распространять её в мире. Я привёл Тебя сюда, но Ты не останешься здесь. Через несколько дней Ты должен вернуться”.

Все техники были даны Ему. И Бабаджи сказал Ему: “Распространяй эту научную технику по всей Индии. Твои ученики будут идти по всему миру, и они будут нести это послание, чтобы оно стало известно всем”.

Именно поэтому я сейчас буду говорить с вами о крийя-йоге. В этом словосочетании два слова. “Кри” означает действие. Выполняйте все свои обязанности с утра до вечера. Делайте вашу работу. “Йа” означает “Бог”, “Незримый”, Который пребывает в видимом теле. Именно Он делает работу, а не вы. Он вдохновляет вас. Он побуждает вас. Вы действуете посредством силы Бога, Незримого, Бесформенного. Всё, что люди делают с утра до вечера, выполняется силой Бога. Без электростанции, которая генерирует электроэнергию, электричество не может быть добыто, и таким же образом мы не можем ни говорить, ни видеть, ни слышать, ни работать без Бога. Это крийя. Она не только для монаха, но также и для семейного человека и всего человечества. В конечном счёте, что такое йога? Йога – это союз, погружение, причастие. Единство между физическим телом и незримым телом может быть обретено посредством практики крийя-йоги и последующего осознания Бытия.

Эта техника крийя-йоги основана на глубоком вдохе. Она легчайшая, простейшая и наилучшая, потому что вы постоянно вдыхаете. Ночью,

когда вы спите, вы вдыхаете глубоко, и ваш ум освежается. Удерживайте дыхание в течение короткого времени в соответствии с вашей способностью к этому; если вы фиксируете своё внимание на какой-либо точке под руководством самореализованного гуру, вы сможете проверить, что вы автоматически можете достигать спокойствия. Наш недостаток безмятежности коренится в направленных наружу наших чувствах, нашем уме и наших мыслях. Именно поэтому в священных писаниях индуизма сказано: “Владыка пяти чувств – ум, а владыка ума – глубокий вдох”. Управление дыханием – путь к управлению умом. Кто вдыхает? Может быть, человек? Нет! Тот неведомый незримый, не замечаемый, не проявленный пребывает в видимом теле. Именно Он дышит. Именно Он наделяет дыханием вас всех. До тех пор, пока вы не достигнете безмятежности и освежающего спокойствия, вы не сможете осознать Бога.

Во всех религиях – христианстве, индуизме, исламе, буддизме, даже в крийя-йоге – говорится, что вам следует направить свои пять чувств внутрь и идти глубоко внутрь, пока вы не

достигнете той точки, где Он смотрит и слушает, где Он вдыхает, где Он говорит. Техника крийя-йоги, основанная на глубоком вдохе, достигает этого.

Вам нет нужды посвящать этому много времени. Пятнадцать минут достаточно. Вдохните глубоко и зафиксируйте своё внимание на вершине головы между родничком и гипофизом. Если вы практикуете ежедневно, вы достигнете не только безмятежности — глубокий вдох также пробуждает всю энергию позвоночного столба от копчика до вершины мозга. Позвоночник станет пустой трубой, и свободно циркулирующая по нему энергия очистит и преодолет все низшие тенденции, инстинкты и желания. Намагничиванием позвоночного столба вы можете преобразовывать свою животворную силу в сияющую всепоглощающую божественную силу.

Наше тело подобно шару; люди мира очень заняты этим телесным шаром. Они хотят богатства, силы управлять другими и чувственных наслаждений; но они игнорируют тот факт, что этот телесный шар озаряется

божественным светом. Без этого света вы не были бы способны видеть тело. Когда вы идёте в кино, то первое, что вы видите на экране – свет. В этом свете вы видите образы, и вы наслаждаетесь этой игрой. Но вы не задумываетесь о том, что на верхнем этаже находится оператор, который проецирует свет, и без него вы не были бы способны видеть картину. Точно так же в каждом человеческом теле имеется свет. Именно поэтому Иисус сказал: “Если твой глаз будет одним, всё твоё тело будет полным света”. Он – свет тела; свет всюду. Мы не осознаём этого. Для осознания этого мы нуждаемся в технике крийя-йоги. Посредством её практики вы будете способны проверить, что имеется невидимый двойник для всех частей тела, и вы будете способны осознавать, что невидимое – деятель всего. Когда эта стадия достигнута, становится возможным иметь спокойствие, радость и блаженство. Это наше неотъемлемое право, наша истинная природа, которую мы должны осознать; ибо божественное, Бог, кладёзь блаженства пребывает внутри.

Если вы практикуете настойчиво, вы обретёте хорошее здоровье, эффективность и творческий потенциал в работе, и вы будете способны обрести переживание Бога как в мирской жизни, так и в духовной деятельности, ибо вы будете пребывать в третьем желудочке головного мозга (“пещере Брахмана”) в вышестоящей части мозга. Я не пренебрегаю другими типами йоги и не отрицаю их. Все они хороши. Благодаря хатха-йоге посредством асан вы можете обрести хорошее здоровье и физическую сбалансированность, но не духовную реализацию. Раньше риши учили людей вдыхать от сердечного центра к гипофизу; поэтому автоматически было возможно достичь вышестоящего центра, где пребывает незримая душа. Это подлинная хатха-йога, которая исчезла. Сегодня они делают что-то, что улучшает здоровье и приносит расслабление.

Имеется также джапа-йога. Многие люди повторяют мантры – Рама, Рама, Рама; Иисус, Иисус, Иисус; Аллах, Аллах, Аллах – и они получают что-то. Я не говорю, что они получают всё, ибо в упанишадах сказано: “Что невыразимо речью, но чем выражается сама

речь – знай: это и есть Бог”. С помощью мантр многие люди обрели спасение, но этот процесс занимает много времени. Я расскажу вам о двух таких великих индуистских йогах.

Вальмики повторял мантры и посредством этого Он обрёл внешнюю безмятежность. Он забыл о вселенной и достиг самореализации.

Шри Чайтанье Махапрабху было свойственно петь. Он воспевал имя Господа Кришны и распространял его всюду. После долгой практики повторения Он почувствовал, что Он должен усесться на землю, прекратить пение, не распространять Его имя и зрить Господа Кришну во всей вселенной, во всём Своём теле. Каждое тело – это царство, и в каждом царстве имеется царь. Он познал, что Господь Кришна, царь, пребывает в Его теле, Его божественном царстве. Он осознал это, Он испытал это. После этого Он хранил молчание. Он забыл всё; Он обрёл запредельную безмятежность, запредельное блаженство. Преобразованный, Он больше не говорил. Он оставался сидящим в радости единства. Как воспевание, так и мантра были преобразованы в тишину и спокойствие.

Раджа-йога состоит из управления умом для того, чтобы вы смогли достичь полной безмятежности, и высшее “Я” могло быть проявлено. Это трудный метод. Он требует непрерывной борьбы с мыслями и повторяющимися проявлениями ума. Во всех религиях всюду вы можете видеть религиозную игру, догматические точки зрения, фанатизм — как в индуизме, так и в христианстве, исламе и буддизме. Это из-за того, что они остаются в ритуалах, во внешних формах. Если вы не остаётесь в формах, но ищете сущность, вы достигнете успеха в богореализации. Тело человека — это невозделанное поле, и поэтому вы не можете ожидать урожай. Каждый день нам следует культивировать, удобрять и орошать плодородную землю, чтобы развилось семя, семя Бога. Мы вечные. Почему бы всегда не искать это бессмертие? Почему бы не сокращать путь к самореализации?

В практике необходима регулярность — небольшое время каждый день с преданностью и сосредоточенным вниманием. Оставайтесь в вашей семье, выполняйте свои повседневные задачи, но практикуйте крийя-йогу каждый

день. Вы обретёте уравновешенность ума, мир в семье и истинную дружбу. Тщеславие исчезнет, и ум будет оставаться направленным внутрь. Что бы вы ни делали, вам следует осознавать Бога как действующего во всём. Вы пребываете в центре Христа совершенно непривязанными.

Желания денег? У вас не было бы этих желаний без Бога. Сексуальное желание? Бог в сексе. Используйте секс без потери своей свободы, зная, что в каждом жизненном проявлении действует незримое. Имеется ли у вас аппетит? Благодарите Бога, что вы здоровые и сильные. Именно Он сохраняет жизнь и даёт пищу. Вы испытываете тщеславие? Оно имеется у всех людей. Бог – это также и побуждение к могуществу и расширению. Посредством глубокого вдоха, утвердившиеся в сознании Христа, вы будете способны завершить однократной практикой крийя-йоги эволюцию одного года.

Эта техника до недавнего времени оставалась в пределах Индии. Монахи, ученики Лахири Бабы, знали её. Те, кто получили посвящение у Харихарананды, скоро будут способны проявить то, чего они достигли: божественный

свет, ощущение прикосновения Бога и восприятие Бога.

Лекция в клубе “Космос”

Амстердам, Нидерланды

Эта мантра приводится в Ведах. “О Господи, пока я жив, я буду постоянно осознавать, что Ты слышишь моими ушами. О Господи, Ты зрящий в моём человеческом физическом глазе. Без Тебя мой глаз не может видеть; поэтому я буду помнить об этом. Всякий раз, когда я вижу что-либо, я буду осознавать, что Ты зрящий во мне”. Это также написано в Библии.

“О Господи, моё тело очень беспокойное, но Ты пребываешь в моём теле. Ты пребываешь в нём безмятежно, и поэтому, пожалуйста, надели меня запредельным спокойствием, чтобы я смог осознать, что беспокойность и безмятежность приходят от Тебя. Ты и я всегда одно во мне. О

Господи, пока я жив, я буду искать Тебя. Поэтому, пожалуйста, надели меня такой силой, чтобы моё физическое тело, моё тело знания, моё астральное тело и моя душа оставались очень хорошими и совершенными, и я мог зрить Тебя во всей моей деятельности”.

В конце этой мантры говорится: “Для физического тела вы хотите покоя. Из-за того, что ваше физическое тело полно болезнями, и ваша деятельность чрезмерна, у вас также появляется некоторая нервозность и другие напасти в физическом теле. Поэтому, пожалуйста, дай мне безмятежность, чтобы я мог ощущать покой в моём физическом теле. В моём теле знания я хочу покой, и в моём причинном теле, моей душе, я могу искать покой”.

Мои уважаемые души, все вы знаете определение Бога как всепронизывающего и вездесущего. Таким образом, Он пребывает в каждом человеческом существе. Я вижу много живых душ здесь. Я хочу выказать мою должную любовь, уважение и почтение, и я хочу поклониться вам всем. Более того, есть много людей, которых нет здесь, которым я

хочу выказать мою глубокую любовь и уважение, и я хочу поклониться им для моего духовного спасения.

Мои достопочтенные души, вы соприкоснулись со многими монахами и многими йогами в Голландии, и вы узнали столь много от них. В священных писаниях веданты сказано: “Существует много книг, духовных книг и книг по йоге, и также много уроков для культуры души, но жизнь очень короткая. Поэтому в пределах короткого промежутка вашей жизни вам следует изучить истину всех религий”. Что является сущностью всех религий? Что это за истина, которую вам следует искать? Из-за того, что физическое тело не подготовлено надлежащим образом, ваш ум охвачен столь многими мыслями, ощущениями, страстью, гневом, беспокойством, алчностью, работой в офисе, усердной работой, вашими друзьями и также вашими трениями; поэтому ваш ум не свободен. Вы должны охладить и успокоить свой ум. Если вы медитируете, то вы можете сделать это. Грамм практики гораздо лучше тонны теорий. Эта техника крийя-йоги – техника кратчайшего пути напрямик. Это

сущность всех религий. Она наделяет быстрейшими средствами достижения успеха. Я хочу привести один пример. Вы прибыли сюда быстро из Америки самолётом. Точно так же, если вы практикуете технику крийя-йоги, вы можете ощущать, вы можете осознавать развитие тела, развитие ума и развитие души.

Теперь я подхожу к главной теме моей беседы здесь: одновременное развитие тела, ума, буддхи и души посредством научной техники крийя-йоги. В каждой религии проповедуется о нашем спасении, но в крийя-йоге проповедуется о том, как обрести спасение. Также в ней проповедуется о том, как обрести крепкое здоровье. Если вы обретёте крепкое здоровье, вы обретёте здравый ум. С крепким здоровьем и здравым умом вы сможете зарабатывать больше денег. Посредством этого вы также можете обрести мир, радость и блаженство.

Теперь я расскажу о том, что такое крийя-йога. В словосочетании “крийя-йога” имеются два слова. Первое слово – это “крийя”, а второе – “йога”. В слове “крийя” имеются два слога. Первый – это “кри”, а второй – “йа”. “Кри” означает, что вы выполняете вашу работу с утра

и до того времени, пока вы не ложитесь спать. Вы всегда выполняете работу. Мёртвое тело не может выполнять никакой работы. “Йа” означает “душа”. “Кри” и “йа” означают соответственно тело и душу. Душа пребывает в каждом человеческом теле. Поэтому тело может двигаться, тело может работать. Тело подобно стоящему на улице автомобилю, а душа – водитель этого телесного автомобиля. Это крийя-йога. Поэтому во всякой вашей деятельности осознавайте, что любой вид совершаемой вами деятельности выполняется Им. В Брахма-сутрах сказано, что деятельность бывает сорока девяти видов.

В позвоночном столбе имеется один центр в основании спинного канала. Он называется копчиковым центром, и он также центр денег. Итак, ум всегда поглощён деньгами, но мы не осознаём, что мы зарабатываем деньги с помощью “йа”, души. Второй центр – это крестцовый центр сексуального восприятия. Душа там. Без души вы не можете ощущать сексуальное чувство в вашем теле. Поэтому посредством всякой вашей деятельности вы будете искать душу. Даже когда вы ощущаете

сексуальное чувство, вы будете удерживать осознание как тела, так и души. Это крийя-йога. Затем идёт поясничный центр, расположенный позади пупка. Это центр пищи. Ум образуется из пищи; поэтому всякий раз, когда вы едите что-либо, вам следует осознавать, что душа присутствует в этом. Именно поэтому у вас появляется чувство голода, и вы обращаетесь за пищей. После этого вы сначала видите пищу перед вами. Пища – это также сила Бога. Бог пребывает в запахе пищи, в пище, во всём. Без этой материи, этой пищи вы не можете получить энергию. Если вы не получаете энергию, вы не можете получить силу, память и здоровый мозг. Если у вас нет памяти, вы не можете искать Бога. Поэтому всякий раз, когда вы чувствуете вкус какого-либо плода, вы не получаете этот вкус посредством вкусового восприятия вашего языка. Мёртвый человек не может почувствовать вкус. Вкус, который вы чувствуете – только от души.

Если вы практикуете технику крийя-йоги, вы обретёте эти “*кри*” и “*йа*”. В них и работа, и рабочий, или душа; поэтому через всякую вашу деятельность вы можете искать Его. Именно

поэтому вам требуется безмятежность. Она находится в сердечном центре. Сердечный центр управляется воздухом. Для каждого вашего настроения имеются различные типы воздуха. Наш естественный ритм дыхания – восемнадцать раз в минуту. Когда вы находитесь в состоянии страсти, вы делаете от двадцати четырёх до тридцати вдохов в минуту. Тогда ваше сердце бьётся всё чаще и чаще, и ваши артерии становятся очень жёсткими и плотными. У вас появляется нервозность во всём теле. Если ваша страсть становится ещё большей и вы наслаждаетесь всё больше и больше, у вас появляется нервозность в теле, нервозность в уме и даже нервозность в мозге. Также, когда вы сердиты, ваш пульс становится очень частым, и вы совершаете от тридцати до тридцати шести вздохов в минуту. Но даже через ваш гнев вы можете искать душу.

Чувства – враги. Мы должны подружиться с этим врагом. Как подружиться? Крийя-йога может принести вам эту дружбу посредством вашего дыхания. Ваши пять “телефонов” чувств функционируют. Они целиком погружены в мир. Но без души ваши пять “телефонов” чувств

не могут функционировать. Поэтому тело и душа всегда присутствуют. Союз тела и души называется йогой. Эта йога всегда с вами, но вы не осознаёте живое присутствие души в вас. Вы не можете отделить свою душу от тела. Вы не можете отделить свою душу от пяти “телефонов” чувств.

Крийя-йога означает, что вы будете управлять своим дыханием. Сила вдыхать приходит через продолговатый мозг от души. Как управлять своим дыханием? Обычно наши пять “телефонов” чувств поглощены миром. Из-за этого нас охватывают гнев и страсть. Если вы практикуете крийя-йогу, вы можете выключать свою внешнюю неугомонность и очень хорошо охлаждать свой мозг. Когда вы спите, вы делаете только от восьми до десяти вздохов в минуту. В это время вы обретаете предельное спокойствие тела и ума, и вы забываете обо всей вселенной и спите. Крийя-йога основана на таком дыхании, но вы не должны задерживать его. В ней нет суровой практики, из-за которой вам придётся напрягаться или делать слишком много упражнений. Вы можете делать эту крийя-йогу очень легко. Это техника

кратчайшего пути напрямик, простая техника и верная техника. Вы не должны закрывать свои ноздри и задерживать своё дыхание на длительное время.

Теперь я расскажу о том, как вызвать это восприятие в мозге. Вы видели водопроводный кран в доме. Если вы откроете кран с горячей водой, вы ощутите, что она очень горячая. Вы не можете дотронуться до неё сразу же; но если вы откроете также и кран с холодной водой, тогда вы сможете отрегулировать температуру. Имеется один шнур, через который жизненная сила в теле идёт к мозгу; это наш позвоночный столб. Жизненная сила от воздуха, который вы вдыхаете, проходит через позвоночный столб. Мы становимся беспокойными из-за того, что эта жизненная сила идёт непосредственно к пяти “телефонам” чувств. Вы можете включать, выключать и регулировать этот поток жизненной силы так же, как вы можете регулировать горячую и холодную воду. Управление дыханием обеспечит такой баланс. Сбалансированное дыхание обеспечивает сбалансированность ума. Это дыхание исходит от продолговатого мозга, находящегося в

основании мозга. Если вы фиксируете своё внимание на определённой точке и дышите таким образом, как это преподаётся в крийя-йоге, то автоматически кислород в большом количестве будет направляться к мозгу. Кислород – пища вашего мозга. Благодаря подобному типу дыхания все порочные мысли постепенно уйдут.

Для обретения этой сбалансированности ума вам требуются две вещи. Вначале – окружение. Это означает, что вам нужен гид, который преподаст вам технику и будет вести вас. После этого вам требуется сама техника, которую вам следует прилежно практиковать. Обычно вы можете видеть наличие многих разнообразных мыслей в мозге каждого человека. Люди заняты своей индустрией, своим богатством, удовлетворением своих чувств, и поэтому они получают множество мыслей и ощущений в мозге. Даже мысли из прошлого остаются в мозге. Также в человеческой жизни имеется так много разногласий и трений между друзьями. По этой причине у людей появляется чрезвычайное беспокойство и печаль. Они получают постоянную нервозность в теле, уме и

мозге. В результате они не могут выполнять свои повседневные обязанности, обязанности в офисе или какую-либо работу со свежим мозгом. Эта техника крийя-йоги позволит им устранить все мысли и беспокойства, и они обретут самый прекрасный ум. Этот ум они смогут “преобразовывать” в буддхи. Буддхи стоит выше ума. Чем больше у них появляется разумности буддхи, тем больше они смогут оценивать “что я делаю?” Затем благодаря разуму (буддхи) они смогут обрести знание, более высокое состояние ума. От знания вы можете идти к сознанию, сверхсознанию и космическому сознанию. Если человек обретает это состояние, он может выполнять свою работу в офисе, работу по дому и мирскую работу очень хорошо со свежим мозгом. Он может даже осознать, что человек не может выполнять никакой работы, и что во всей вселенной пребывает только душа, сила Бога.

Людям следует практиковать эту технику в течение короткого времени; тогда они ощутят в себе божественное восприятие. Неугомонность и нервозность тела исчезнут, и они обретут божественное восприятие во всём теле. Это

называется силой Бога. Мы говорим, что это одно из троицы внутренних ощущений: ощущение прикосновения Бога, божественный звук и божественный свет.

Наши физическое тело и ум целиком погружены в мир. Когда они отстраняются от мира, мы можем корректно судить о том, что такое хорошо и что такое плохо. Тогда мы обретаем сверхсознание и восприятие души во всём теле. Мы можем обращать внутрь свой ум. Мы можем отстранять наш ум и обращать его к сознанию, и, если мы безмятежно наблюдаем, мы можем видеть, что душа действует в теле.

Посредством практики крийя-йоги мы можем слышать божественный звук: звук Ом, звук аминь. Это вторая часть троицы. Если вы ищете внутри своего тела и практикуете, управляете своими пятью “телефонами” чувств в центрах позвоночного столба, где пребывает душа, то вы будете видеть божественный свет. Иисус сказал: “Если твой глаз будет одним, всё твоё тело будет полным света”. Иисус неоднократно говорил, что вы должны искать Бога с помощью ваших глаз. Но вы не делаете этого. Вам следует искать Бога с помощью ваших ушей,

посредством вашего слушания. Он неоднократно предписывал и говорил это каждому, но мы не делаем этого. Если мы обратимся внутрь и будем искать душу внутри, то мы обретём наш духовный свет. Посредством практики техники крийя-йоги мы автоматически можем обрести истинную мудрость в нас. С помощью крийя-йоги мы можем осознавать, что живая душа находится прямо здесь в плоти, в кости, и что наши пять “телефонов” чувств всегда ищут душу. Техника крийя-йоги может преобразовывать вашу жизненную силу в сияющую всесовершающую божественную силу. Сила дыхания проводится через позвоночный столб, и автоматически вы можете осознавать, что, когда вы зарабатываете деньги, душа присутствует при этом, и именно поэтому вы зарабатываете деньги.

Когда духовный ток приходит, вы обретаете эту сияющую всесовершающую божественную силу, которая ускоряет ваше физическое, умственное, буддхиальное и духовное обновление и омоложение. Тогда вы обретёте сбалансированность ума. Как я сказал ранее, горячая вода уже есть, и вы открываете кран.

Также вы открываете кран с холодной водой, проверяете температуру воды и балансируете её для того, чтобы вы могли использовать воду в своей повседневной жизни. Точно так же крийя-йога даёт баланс ума, согласия, дружбы и всего остального – тот внутренний покой, который хочет каждый. Этот внутренний покой – неотъемлемое право каждого человеческого существа, но мы не обретаем этот покой, потому что мы погружены в заблуждение, иллюзию и ошибку. Если вы устраняете ваши иллюзии, заблуждение и ошибку практикой этой простой техники крийя-йоги, то вы можете ощущать внутренний покой.

Вы требуете богатства, вы требуете бизнеса, вы требуете чувственных наслаждений, вы требуете власти, вы требуете автомобиль, вы требуете большой дом в голландском городе. Чтобы вы могли обрести это, вам следует быть очень богатыми людьми, триллионерами. Но без медитации, без практики крийя-йоги вы не можете обрести внутренний покой. Богатые люди думают: “Где я могу спрятать моё золото?” Люди постоянно ищут большего количества денег, большего секса. Чем больше

секса, тем больше нервозности в теле. Бесконечный секс, бесконечная нервозность в теле, бесконечная нервозность в уме. Человек чувствует слабость, он знает пределы своих способностей, но всё же он бесконечно поглощён погоней за чувственными наслаждениями. Посредством практики этой техники крийя-йоги он может балансировать свой ум. Крийя-йога – это мистерия. С помощью крийя-йоги вы можете оценивать в равной степени и мирские, и духовные вопросы. Когда вы совершаете какую-либо работу, через эту работу вы можете наблюдать свою душу. Когда вы будете искать душу, вы будете обретать внутренний покой.

Любой мужчина или женщина, мальчик или девочка, интеллеktуал или неграмотный, предприниматель или служащий может практиковать эту технику крийя-йоги и обретать внутренний покой и отдых. Каждое человеческое существо желает обрести покой, радость и блаженство. Если вы практикуете крийя-йогу, ваша дружба будет крепнуть. Не будет иметься трений, и ваши узы с вашими друзьями станут сильными. Также вы сможете

хорошо выполнять вашу работу. Таким образом, техника крийя-йоги может принести покой каждому человеку.

В священных писаниях веданты говорится, что крийя-йога – это прикладная часть веданты, упанишад и Гиты. Крийя-йога – это комбинация трёх йог: карма-йоги, джняна-йоги и бхакти-йоги. Карма-йога не подразумевает, что монахи занимаются миссионерской деятельностью, или что кто-то выполняет волонтерскую работу в школах, университетах и больницах. Карма-йога означает, что жизненная сила идёт от копчикового центра к родничку и затем идёт обратно от родничка через позвоночный столб к копчиковому центру. Таким образом вы каждый момент заряжаете разряжаемый аккумулятор тела.

В копчиковом центре имеются два огня. Один – это работа, которую вы делаете, а другой – душа. Он пребывает там. В Библии в Откровении Иоанна Богослова (апокалипсисе) упомянуты семь церквей. Они – семь церквей в человеческом теле. Вы храните два огня в каждой церкви, и в каждом действии вы наблюдаете душу, истинного деятеля,

действующего в соответствующем центре. Если аккумулятор автомобиля разрядился, вы должны зарядить его; тогда в темноте вы сможете вести свой автомобиль. Во всём нашем теле имеется невежество, которое является темнотой. Посредством техники крийя-йоги вы можете заряжать ваш разряжающийся аккумулятор тела. В крестцовом центре, сексуальном центре, вы обретёте секс и душу соединёнными вместе. В центре пищи вы обретёте свет, пищу и душу соединёнными вместе. В сердце имеются совместные негатив и позитив. Вы можете обрести там сознание, сверхсознание и богосознание. Если нет света, тогда царит темнота. Знание – это свет. С помощью техники крийя-йоги вы можете обрести постоянное осознание высшего “Я”. Это также преподаётся и в Библии. В ней говорится, что, если ваши руки и ноги не ищут Бога, вам следует отсечь их. Они не требуются вам, потому что они не ищут Бога. Если ваши глаза не ищут Бога, вырвите их. Таким образом вам постоянно следует искать Его во всех частях вашего тела (диаграмма 14).

Если вы практикуете эту технику крийя-йоги, вы получите тройственные божественные ощущения в физическом теле: свет, звук и тактильное ощущение. Имеются три тела. В физическом теле вы будете ощущать живое присутствие души в виде специфического блаженного ощущения во всём теле. Если вы практикуете это упражнение и технику должным образом, то в течение короткого времени вы станете ощущать это восприятие. Если вы не получаете это восприятие, вам не следует практиковать подобным образом. Конечно, если вы – истинный искатель, следующий за одним гуру и следующий одной технике, вам не следует обретать что-либо другое. Это плохо. Вы не должны путешествовать, ставя свои ноги в два автомобиля.

Техника крийя-йоги даст вам силу, незамедлительную силу. Ваша нервозность исчезнет. Ваш тело хочет чего-то. Вы можете чувствовать сверхоощущение во всём теле. Вы можете чувствовать ощущение блаженной руки Бога во всём вашем теле. Вы также будете видеть ваш третий глаз, если вы ищите внутри.

Это духовный глаз, глаз Бога. На это не потребуется много времени. Вы можете получить это восприятие, потому что ваш ум – ваше тело знания – находится там; через тело знания вы можете видеть духовный глаз. Также силой души, которая пребывает внутри вас, вы можете слышать божественный звук, звук шёпота Бога внутри.

Я забыл сообщить вам об одной вещи. Я должен добавить, что крийя-йога – это комбинация карма-йоги, джняна-йоги и бхакти-йоги. Я уже сказал, что карма-йога – это распространение жизненной силы вверх и вниз по позвоночнику для зарядки позвоночного столба и мозга. С помощью этой карма-йоги вы получаете некоторое сверхвосприятие в теле. Вы получите ощущение прикосновения души во всём теле, что даст вам высшую безмятежность. Вы обретёте большую любовь к Нему. Также, если вы обратите ваши пять “телефонов” чувств внутрь и войдёте в центр, вы услышите божественный звук и ощутите сияние внутри черепа и во всей вселенной. Обычно люди полагают, что джняна-йога означает чтение различных хороших книг, таких как Библия или

Коран или любых духовных книг. Но это не джняна-йога. Джняна-йога означает знание, которое приходит в результате сверхсознательных внутренних постижений. Когда мы работаем, мы получаем плод работы; в результате кармы мы получаем джняну. Таким образом, в медитации мы “работаем”, заряжая наш спинной канал техникой крийя-йоги, и получаем тройственные божественные ощущения. Через безмятежность мы осознаём эту тройственную джняну: звук, свет и вибрацию.

В результате этой джняны мы обретаем любовь. Любовь – в высшей степени драгоценная вещь. В священных писаниях индуизма сказано, что очень трудно получить восприятие Бога без божественной любви. Вы идёте в церковь; там со сложенными руками вы молитесь Ему, потому что ваша подруга больна, или ваша мать больна, или ваш сын болен. И поэтому вы проливаете слёзы. Это любовь, но это не настоящая любовь. Вы идёте в церковь, или в храм, или в мечеть, и вы стенаете и проливаете слёзы и с сильнейшими эмоциями повторяете что-то. Это не бхакти-йога. В бхакти-канде

сказано, что подлинная любовь к Богу расцветает тогда, когда вы следуете поучениям священных писаний и ощущаете практическое восприятие души в вашем теле, видите внутренний свет во всём теле и слышите божественный разговор, разговор шёпота души в вашем теле. Это в высшей степени драгоценная вещь. Посредством техники крийя-йоги вы обретёте постоянную любовь к Богу, потому что каждый момент вы обретаете подлинную карму и джняну. Я делаю что-то; я не делаю что-то. Я получаю результат; это не мой результат. Я зарабатываю деньги; это не мои деньги. На улице я могу умереть в любой момент. Посредством Него – души в моём теле – я зарабатываю эти деньги. Таким образом вы будете испытывать глубочайшую любовь к Богу, признательность Ему и смирение перед Ним.

В шастрах сказано: “Эта машина – безостановочная машина”. В веданте сказано: “Что такое крийя-йога? *Тапас*”. Совершение подношения огню, но не тому огню, который вы зажигаете при помощи дров. Это внешний тапас. Истинный огонь (т.е. душа) пребывает в

теле, и кислород постоянно вдыхается и предлагается в качестве подношения. Поэтому вам следует постоянно вдыхать и чувствовать: “Я не вдыхаю; я совершаю подношение душе”. Это крийя-йога. Имеется свет огня; но если я накрою его чашей, то он, несомненно, погаснет. Точно так же божественная сила, духовный огонь, пребывает во всём теле. Таким образом, вам следует пребывать внутри черепа. Это истинное место для богореализации. Вы можете искать Бога только внутри черепа, а не ртом. В упанишадах сказано: “Вы говорите, но речь не может раскрыть душу. Душа, которая раскрывает эту речь, знает это, и только она – Бог. Если вы только выкрикиваете “Бог, Бог, Бог”, вы не сможете достичь Бога”.

Определение Бога – всепронизывающий. И, поэтому, где Его нет? Он пребывает всюду. Он не находится нигде. Он очень далеко, и Он очень близко. Он пребывает внутри тела, и Он пребывает снаружи тела. “Я пребываю всюду. Если вы не можете искать Меня повсюду в теле, вы не можете искать душу”. Вы не можете найти душу, но душа там. Посредством тапаса вы можете ощутить, что, если вы не вдыхаете в

течение пяти минут, то вы умрёте. Всё прекращается. Таким образом, Он вдыхает, а не мёртвое тело. Постоянное осознание вдоха продолжается и затрагивает душу. Здесь имеется связь, потому что Бог и я – одно и всегда было одним. Это тапас.

Свадхьяя означает чтение священных писаний, чтение столь многих духовных книг: Вед, упанишад, Библии, Корана. Является ли это *свадхьяей*? Нет, *са* означает “душа”, *дхьяя* означает “искать душу”. Душа всюду. Вы ищете душу в кистях рук, в пальце, в руке, в ноге. Иисус обычно омывал стопы Своих учеников собственными руками. Почему? Потому что Он осознавал душу всюду. Душа всюду. Точно так же, если вы постоянно практикуете *крийя-йогу* и следуете *крийя-йоге* в своей повседневной жизни, тогда в каждой вашей деятельности, будь она мирской или духовной, вы обретёте совершенство. Вы будете получать вдохновение от Бога, от Бога-Сына. Он скажет: “Ты хочешь мира? Ты получишь его”.

Теперь, что такое *шваранпранидханани* *крийя-йоги*? Это означает тщательное исследование и поиски Бога всюду. Тщательно исследуя, я

наблюдаю, пребывает ли Он здесь и как Он пребывает здесь посредством моего вдоха. Если я направляюсь к макушке, я могу искать Его. Я могу поймать Его. Итак, чем больше вы будете искать, тем больше вы будет безмятежно слышать, где Он. Вы будете слышать разговор Бога: звук Ом, звук аминь. Это *шваранпранидханани*. Если вы безмятежно ищите, вы можете ощущать блаженное восприятие души во всём вашем теле, обладать любовью к Богу и можете выражать её через ваш рот. Вы можете ощущать радость, блаженство и мир. Это *шваранпранидханани*. Слыша звук и видя свет, вы сидите и безмятежно ищите Бога. Ваша неугомность исчезнет, и вы будете видеть свет повсюду во вселенной. Даже в каждом человеческом существе вы можете видеть божественный свет. Вы можете видеть свет души. Тогда, живя в мире, вы можете оставаться свободными от хаоса, превратностей судьбы, недостатков, волнений и беспокойств. Если вы практикуете крийя-йогу, вы будете чувствовать, что вы — отображение мысли Бога. Вы — бессмертная душа. Вы не можете умереть. Вы — нетленная душа, и вы автоматически получите

освобождение, постоянное освобождение. Всё, что вы делаете, принесёт вам освобождение. Когда ваши руки двигаются, вы будете чувствовать: “Это не мои руки, но руки души. Мои губы двигаются; это не мои губы – они принадлежат только душе”. Что бы вы ни делали, вы будете видеть истинного деятеля. Это крийя-йога.

В священных писаниях сказано: “Если вы мучимы жаждой, и я дам вам немного воды – всего один глоток, то ваша жажда не исчезнет”. Таким образом, если вы практикуете крийя-йогу, то увидите, что крийя-йога – это океан. Так же, как дерево присутствует в семени и семя в дереве, точно так же душа – в мире, и мир – в душе. Таким образом, посредством крийя-йоги, если вы медитируете, медитируете, и ещё раз медитируете, вы несомненно узрете божественную цель.

Хари Ом Тат Сат Ом.

“Крийя-йога – основа и единство всех религий”

Лекция в Вашингтонском обществе этики, г. Вашингтон, федеральный округ Колумбия.

Высшее “Я” свободно от неведения и заблуждения. От высшего “Я” вы обретёте бессмертие, покой, блаженство и радость. Без познания высшего “Я” для вас нет выхода за пределы этого мира и спасения. *Ом шантих, Ом шантих, Ом шантих.* Я кланяюсь моему гуру, парам-гуру, пара-парагуру, парамешти-гуру.

Сегодня главная тема нашей беседы на этой встрече – “Крийя-йога – основа и единство всех религий”. Что является целью всей религии? Цель всей религии – безмятежность; безмятежность – это божественность. Но что мы находим во всей религии? Только хаос. В церкви мы кричим, в храме мы кричим, в мечети мы кричим. Мы повторяем мантры, и мы

постимся, но безмятежности не учат в религии. Только крийя-йога учит тому, как обрести безмятежность. Безмятежность — это божественность. Уединение — цена величия. Если вы практикуете эту технику крийя-йоги, в течение короткого времени вы ощутите безмятежность, даже в течение пяти минут. Техника крийя-йоги может давать вам божественное ощущение, может давать вам божественный свет в течение короткого времени. Многие люди получили здесь посвящение в крийя-йогу.

Дремлющая духовная энергия каждого человеческого существа пребывает в теле в форме иллюзии, заблуждения и ошибки. Только после того, как вы сможете устранить заблуждение, иллюзию и ошибку практикой крийя-йоги, вы сможете воспринять душу, постичь душу и осознать душу. Крийя-йога даёт силу реализовать это. Ум каждого человека беспокоен. В течение дня люди получают так много ощущений, так много мыслей, так много волнений, так много беспокойств, действий и дружеских отношений. Через это они целиком погружаются в мирское. Их сердца станут очень

слабыми. У них появится нервозность. Только крийя-йога может устранить эту нервозность и удрученность и принести однонаправленное состояние ума. Не имеет значения, хотите вы самореализацию или нет. Посредством медитации каждый человек может обрести безмятежность, сбалансированность ума, дружелюбие и решение проблем в семье, в офисе и в бизнесе.

Индрийфу́м мананфтха. В писаниях йоги говорится, что ум – владыка пяти “телефонов” чувств. Наши пять “телефонов” чувств погружены в материю. Мы поглощены материальным миром, и поэтому мы не можем ощущать безмятежность и божественность, которые пребывают в каждом человеческом существе. Мананфтхасту марута[. Вам следует управлять своим дыханием посредством глубокого вдоха, и тогда вы сможете обрести наивысшую безмятежность. В противном случае вы не сможете обрести безмятежность. Ночью, когда вы ложитесь спать, вы вдыхаете глубоко: в это время вы обретаете безмятежность. Люди всегда заняты мирским восприятием. Их ум, буддхи и пять “телефонов” чувств – их враг.

Они смогут обрести безмятежность только после того, как они обратятся внутрь и войдут в центр.

В практике крийя-йоги вы вдыхаете глубоко, посредством чего вы получаете достаточно кислорода, который является пищей мозга. Таким образом ваши мыслительные способности улучшаются, и мозг становится свободным. Марута-стху лайангтха. Если человек практикует крийя-йогу с глубоким вдохом, он может управлять своим дыханием. С каждым изменением нашего настроения меняется наше дыхание. В состоянии страсти мы делаем больше вдохов. В состоянии гнева наше сердцебиение учащается. В состоянии страха вдох меняется. Но когда мы спим, мы обретаем безмятежность. В это время наш вдох разнится. В технике крийя-йоги мы вдыхаем таким образом, как мы вдыхаем во время нашего сна. Но только учитель крийя-йоги может преподавать эту технику, посредством которой в течение короткого периода времени вы сможете обрести безмятежность. В течение короткого времени вы сможете отстранять свой ум от тела, от комнаты и от вселенной и

обретать однонаправленное состояние ума. От ума мы переходим к буддхи, от буддхи к одарённости, от одарённости к знанию, от знания мы переходим к сознанию, от сознания к сверхсознанию, от сверхсознания к космическому сознанию и, наконец, к мудрости. Мы можем постичь мудрость, а мудрость – это уровень богореализации. В священных писаниях сказано праджтѓнау брахма.

Когда вы вдыхаете глубоко посредством практики крийя-йоги, в это время вы слышите божественный звук. Са лайа нѓдау форита[. Техника крийя-йоги может принести безмятежность и божественность в течение короткого времени. Вы забудете этот мир. Вы получите сверхвосприятие в вашем теле. Вы будете слышать вибрирующий звук. Вы также будете видеть внутренний свет. Царство Божие пребывает в каждом человеческом теле. В Библии написано, что Царство Небесное внутри вас. Техникой крийя-йоги вы можете достичь этих Небес.

Вначале я сообщу технику. В йога-шастрах сказано: “мелападме кууѓалинб йѓват нидрѓйате прабху[тѓват киучид на сидхйате тантра-

маутра-арчанѓдикам”.

Кундалини-шакти пребывает в нашем копчиковом центре в форме свернувшейся спирали. Если вы не можете отстранять эту силу, эту божественную энергию из копчикового центра и возносить её в родничок, вы не можете получить восприятие Бога, концепцию Бога и богореализацию. О том, как это делать, не учат в церкви, не учат в храме. И в результате вместо этого люди стенают.

В упанишадах сказано: “йад вѓчѓ нубхйудитам йена вѓк абхйудйате тадева брахма твау виддхи недау йад идам упѓсате” – “Что невыразимо речью, чем выражается речь – знай: то и есть Бог (*Брахман*) а не то, чему люди поклоняются здесь” (Кена 1:5). Только после того, как вы возделаете землю и посеете в неё семена, вы можете ожидать какой-либо урожай. В нынешние дни вы везде видите ухудшение и фальсификацию. В связи с этим в Гите (4:7) сказано:

йадѓ йадѓ хи дхармасйа

глѓнир бхавати бхѓрата

абхйуттхѓнау адхармасйа

тад ढ्मन्वा च्छ्मयाхам

Сам Бог изрёк: “Всякий раз, когда наступает упадок религии и преобладание беззакония и безбожия, тогда Я Сам нисхожу, о потомок Бхараты”. Таким образом, каждые пять или шесть сотен лет Наставник нисходит на землю. Именно поэтому пришёл Бабаджи. Он пришёл и преподавал Своему ученику Лахири Бабе, Шриюктешварджи и Йоганандаджи эту технику крийя-йоги, которая может принести безмятежность и единство во всех религиях. Для неё не имеет значения личность человека, его каста или вероисповедание. Вопрос только в восприимчивости. Если кто-либо пожелает, он может обрести эту безмятежность.

“Прфुђямढ-рите анійат тфракав наракд ева савсфра-сфгарамаджджфнfv тфркав прфна-савйама” — вы обладаете естественной способностью управлять своим дыханием, но вы не обладаете естественной способностью управлять своим сердцем. Управляя своим дыханием, вы можете управлять своим сердцем. Если вы задерживаете своё дыхание на короткое время, вы можете чувствовать, что это затрагивает всю вашу систему. Ваш мозг, ткани,

диафрагма и всё остальное меняется. Также меняется и ваше сердцебиение. Оно будет ослабляться, и, если вы практикуете это регулярно, у вас будет сильное сердце. Обычно люди очень заняты мирскими вещами в этом мирском театре. У них появляются болезни сердца из-за того, что они не знают, как управлять своим умом. Техника крийя-йоги может научить их тому, как обрести сбалансированность ума, согласие, дружбу, как работать хорошо, как говорить приятно. Их жизнь в этой вселенной будет счастливой. В крийя-йоге говорится, что до тех пор, пока вы не будете управлять своим дыханием, вы не спасётесь от грехов, в которых вы погрязли. Этот мир – океан грехов. Вам следует обратить внутрь ваши пять “телефонов” чувств и подружиться с ними. Если ваш глаз – ваш друг, то посредством своего видения вы можете постичь, что душа пребывает в теле. Также вы сможете постичь то, как душа действует в теле. Также вы сможете постичь, как душа действует через вас, посредством чего вы сможете немедленно подружиться с пятью “телефонами” чувств. Эта техника крийя-йоги может даровать и обеспечивать мир и всестороннее развитие.

Эта техника крийя-йоги – благородная техника, простая техника, лёгкая техника, верная техника и наилучшая техника. Те, кто приняли её, прочувствовали это. В день своего посвящения они ощутили сверхвосприятие, божественность, безмятежность и тройственные божественные качества в себе. Таким образом, эта техника крийя-йоги наделит всем каждого человека.

Крийя-йога обеспечивает одновременное развитие тела, ума, буддхи, материального существования и души. Если вы практикуете эту технику, ваше тело будет крепким и здоровым. Вы оказываете давление на вашу толстую кишку для оказания помощи нормальной экскреции и массируете печень, в результате чего стимулируются секреция жёлчи и другие факторы, что помогает в надлежащем переваривании вашей пищи. Если вы оказываете давление на поджелудочную железу, то при этом выделяется инсулин, который поддерживает нормальный уровень сахара в крови. Секреция солей из надпочечника также стимулируется. Все железы внутренней секреции становятся более сбалансированными в своём функционировании, что ведёт к

здоровью, силе и счастьем. Ваш мозг будет плодотворным. Благодаря технике крийя-йоги вы обретёте быстрое понимание и сообразительность. В то же время вы обретаете богореализацию, ибо вы обретаете безмятежность. Кислород – пища сердца, и поэтому ваше сердце будет оставаться крепким. Посредством крийя-йоги вы достигнете состояния без дыхания. Продолжительность вашей жизни увеличится, и вы будете прекрасно работать и дольше наслаждаться этим миром.

Вы употребляете пищу, и поэтому вы получаете тело. От тела вы получаете ум. Пища даёт нам два качества: одно – для ада, а другое – для рая. Одно придаёт животное начало, а другое придаёт божественность. В священных писаниях сказано, что из пищи мы получаем ум.

Мана ева мануїйфуfv кфрауав бандха мокіайо[. Ум – причина нашей неволи. Например, наш ум всегда устремляется за сексуальными переживаниями. Конечно, они необходимы; но если вы практикуете крийя-йогу, то даже через своё сексуальное чувство вы можете постигать Бога. В своём денежном чувстве вы можете постигать Бога. В своём чувстве голода вы

можете постигать Бога. Когда у вас появляется сексуальное чувство, душа присутствует при этом. Вы можете осознавать, что душа остаётся незатронутой во время сексуального наслаждения. Таким образом, техника крийя-йоги даст вам постоянное божественное восприятие. Если вы можете преобразовать ум, то круглые сутки вы можете получать божественность, мир, блаженство и радость. Вы можете судить о том, что правильно, а что нет. Наш психология определяется внутри мозга. Отсюда мы обретаем рассудок. Мы можем думать глубоко. Соответственно, мы можем выполнять работу. Техника крийя-йоги приносит хороший ум и разум.

Любой человек старше тринадцати лет может практиковать эту технику крийя-йоги. Эта техника полезна для студентов, потому что благодаря потреблению достаточного количества кислорода их мозг будет здоровым, и поэтому они смогут готовить свои уроки хорошо за короткое время. Они будут хорошо образованными и креативными в будущем и будут способны зарабатывать много денег. Крийя-йога способствует также и этому – чтобы

человек мог зарабатывать достаточное богатство во вселенной. Техника крийя-йоги приносит спасение. Принимая эту технику, люди любой религии обретут сбалансированность ума. Они обретут божественность. Каждая религия говорит плохо о других религиях. “Моя религия – наилучшая религия. Моя религия – наилучшая религия”. Но они не знают, в чём в действительности заключается их религия. Если они будут практиковать эту технику, они будут осознавать единство, стоящее за каждой религией. Они будут осознавать, что такое Бог. Не существует многих Богов или отдельного Бога для каждой религии. Бог один и един. Душа одна. Они могут постичь это.

“Пиулав куулалинб оактим” – Бог сотворил всё физическое тело таким образом, что люди всегда удерживают своё внимание ниже бровей. Физиологические чувства пребывают там, и поэтому люди погружены в заблуждение, иллюзию и ошибку. Истина остаётся очень далеко. Она пребывает в компетенции психологии внутри черепа. Человек может судить обо всём из этого места.

Техника крийя-йоги – быстрее средство достижения успеха. С помощью самолёта вы можете добраться до иностранных государств очень быстро. Точно так же техника крийя-йоги может дать вам божественное восприятие в течение короткого периода времени. Многие присутствующие здесь дамы и господа практикуют крийя-йогу. Они осознают реальный эффект и полезность крийя-йоги. Волнения и беспокойства уходят. Они хорошо медитируют, благодаря чему они могут обрести богореализацию в процессе своей жизни. Крийя-йога – это столбовая дорога обычной религии. Она приносит математически точные результаты. Крийя-йога – это прикладная часть веданты, даршана-шастры, санкхьи, упанишад, Гиты и Библии. Это комбинация джняны, кармы и бхакти. До тех пор, пока вы не обретёте бхакти, вы не сможете обрести восприятие Бога. Карма проходит через позвоночный столб, который техникой крийя-йоги вы можете духовно намагничивать.

Опасность пребывает в вашем копчиковом центре, центре денег. Вы требуете денег. Несомненно, вам требуются богатство, дом,

бизнес, автомобиль, хороший муж, хорошая жена; но вам также требуются крепкое здоровье, здравый ум и долголетие. Если вы не практикуете крийя-йогу, вы не можете наслаждаться своим богатством. Вы можете быть триллионером, но кто будет наслаждаться этим богатством, если вы умрёте в возрасте тридцати или сорока лет? Кто будет наслаждаться, если у вас заболит сердце? Но крийя-йога может дать вам силу, с помощью которой вы сможете обладать здоровым сердцем и здоровыми лёгкими.

Крестцовый центр – это то место, где люди получают сексуальное чувство всё время. Они не могут отстранить свой ум. Практикой намагничивания вашего позвоночного столба вы можете преобразовывать свою жизненную силу во всесовершенную божественную силу, которая, в свою очередь, ускоряет ваши физическое, умственное и духовное обновление и омоложение. В каждый момент через всякую вашу деятельность и в вашей каждой мысли вы можете воспринимать “кри” и “йа”. “Кри” означает ту работу, которую вы выполняете с утра до вечера. Что такое “йа”? Душа. Без души

вы не можете делать ничего, без неё вы мёртвое тело. Поэтому всё, что вы делаете, выполняется Им, а не вами. Душа пребывает всюду. У человеческого существа два тела: видимое тело и незримое тело. Видимое тело – это ваше заблуждение. Оно всегда остаётся в джунглях материи. Ваше незримое тело – реальное. Вращивайте своё незримое тело через видимое тело, и тогда вы обретёте осознание внутреннего высшего “Я”, вы сможете воспринять душу, вы сможете постичь душу и вы сможете осознать душу. Через всякую свою деятельность вы можете осознавать единство тела и души. Это называется йогой – крийя-йогой.

Сегодня я больше не буду выступать. Я только повторю одну мантру. Я завершу свою лекцию, и затем, если вы пожелаете, вы можете задать вопросы.

ov саха нfвавату

саха нау бхунакту

саха вbрйав каравfвахаи

теджасви нfвадхbтамасту mf видвиifвахаи

ov ofnti[ov ofnti[ov ofnti[

Хочет ли кто-то задать любой вопрос о самореализации, богореализации или о крийя-йоге, являющейся основой всей религии? Она может принести единство во всех религиях. Любой желающий может задать вопрос.

В: Если я буду практиковать крийя-йогу, будет ли это создавать препятствия в моей семейной жизни?

О: В каждый момент наши мысли меняются, и поэтому у нас меняется наше настроение. Когда вы практикуете крийя-йогу, в это время вы будете осознавать только то, что ваша душа делает крийю. Это не будет препятствовать вашей деятельности в семье, потому что вы не действуете в семье – душа действует. Всё, что вы делаете, выполняется душой. Это восприятие не приходит в столкновение с семейной жизнью. Предположим, что вы желаете пищи. Вы при этом не отрезаны от души. Желание пищи даётся вам душой. Вы можете постичь это, потому что вы практикуете крийя-йогу; практика будет делать вас совершенными. Через всякую вашу деятельность вы можете

осознавать, что это Он действует. Когда вы будете практиковать крийю, ваши другие настроения, несомненно, исчезнут. Точно так же, когда страсть охватывает вас, гнев не может прийти в то же самое время; только страсть пребывает в теле. Когда гнев пребывает в теле, тогда страсть не может войти. Когда я смеюсь, я не могу плакать. Будет оставаться только одно настроение, и это настроение будет исходить от души.

В: Необходимо ли читать священные писания для получения знания о крийя-йоге или богореализации?

О: Конечно. Но когда вы практикуете крийя-йогу, вам не требуются священные писания. Предположим, в священных писаниях написано, что, если вы медитируете, вы обретёте Бога. Если вы только читаете о том, что вы обретёте Бога, то это невозможно. Один грамм практики гораздо лучше, чем тонны теорий. Если вы только повторяете “Бог, Бог, Бог”, то вы не сможете осознать Бога. Если вы повторяете “еда, еда, еда” и читаете о пище в книге, ваш аппетит не исчезнет. Если вы медитируете глубоко, вы сможете обрести истину. Следует

ли вам читать священные писания или следует ли вам искать Бога в вашей повседневной жизни, через вашу деятельность? Через всякую вашу деятельность вам следует искать Его.

В: Что представляет собой техника крийя-йоги?

О: Если вы хотите узнать о том, как быть доктором, то вы должны пойти в медицинский колледж. Вас должны зачислить в него. Но если вы стоите снаружи медицинского колледжа и спрашиваете “Как мне оперировать пациента, доктор?”, то вы не сможете научиться. Если вы хотите узнать технику крийя-йоги, придите в ашрам, сядьте рядом со мной и скажите мне, что вы хотите учиться. Тогда вы, несомненно, получите технику. И вы испытаете тройственные качества посредством божественного прикосновения самореализованного мастера.

В: Необходимо ли идти к гуру? Какие отношения между гуру и учеником?

О: “Гу” – это незримое тело, пребывающее внутри вашего физического тела, посредством которого вы можете говорить; “ру” – это ваша люстра или абажур, ваше физическое (грубое)

тело. Физическое тело поддерживается силой вашего незримого тела. Поэтому “гуру” не означает ничего негативного, к чему вы могли бы испытывать ментальную аллергию. Когда вы идёте в школу, вы учитесь чему-то у преподавателя. Когда двое людей соединяют свои судьбы в семейной жизни, они получают что-то друг от друга, не так ли? Какое отношение между ними? Если они устанавливают отношения мужа и жены, они могут разделять друг с другом свои жизни. Они могут двигаться вперёд вместе. Они могут получать любовь. Предположим, что некий мужчина становится вашим знакомым. Отдаст ли он все свои доллары вам? Но если вы подружитесь с ним, или если он станет членом вашей семьи, конечно же, он сможет дать вам многое. Точно так же, если вы получаете технику от меня, тогда, несомненно, между нами будут иметься определённые взаимоотношения. Я буду чувствовать, что вы – мой ребёнок. Вы будете испытывать почтительность и смирение по отношению ко мне. Если у вас нет этой почтительности, если у вас нет восприимчивости, то вы – не истинный искатель, и между нами не будет никаких

отношений. Отношения между тем, кто даёт технику, и тем, кто получает технику – это отношения гуру и ученика. В Индии учителя называются гуру. Босс называется гуру. Таким образом, в Индии слово “гуру” используется в более широком смысле. В западных странах у многих людей имеется неправильное представление о значении слова “гуру”. Как только они слышат слова гуру, у них появляется головная боль. Это понятно? Такой человек, конечно же, скажет: “Свамиджи, большое спасибо. Я не могу обеспечить вам место жительства. Я не могу обеспечивать вас пищей. Пожалуйста, идите обратно”. Но если я приду в дом моего ученика и скажу “Баба, я хочу пожить в твоём доме, и я хочу питаться здесь”, то мой ученик ответит “О Баба! Я очень счастлив. Живи у меня, бери мою пищу и мою кровать. Наслаждайся!” Почему? Потому что он получил что-то от меня: больше денег, больше духовности, божественные деньги. Поэтому имеются определённые отношения. Эти взаимоотношения называются гуру и *чела* (ученик). Но если вы испытываете ментальную аллергию к гуру, вам не следует вступать в эти отношения.

В: Какое различие между безмятежностью и божественностью?

О: До тех пор, пока вы не обретёте безмятежность, вы не сможете обрести божественность. Поэтому безмятежность и божественность – это одно и то же. Вы должны обрести безмятежность. Вы должны будете проделать определённую работу, и благодаря этой работе вы обретёте определённое знание. Когда вы научились чему-то в результате своего обучения, вы работаете в офисе; результат вашего знания – деньги, которые поступают в ваш карман. Тогда вы обретёте любовь, мир, блаженство и радость. Практикой крийя-йоги вы обретаёте знание, сверхсознание и сверхвосприятие в своём теле. Это восприятие принесёт вам любовь. До тех пор, пока вы не обретёте восприятие Бога, представление о Боге и богореализацию, вы не сможете обрести любовь к Богу. Если вы идёте в офис и не получаете деньги, то у вас не будет ни любви, ни мира, ни радости. Поэтому любовь возможна только в том случае, когда человек получает что-то в результате своей деятельности. Если вы познаёте сверхсознание, то вы можете испытать

сверхсостояние (т.е. божественный свет, божественный звук и божественную вибрацию во всём вашем теле). Вкусив это, вы можете осознавать, что Он вдыхает через ваш нос. Это вдыхание – основа всей религии. Это вдыхание – жизненная сила всей религии. Тогда у вас будет чувство признательности Богу и любовь к Нему.

В: Что такое Троица?

О: Творец сотворил определённые чувства во мне. Вы задаёте вопрос. Соответственно в моём мозге появляется нечто, и я даю ответ. Это поставщик и хранитель. Когда вы удовлетворены моим ответом, я не буду больше говорить. В каждое мгновение вы получите три вещи: творец, хранитель и разрушитель. Желание аппетита даётся душой. Вы ощущаете его своим мозгом, и затем вы выражаете через свой рот, что вы голодны. Пища приходит. Вы принимаете свою пищу, и ваш аппетит разрушается. Это тройственный процесс: творец, хранитель и разрушитель. Точно так же в каждой вашей мысли и в каждом вашем вздохе имеется творец, хранитель тела и разрушитель. “Тредхf медхате падав самура

паойатfv оуле”. Говорится: “Я прихожу тремя шагами”. Эти три шага – творец, хранитель и разрушитель.

В: Какова причина видений, узретьх многими мудрецами, святыми и гуру? Во многих священных писаниях говорится, что они видели ангелов или события, которые произошли задолго до них.

О: Змея никогда не кусала меня, но я узнал, что её укус ядовитый, смертельный и болезненный. Я только слышал об этом. Даже в моём сне меня может охватить ужас. Это галлюцинация. Таким образом, люди только слышали об ангелах и столь многих подобных вещах. Это галлюцинация. Это воображение. Вы должны идти выше этого, выше мысли, выше эмоции, выше галлюцинации. Только тогда вы сможете получить восприятие высшего “Я”. Вы сможете осознавать, что душа в вас столь великая и всепронизывающая. Вы получаете восприятия от самих небес до земли, и поэтому вы – не незначительная и не ограниченная личность. Физическое тело – ограниченное, но незримое тело – великое. Мы медитируем только для постижения этого незримого

всепронизывающего тела. Если мы сможем постичь его, то мы станем Сыном Бога. “Ohванту виове амнтасйа путрф[f йе дхфмфни” – бесформенный Бог, Творец говорит: “Всё, что ты видишь во вселенной, – это Я. Я пребываю в каждом человеческом существе”. “Гйе дхфмфни”: познай своё высшее “Я”, познай своё высшее “Я”. Вы способны познать, что вы – та незримая душа, та всепронизывающая сила. “Гдитйа варуав тамасау парастфт” – ваше неведение исчезнет, и вы узрете свет. Ваша тьма рассеется, и вы будете осознавать божественность. “Там ева видитвф атимнтйум ити”: если ты знаешь, что могущественная душа пребывает в тебе, это несомненно твоё величайшее достижение. Вы будете бессмертными. Почему вы не ищете своё бессмертие прямо сейчас? Галлюцинации исчезнут, и вы сольётесь с вашей душой в мире, блаженстве и радости. Многие из вас вкушают по чуть-чуть, но вы не наслаждались полным вкусом. Всего лишь немного мёда на губах, и вы все лижете его.

В: Существуют ли ангелы как таковые вообще?

О: Я – ангел, я – дьявол, я – монах, и я – распутник. В этой вселенной каждый является ангелом, если он подготовит своё поле подобно ангелу. Видели ли вы, чтобы какой-либо ангел явился вам? Мы только слышали об ангелах, не так ли? Поэтому забудьте об этом. Действуйте только с целью постижения живого присутствия Бога внутри. Медитируйте, медитируйте и ещё раз медитируйте. Однажды вы узрете божественную цель. Не получайте никаких видений. Они бесполезны. Если какое-либо видение приходит, устраняйте его. Осознавайте, что вы – образец мысли Бога. Вы – бессмертная душа. Сила Бога присутствует. Незримая копия пребывает в этом теле, а реальная часть пребывает в душе. Если вы медитируете, вы постигнете это. Тогда вы обретёте истину. Вам требуется это. Каждая религия хочет безмятежности. Каждая религия хочет, чтобы люди осознали божественность. Безмятежность – это божественность.

Несомненно, любовь – это Бог, но очень трудно любить Бога. Вам ведома любовь к вашей любимой или любимому, но вам не ведома любовь к Богу. Для этого вы должны будете

медитировать. В священных писаниях сказано “кfмахи нfрb пйfри джими лобхи пйfри джими дам тими хи рагхунfтха нирантара”. Подобно тому, как парень всё время думает о своей любимой девушке, а девушка всё время думает о своём любимом парне, точно так же, если вы можете постоянно памятовать Бога – ибо Он вдыхает через ваш нос, то осознаете, что и сексуальное желание, и любимая, и любимый даются только душой. Если вы сможете хранить в памяти этот тип отношения, то вы сможете обрести подлинную любовь к Богу (т.е. *махабхакти*). Любовь, которую вы чувствуете, даётся душой. Но любовь к Богу слишком большая. Вы должны заслужить её практикой крийя-йоги. Вы должны идти к копчиковому центру. Вы должны заряжать свой позвоночный столб. Тогда вы обретёте *джняну*, знание. Это результат вашей кармы, сверхвосприятия. В результате пахтанья молока появляется масло. Вы не можете растворить масло обратно в молоке. Масло – это ваше сверхсознательное восприятие, которое подошло к черепу. Когда вы получите масло наверху, вы обретёте любовь. Моя деятельность дала мне масло. Только когда вы будете осознавать

сверхсознательное состояние, божественное состояние, только тогда вы обретёте любовь к Богу. Иначе никак. Карма, джняна и бхакти взаимосвязаны и взаимообусловлены.

В: Йогананда написал в “Автобиографии йога”, что другие мастера материализовывались и являлись ему. Не воображение ли это? Или же это может случаться?

О: Учёный может изобрести телефон или самолёт. Для меня это воображение. Я невежда в этом вопросе. Учёный дал нам возможность говорить от его места до другого места. Является ли это воображением? Парамахамса Йоганандаджи был в чрезвычайной степени заряжен божественностью. Сила была там. Шриюктешварджи приходил к нему несколько раз. Это факт. Если вы услышите об этом, то скажете мне, что я глупец. Я видел Шриюктешварджи в ашраме в Пури после Его ухода. Не только я, но и многие другие люди. Те, кто были Его соседями, видели Шриюктешварджи бродящим внутри ашрама. Он позвал меня. Он привёл меня. Я видел его не однажды, а несколько раз. Это также написано в “Автобиографии йога”. Я даже встретился с

Бабаджи. Вы можете верить или не верить, как пожелаете.

В: Каково различие между *Атмой* и *Параматмой*?

О: Многообразие божественного существа – это *Атма*, а единство божественного существа – *Параматма*.

В: Почему джняна-йога выше карма-йоги?

О: Без карма-йоги не будет джняна-йоги. Кто задаёт этот вопрос? Вы задаёте этот вопрос. Вы видели меня прежде? Нет. Таким образом, вы пришли сюда, вы проделали определённую карму. Вы видите меня здесь. Я даю ответ, и поэтому вы осознаёте меня. Это ваша карма. Затем вы задаёте этот вопрос. Если вы не знаете меня и видите меня на улице, вы не стали бы задавать этот вопрос мне. Таким образом, ваша карма даёт вам джняну. Вы задаёте вопрос мне, чтобы получить джняну. Вы читаете – это ваша карма. Вы получаете образование, и затем вы получаете работу. Без кармы нет джняны. Без джняны нет бхакти. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Не думайте, что для карма-йоги вы пойдёте работать в больницу или

создадите частную лечебницу, библиотеку или типографию, или что вы будете помогать кому-то. Это не карма-йога. Карма-йога означает искать Бога через позвоночный столб. В вашем позвоночном столбе имеется много позвонков и тонких каналов, среди которых есть *ида*, *пингала* и *сушумна*. Из-за этих трёх энергий вы не знаете, кто вы. Ваш позвоночный столб заблокирован, и поэтому вы не можете постичь Бога. Практикой крийя-йоги вы можете открыть проход внутри спинного канала. После этого *пингала* сместится вправо, а *ида* – влево, и ваш позвоночный столб будет весьма похож на трубу. Это карма-йога. Ваш ум погружён в материальное и воспоминания, и поэтому вы сбиты с толку. Если вы поднимаетесь над этим и идёте вверх к гипофизу и родничку, вы сможете оценивать и осознавать, кто вы. У вас будет подлинное восприятие Бога. Это джняна. До тех пор, пока вы не вспахаете молоко, вы не сможете получить масло. Крийя-йога – это карма, а джняна – масло. Когда я вижу масло, я становлюсь очень счастливым.

В: Не опасен ли подъём *кундалини-шакти*?

О: Насколько моя совесть позволяет мне сказать, те, кто практикуют это, не сталкиваются ни с какими неприятностями. Много людей приходит ко мне за посвящением, и, во время посвящения, *кундалини-шакти* поднимается внутри их позвоночного столба. Внутри каждой своей конечности они воспринимают душу. Если вы только слышите об этом издалека, то вы можете подумать, что я глупец, и вы лишите себя этого. Это ваше неправильное представление. Если вы только задаёте вопрос, вы только лишь получите ответ. Если вы вкусите это сами лично, то вы сможете прочувствовать это. “О, манго очень сладкое!”

В: Почему индийский монах носит одеяние цвета охры?

О: Обычно с первого взгляда вы можете понять, что это монах. Если вы видите военного человека на улице в одежде коричневатозелёного цвета, то вы сразу же поймёте, что он – военнослужащий. Точно так же это одеяние означает, что мы – монахи. Мы чистые. У нас имеется восприятие Бога. У нас имеется богореализация. Вы видели огонь? Цвет огня? Цвет огня подобен цвету охры этой ткани.

Таким образом, если гнев, страсть, алчность, жадность или какая-либо порочная мысль приходит в ум, она немедленно будет сожжена силой этого цвета. Большое вам спасибо.

В: Йоганандаджи прибыл сюда гораздо раньше, но почему вы прибыли сюда так поздно? Почему вы не основали ашрам?

О: Парамахамса Йоганандаджи прибыл в 1920 году. Я стал ездить по Индии с 1960 до 1975 гг. Получив божественные предписания от Бабаджи Махараджа распространять крийя-йогу среди истовых искателей во всём мире, я соответственно приступил к этому.

Если вы не собираетесь присоединяться, то откуда появится ашрам? Пожалуйста, позовите тысячи, тысячи и тысячи ваших друзей, родственников, рабочих. Тогда я создам тысячи и тысячи ашрамов здесь.

В: Сколько времени понадобится для получения божественных восприятий?

О: Потребуется очень короткий период. В тот же день, когда вы приметесь за эту крийя-йогу, вы сможете ощутить божественные восприятия

в тот же самый момент. Ваше тело будет заряжаться. Вся порочность пяти “телефонов” чувств исчезнет. Мы устраняем её силой крийя-йоги. Мы говорим, как сказал Иисус, что внутри глаза имеется другой глаз. Вы будете осознавать в каждой вашей деятельности, что Он – актёр в вас. Через ваш слух, через ваше зрение, через все ваши действия вы будете осознавать, что это действует душа. Эта практика зависит от вашего желания. Если вы восприимчивы и следуете за мастером, вы почувствуете эту внутреннюю силу в день вашего посвящения. Вы услышите божественный звук. Вы узрете свет, внутренний свет. Также вы ощутите божественное восприятие во всём вашем теле. В течение нескольких дней вы сможете получить сверхвосприятие во всём вашем теле. Во всякой вашей деятельности вы будете испытывать радость в результате того, что Он действует через вас.

В: Что вы подразумеваете под восприимчивостью?

О: Предположим, у меня имеется горшок. Если в горшке много отверстий, и я несу в нём молоко, то, когда я приду домой, я увижу, что

всё молоко вытекло на улице. Если вы приходите с однонаправленным состоянием ума (т.е. если вы заделываете отверстия своего “горшка” и стараетесь получить всё, когда вас обучают во время посвящения), тогда это называется восприимчивостью. Даже ещё раньше, когда вы пришли ко мне, вы получили сверхвосприятие, и со дня получения вами посвящения вплоть до сегодняшнего дня вы движетесь к цели. Чем больше вы будете приходить к Харихарананде, тем больше вы вкусите Веды, упанишады, Брахма-сутры, Гиту и медитацию. Каждый день всё новое, как и солнце. Каждый день вы получаете новые восприятия. Вчера вы ощущали, что восприятия приходят от самих небес к земле – не так ли? Это называется восприимчивостью. Истина, которую даёт гуру, – это, по сути, сила (энергия) гуру. Если вы прикоснётесь к находящемуся под напряжением электрическому проводу, то через вас пойдёт электрический ток. Точно так же, если у вас имеется желание получить посвящение, вы получите силу, ибо вы не мёртвое тело, вы – живая душа.

“Гуру” означает “друг”. “Твам ева мѣтѣ ча пѣтѣ твам ева, твам ева бандхуо ча оакхѣ твам ева; твам ева видѣѣ дравиуав твам ева, твам ева сарвав мама дева-дева” – “Ты – моя мать. Ты – мой отец. Ты – мой друг. Ты – мой близкий. Ты – моё знание. Я сливаюсь с Тобой”. Если вы приходите с таким отношением, вы обретёте сокровище гуру внутри вас. То, что вы получаете посвящение, – это не ужас. Вы не будете рабом гуру. Не бойтесь. Когда человек идёт к своему другу, какие между ними отношения? Дружба. С гуру это также дружба. Если между нами нет дружбы, как я смогу дать моё сокровище вам? Вы медитируете. Вы – духовная личность. Если вы пойдёте в свою церковь сейчас, вы будете осознавать, что вы – более лучшая Сущность благодаря вашей медитации. Все люди будут молиться, и вы будете слышать молитву и ощущать могущественную вибрацию. Это сила Бога внутри вас. Вы будете постигать живое присутствие Бога среди всех людей. Практикуя крийя-йога, вы можете непрерывно двигаться вперёд.

В: Как практика крийя-йоги будет затрагивать мою мирскую жизнь?

О: Каждый момент вы будете постигать единство в многообразии, многообразие в единстве. Что бы вы ни делали, вы всегда будете оставаться в уединении. В каждой вашей привязанности вы будете способны оставаться сострадательно непривязанным. Например, имеется страсть, но без души страсть не может прийти. Вы можете осознавать, что душа присутствует, и что она всегда свободна. Без тела душа не может действовать. Без души тело не может действовать. Таким образом, тело – ваш наилучший друг для достижения самореализации. Душа (*Атман*) носится в вакууме. Она не может говорить. Она не может видеть цветок. Поэтому, когда она хочет наслаждаться, она входит в тело.

В: Правда ли, что апостол Иоанн практиковал эту крийя-йогу?

О: Если я приду к Иисусу, конечно же, я спрошу Его. Мне не следует говорить ничего из того, что я не знаю. Потому что Иисус – это Иисус. В

Библии я не читал о том, что Он практиковал крийя-йогу. Не так ли?

В: Вы сказали, что апостол Иоанн упоминал о поддержании семи огней в семи чакрах, не так ли?

О: Да, это написано в откровении Иоанна Богослова. Соответственно я упомянул это.

Спасибо всем вам за то, что вы терпеливо выслушали моё выступление. Я очень счастлив встретить всех вас. Доброй ночи.

Хари Ом Тат Сат.

Лекция в клубе "Ротари"

**г. Куракао, Антильские острова,
Нидерланды.**

Крийя-йога – это не религия, а духовный стимулятор. Крийя-йога – это техника. Она основана на теории, но я никогда не учу тому,

что вам следует носить эту теорию в вашем кармане для обретения самореализации. Вы должны прийти, затем увидеть, прочувствовать и оценить, истинно это или нет. В течение пяти минут вы получите изумительную силу. Ваше физическое тело – это кундалини-шакти. Всё ваше осознание поглощено материей. Это называется кундалини-шакти. Вы должны отстраниться от этого материального восприятия. Вы не материя. Здесь только душа. Без души вы мёртвое тело. Через десять часов, через двадцать четыре часа появится скверный запах, и никто не будет заходить в вашу комнату. Муж не будет дотрагиваться до жены, хотя у него имелась глубочайшая привязанность к ней. Жена не будет дотрагиваться до мужа. Вы знаете всё. Вы сознательные и образованные, но вы ещё не вкусили плод медитации.

Крийя-йог проверяет людей по их виду и оценивает, могут ли они обрести безмятежность или нет, и затем учит технике. В течение нескольких минут возможно достичь абсолютной безмятежности. Вы сможете забыть, что вы находитесь в теле, или что вы сидите в комнате. Но, обычно, когда вы

начинаете медитировать, вы видите тысячи и тысячи мыслей, приходящих к вам. Придут воспоминания о всей работе и деятельности, которую вы сделали должным образом или не сделали должным образом. Заслуга, о которой вы забыли, благодарность, о которой вы забыли, – они также придут: “Я сделал работу хорошо, и они были обо мне высокого мнения”.

Что такое медитация? Медитация означает выход за пределы ума. Когда нет существования ума, тогда начинается медитация. В церкви вы не видите безмятежность. Вы идёте в превосходной одежде и после молитвы вы сплетничаете и уходите, но в духовном смысле вы узнаете очень немного. Если вы сосредотачиваетесь, если вы обращаете внутрь свои пять “телефонов” чувств, вы сможете войти в центр. Тогда, несомненно, вы сможете получать некоторое восприятие души (т.е. вашего незримого тела, вашего реального тела, которое всегда пребывает в вашем физическом теле). Эта техника крийя-йоги может дать вам осознание высшего “Я”. Кроме того, поднимется энергия кундалини. Божественное

сознание, богосознание будет постоянно пребывать в вас.

Всё, что мы делаем, выполняется не нами. Вы голодны, и поэтому вы просите о пище. Прежде чем попросить, поблагодарите Бога, потому что вам повезло ощутить чувство голода. В вашей практической жизни вам постоянно следует осознавать, что вы будете работать хорошо, и думать: “Не я работаю. Душа – единственный деятель во мне. Как великолепно Он (Атман) завершает работу”. Вы обретёте энергию и живость. Вы обретёте радость. Вы будете знать, что вы – не деятель, и поэтому у вас не будет никаких галлюцинаций. У вас не появится никакого тщеславия.

Когда вы делаете глубокий вдох, вы получаете миллионы насыщенных кислородом красных кровяных телец в вашем теле. Кислород замещает двуокись углерода, связанную переносимым в крови гемоглобином. Кислород – пища мозга. Кислород – пища вашего сердца и лёгких. Ваше сердце перекачивает столь много крови каждый день. Люди получают большее напряжение в сердце из-за большего количества страсти, гнева и стремления к деньгам, и

поэтому сердце должно перекачивать всё больше и больше крови. Посредством практики крийя-йоги сердце получает отдых. Мы оказываем давление на печень. Выделяется жёлчь, и это помогает переваривать пищу. Давление оказывается на поджелудочную железу, стимулируя секрецию инсулина, что помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Имеются гормоны в яичках и яичниках, которые непосредственно влияют на нервную систему и помогают в её улучшении. Вы узнаете о том, как это делать, когда изучите эту технику. Сбалансированная секреция эстрогена и прогестерона помогают увеличивать красоту и великолепие тела. Наиболее важно то, что вы получите секрецию из гипофиза, который является главной железой.

Мы идём в храм и повторяем там мантры. Мы несём цветы и пребываем в эмоциях. Эмоция — это не богореализация. Богореализация начинается там, где заканчивается эмоция. Ваша жена больна. Вы идёте в церковь и молитесь глубоко. Вы плачете из-за вашей жены, но вы плачете из-за Бога. Бог знает, что ваша жена больна, вам нет нужды говорить Ему. Он

осознаёт это постоянно. Но если вы можете подойти к Нему близко, тогда Он может помогать вам. Я живу в ашраме крийя-йоги, а вы – здесь. Если я не прихожу, вы не можете услышать мой разговор. Или я должен прийти к вам, или вы должны прийти ко мне. Этот физическое тело – опасное тело. Видимое тело порождает заблуждение, иллюзию и ошибку. Если вы возвращаете своё незримое тело (т.е. свою душу), то вы начнёте осознавать душу. Эта душа постоянно с вами. Вам следует любить Его (т.е. *Атман*, душу). В каждом вашем движении вы не можете двигаться без Его милости. Если ваша душа не пребывает в вашем теле, то вас немедленно унесут как мёртвого. Но душа так добра к вам. Вы идёте, Он идёт через вас. Вы видите, Он видит через вас. Вы слышите, Он слышит через вас. Но все мы воспринимаем, что мы – деятель, а не душа. Эта крийя-йога даст силу, посредством которой вы обретёте самореализацию. В священных писаниях сказано: “иха чет аведит атха сатйав асти иха чет нфведит махати винасти”. Если вы ищете душу прямо сейчас, это благотворно. Если вы не ищете душу, то вы не разумное существо. Ваша жизнь растрачивается впустую.

“Бхетеіу бхетеіу вичитйа дхбрф[претйфсмфллокфд амһтф бхаванти”. Если вы практикуете эту крийя-йогу в каждой вашей мысли, то, когда вы смешиваетесь с людьми, вы будете осознавать, что вы смешиваетесь с душой. Разговаривая с вами всеми, я говорю с живой душой. Вы можете постичь это. Грубая энергия пребывает в копчиковом центре. Крийя-йога может позволить вам притянуть вашу энергию от копчикового центра к черепу. Вы знаете, что в молоке имеется масло. Если вы вспахтаете его, то появится масло. Это масло не может быть смешано с молоком снова. Точно так же наша грубая энергия, которая даётся душой, остаётся внизу. Ваша сексуальная сила даётся душой. Вы должны будете искать душу даже через своё сексуальное чувство. Если вы мертвы, вы не можете наслаждаться сексом. Если вы не можете вдыхать, вы не можете наслаждаться сексом. Без души у вас нет никакой энергии. Техника крийя-йоги может помогать вам в каждой сфере вашей жизни, в каждом настроении вашей жизни (диаграмма 13).

Имеется центр пищи. Вы употребляете пищу и думаете, что пища даст вам энергию. Нет. Если

вы наполните весь живот пищей и после этого не будете вдыхать, то пища не переварится. Она не будет усвоена. Энергия не придёт от пищи — та энергия, которая преобразуется в жизнь. Жизнь может быть преобразована в духовную жизнь или дьявольскую жизнь после употребления пищи. Если наше внимание пребывает ниже пупочного центра, мы обретаем животные качества. Если наше внимание пребывает выше этого центра, мы обретаем божественные качества, потому что божественные качества всецело пребывают выше. Вы должны будете искать Бога выше вашего грудного и шейного центров. В священных писаниях сказано, что, если вы ищете Бога в сердечном центре, то ваш ум будет беспокойным, потому что сердце хочет смешаться с другим сердцем. Таким образом, реальная сила пребывает внутри черепа. Вы должны искать Бога здесь. Гипофиз здесь. Вы должны идти выше него, потому что наши пять “телефонов” чувств не могут идти туда. Здесь вы можете преобразовывать свой ум в знание, сознание и космическое сознание. Здесь вы воспринимаете ощущение движения во всём теле.

Вам следует знать, где находится выключатель света в комнате. Если вы включите его, в тот же миг темнота в комнате рассеется. Если вы трогаете где угодно в других местах по всей стене, это не даст никакого результата. Итак, вы должны искать надлежащее место для прикосновения. Подобным образом возможно отстранить все мысли и беспокойства и постигать высшее “Я” в черепе. Теперь я собираюсь завершить мою беседу одной молитвой, и после этого, если у вас имеются какие-либо вопросы, вы можете задать их мне. Но эти вопросы должны быть о самореализации.

ov саха нfвавату

саха нау бхунакту

саха вbрйав каравfвахаи

теджасви нfвадхbтамасту mf видвиifвахаи

ov ofнти[ov ofнти[ov ofнти[

Говорится, что душа и тело — то есть преподаватель и студент, мастер и ученик — должны оставаться вместе. Они будут любить друг друга. Если студент не обращает внимания на преподавателя, он не сможет получить

ничего. Если ученик не следует за мастером, он не сможет получить ничего. Нам требуется дружелюбие и приязнь между студентом и преподавателем. Физическое тело – это студент, а незримое – преподаватель. Мы едим вместе. Я не ощущаю, что я ем. Я ощущаю, что я кормлю, а также что я ем; тело – здесь, душа – здесь. Когда вы чувствуете, что у вас расстройство желудка, Бог не позволит вам принимать пищу. Поэтому вы должны благодарить Бога и осознавать, что вы кормите Бога. Сила Бога – здесь. Если студент повинуется преподавателю, то в будущем студент станет преподавателем. Зачем ученики получают посвящение? Благодаря этому в будущем они станут хорошими учителями. Вначале я был учеником. В настоящее время я учитель. Таким образом, если вы учите уроки, вы обретёте самореализацию. Вы получите огромную силу. Вы будете осознавать: “Я не тело. Это не плоть. Сила Бога здесь. К счастью, я могу ходить, я могу видеть, я могу слышать”. Я рассказываю это из священных писаний, Бхагавад-гиты. Я не просто высказываю мои собственные мысли.

Вся человеческая жизнь предназначена для самореализации, и высшее “Я” не где-то далеко. Однажды дверь мозга откроется, и вы сможете обрести истину и сокровище. Таким образом, если вы поддерживаете дружелюбие между душой и телом, вы получите скорейшую самореализацию.

Теперь о мантре *ov ofnti* [*ov ofnti* [*ov ofnti* [. У меня нет физического покоя. Моё здоровье не в порядке. Я должен следовать за моим гуру, душой. Гуру – это незримое тело. “Гу” означает незримое, а “ру” – видимое. Если вы складываете “гу” и “ру”, это означает душу и тело. Я должен поддерживать моё тело здоровым. Крийя-йога даст тройственное развитие: крепкое тело, здравый ум и глубокую культуру. Вы сможете зарабатывать большие деньги, если у вас будет крепкое здоровье. Если вы будете употреблять больше пищи, вы будете страдать от расстройства желудка. Вы будете лежать в постели. Вы не будете работать. Вы не будете ходить в офис. Вы будете ходить в уборную пятнадцать раз, шестнадцать раз. Не будет никакой энергии для работы. Таким образом, говорится, что, если вы дружите с

душой, то ваше физическое тело будет в хорошем состоянии, и ваше интеллектуальное тело также будет в хорошем состоянии. Техника крийя-йоги будет поддерживать ваше тело знания в хорошем состоянии, ваше космическое тело в хорошем состоянии, и также вы обретёте самореализацию. Об этом говорится в данной мантре.

Пиулав куулалинб оактим. Это означает, что наше физическое тело охвачено заблуждением, иллюзией и ошибкой. Если вы закроете свои глаза, вы не сможете увидеть никого. Если вы откроете свои глаза, вы незамедлительно сможете увидеть всё. В вашем мозге вы видите так много людей, и поэтому вы поглощены толпой. Точно так же все ощущения от ваших чувствительных и двигательных нервов погружают вас в заблуждение, иллюзию и ошибку. Репав биндум. Если вы следуете за мастером, то он сообщит вам, как вы сможете удерживать однонаправленное внимание в надлежащем месте.

Репав биндув ити джмейав репатвтав
нирауджанав хавса итй удхритама. Вы должны
отстранить свои чувства в третий желудочек

головного мозга над гипофизом. Это истинное место для богореализации. Кундалини-шакти поднимется сюда. Молоко пахтается, и появляется масло. Подобным образом пахтается всё тело. Копчиковый центр вступает в крестцовый центр, крестцовый – в поясничный, поясничный – в грудной, грудной – в шейный, шейный – в продолговатый мозг, и тогда это называется хавса. Хавса означает, что вы находитесь в истинном уединении, вы не говорите ни с кем. В санскрите первая буква – хав, а последняя – са. Вы берёте все буквы и запираете их внутри мозга, и поэтому вы не можете говорить. Вы можете только сидеть безмятежно. Хавса итй удхритам репав биндум. Если следуя руководству самореализованного мастера вы твёрдо зафиксируете своё внимание в течение пяти минут, вы ощутите, что ваш духовный ток пошёл, и все ваши мысли исчезли. Репатвтав нирауджанав. Затем вы перестанете воспринимать своё тело. Вы не осознаёте, где вы сидите. После этого сила Бога поднимется внутрь мозга. Вы воспримете Бога, постигнете Бога и осознаете Бога. Если вы придёте и посидите в течение короткого времени, то ощутите, что ваша сила поднялась, и ваш ум

больше не устремляется на рынок – ваш ум не устремляется в различные места, он полностью заперт.

“Мадху лубдхf йатхf бхhитга пуiпа-пуiпfнтарам враджет джтfна лубдхf татхf оийа[гуру гурвfнтарам враджет”. Когда пчела ищет мёд в цветке и не находит его, она летит к следующему цветку. Подобным образом каждый человек будет искать истину, а не догматические представления или фанатические идеи. Я нашёл прибежище под большим баньяновым деревом, и поэтому мне не следует двигаться. Если большая ветвь баньянового дерева упадёт на меня, и я буду умирать во время грозы, я всё равно буду сидеть под деревом, и я умру мирно. Вам требуется спасение, вам требуется покой, вам требуется постоянное осознание высшего “Я”. Если вы осознаёте это, то вам нет нужды изучать крийя-йогу.

В: Каково различие между знанием и умом?

О: Между знанием и умом пролегает бездна различия. Не так ли? Ум действует через пять “телефонов” чувств, а знание действует через

философские и психологические силы внутри мозга. Ум даёт нам неведение. Проницательное знание даёт нам свет. Чувство того, должен ли я делать что-то или нет, даётся головным мозгом и мозжечком. Если вы управляете умом и удерживаете внимание на головном мозге и мозжечке, все восприятия проявятся. Вы обретёте осознанность автоматически. После этого вы ощутите предельное сияние в каждой стороне мозга. Чем больше вы будете практиковать, тем больше вы будете зреть свет во всём мозге. Постепенно вы начнёте зреть свет внутри таламуса и гипоталамуса. Если у вас имеется желание самореализации, и вы идёте всё глубже и глубже, то вы сможете подойти к таламусу и шишковидной железе. После этого, если вам удастся войти внутрь, вы узрете сияющий свет и могучее вращение света. Это легко. Не думайте, что на это потребуются много времени. Вы думаете, что Свамиджи завёл густую бороду. Он медитирует с младенчества, и поэтому он говорит: “Очень легко, очень легко”. Если бы не было самолётов, и я бы сказал, что очень легко добраться от Калькутты до Куракао в течение двадцати четырёх часов,

люди смеялись бы надо мной. Они говорили бы, что это невозможно.

Я сказал много сегодня. Теперь я собираюсь завершить мою лекцию.

В: Свамиджи, пожалуйста, повторите ту шлоку (стих), которую вы произнесли в начале. Мне очень нравится эта шлока.

О: Большое вам спасибо. Мне тоже нравится эта мантра. Слушайте:

оv саха нfваvату

саха нау бхунакту

саха вbрйав каравfвахаи

теджасви нfвадхbтамасту мf видвиifвахаи

оv оfнти[оv оfнти[оv оfнти[

Хари Ом Тат Сат.

ГЛАВА XIV. НАЕДИНЕ С ПРЕДАННЫМИ

В: Может ли человек быть слишком старым или слишком молодым для практики крийя-йоги?

О: Богореализация – наше неотъемлемое право. Живая сила Бога внутри вас с самого рождения. Таким образом, в Индии любые дети четырёх или пяти лет – даже они пытаются немного практиковать эту технику. Они всегда ищут Бога. Таким образом, это наше неотъемлемое право. Вся ваша система (организм наряду с тонкими телами) – система Бога. Возраст – это не вопрос. Сейчас – это то самое время, чтобы заслужить Бога. Шриюктешварджи сказал: “Не думайте, что это слишком поздно, и не думайте, что это слишком рано”. Ребёнок тринадцати лет может получить посвящение. Даже у пожилых людей, если они могут практиковать эту технику, мыслительные способности будут хорошими, потому что эта техника очень эффективная. Лобная доля головного мозга наполнится энергией. Крийя-йога – техника,

наполняющая энергией тело, ум и буддхи, и, в конечном счёте, она приносит богореализацию.

В: Необходимо ли чтение священных писаний для получения знания о крийя-йоге или для богореализации?

О: Вы можете читать священные писания, но когда вы практикуете крийя-йогу, вам не требуются священные писания. Во всех священных писаниях сказано, что вам следует искать внутри, медитировать, и вы найдёте Бога. Если вы только читаете об этом, вы не обретёте Бога, вы не постигнете Его. Грамм практики гораздо лучше, чем тонны теорий. Если вы говорите “пища, пища, пища” или читаете о пище в книге, ваш голод не исчезнет. Если вы только повторяете “Бог, Бог, Бог” или читаете о Боге в книге, ваше желание осознать Бога не будет исполнено. Вы будете оставаться в обращённом вовне состоянии. Бог пребывает внутри вас. Если вы медитируете глубоко, вы сможете обрести Истину. Следует ли вам искать Бога через свою повседневную жизнь, через свою деятельность, или же вам следует только читать священные писания? Во всякой вашей

деятельности вам следует искать Его. Это практическая духовность.

В: Свамиджи, должен ли я сидеть в медитации в течение одного или двух часов за один раз?

О: Нет! Вам не следует этого делать. Вам следует практиковать 20 минут каждый день, утром и вечером. Посредством практики крийя-йоги вы обретёте медитацию с однонаправленным умом за очень короткий период времени, благодаря чему вы получите божественное знание и покой ума. Многие сидят часами и только получают очень много мыслей. Поэтому это не плодотворно. Это фальсифицированная медитация. Вам требуется качество медитации, а не сидение с закрытыми глазами и размышление обо всём мире.

В: Свамиджи, вы сказали, что во время посвящения в крийя-йогу вы пробуждаете кундалини-шакти. Многие говорят, что кундалини – это змея, которая свёрнута в два с половиной витка в основании позвоночного столба, и что нам не следует пробуждать её или пытаться поднимать её, потому что она укусит

нас. Многие учителя говорят это своим ученикам. Действительно ли это опасно?

О: Вовсе нет! Это совершенно ложное представление. В священных писаниях сказано: “*пиулав куулалинб оактив хавса ити удф[hтав репав биндув ити джмейав репатвтав ниратджанам*”. *Пиндам* означает ваше физическое тело – наше тело из плоти и крови. *Кундалини-шакти* означает вашу божественную силу. *Пиндам кундалини-шакти* означает, что ваша божественная сила пребывает дремлющей в физическом теле, и это приносит вам иллюзию, заблуждение и ошибку. *Хамса ити удахритам* означает, что надлежащей техникой вы должны намагничивать свой позвоночный столб. Когда вы намагничиваете свой позвоночный столб, тогда божественная сила, которая пребывает внизу в физическом теле, поднимется к вершине, к душе, и вы испытаете освобождение. Ваше тело хав, физическое тело, – это ваши иллюзия и заблуждение, но тело са предназначено для устранения иллюзии. Тело са, душа, пребывает между бровями в Царстве Небесном. Если вы удерживаете своё внимание зафиксированным на этой точке, в “вакууме”

(пространстве) в десяти сантиметрах внутри мозга между бровями, и затем, согласно руководству самореализованного мастера крийя-йоги, вы намагничиваете свой позвоночный столб, то ваша божественная сила *кундалини-шакти* автоматически поднимется к вершине и все ваши заблуждения, иллюзии и ошибки, весь ум, мышление, буддхи, эго и телесное восприятие исчезнут, и вы войдёте в состояние самадхи. Если у вас есть немного воды на дне бутылки, и вы наклоняете бутылку, то вода автоматически переместится к её горлышку. По этой причине в первом упражнении крийя-йоги вы должны наклоняться несколько раз и касаться своей головой пола.

Деньги, пища и секс – три основные вещи, в которых нуждаются люди. Следовательно, творческий центр имеет большое значение, потому что вам требуются деньги, секс и контроль над сексом, и вам также требуется пища. *Брахма-грантхи* – это творческий центр. Таким образом, если вы постепенно намагничиваете свой позвоночный столб, то *кундалини-шакти* автоматически подойдёт к вершине. Только тогда вы воспримете

мельчайшую (“атомную”) точку (душу в родничке), и вы ощутите божественный свет и движение (вибрацию) в душе. Тогда вы обретёте истинное состояние без формы, состояние освобождения. Вы постигнете живую силу Бога, активизирующего все функции вашего тела.

Какова истинная форма тела? *Рупам биндум* – мельчайшая (“атомная”) точка, в душе, пребывающей в черепе. *Ити джнейам рупам биндум*. Вам следует знать, что это и есть ваше истинное тело, ваше бесформенное тело. Ваш незримое тело – ваша истинная жизнь. *Ити джнейам рупатитам ниранджанам*. *Рупатитам* означает “бесформенное”. *Ниранджанам* также означает “бесформенное”. За пределами формы только бесформенное пронизывает всё во вселенной.

Эта бесформенная сила Бога – *кундалини-шакти*. Если некая змея пребывает внутри низшего центра, то современные доктора, которые могут делать удивительные хирургические операции для излечения смертельных болезней, даже нейрохирургию и пересадку сердца и почек, просто удалили бы эту змею *кундалини*, опасную кобру в основании

позвоночного столба. В результате каждый в молодом возрасте мог бы стать высокорезализованным. Но все эти представления о *кундалини-шакти* полностью ложные. Вопрос не в том, что опасная змея пребывает внутри вас. Опасность внутри вас – это ваше заблуждение и иллюзия, ваши пять органов чувств, ваши двадцать четыре первоэлемента и ваши девять дверей. Они ведут человека к обращённости вовне. Таким образом, для преобразования всего этого вам требуется практиковать крийя-йогу, которая поднимет *кундалини-шакти* к вершине. Именно так ваши порочные качества могут быть устранены. Тогда вы будете божественными. Таковы реальные факты, относящиеся к *кундалини-шакти*.

Бесчисленное количество людей приходит ко мне за посвящением, и во время посвящения божественная сила поднимается внутри их позвоночного столба. Они чувствуют это божественное восприятие души внутри каждой своей конечности. Если вы только задаёте вопрос, вы всего лишь получите ответ. Если вы придёте и вкусите божественный нектар лично,

то вы, несомненно, скажете: “О, манго очень сладкое!”

В: Свамиджи, почему люди кланяются и прикасаются к стопам гуру? Здесь это нечто новое!

О: Если вы дотрагиваетесь до находящегося под напряжением электрического провода, то всё ваше тело будет наэлектризовано. Точно так же изумительная сила Бога пребывает внутри высокореализованного йога – гуру. Громадная духовная энергия пребывает во всём их теле, но она сильно излучается из их стоп. Именно поэтому другие прикасаются к их стопам. Эти йоги никогда не касаются своими стопами голой земли, они не ходят босыми – они надевают деревянные или синтетические сандалии, которые служат изолятором. Благодаря этому божественный ток, нисходящий в их тело, остаётся в их теле. Они запасают свой ток в своём теле. Таким образом, всякий раз, когда кто-то касается стоп гуру, пребывающий в гуру божественный ток тут же входит в тело касающегося. В священных писаниях сказано: “драпум оротув джмфтув вактув таттвена анупрфвистум” (“видящий, слышащий,

постигающий, говорящий обретают те качества, на которых они сосредотачиваются”, прим. перев.) – на что вы смотрите, тем вы и будете, к чему вы прикасаетесь, тем вы и будете, что вы слушаете, тем вы и будете.

Таким образом, те люди, у которых мало божественной энергии в их теле, дотрагиваясь до стоп гуру, получают божественность внутри своего тела. Парень дотрагивается до девушки, и они получают живое сексуальное ощущение во всём теле. Это факт. Точно такой же факт и то, что, если вы придёте к самореализованному йогу и коснётесь его стоп, вы несомненно получите божественный ток в вашем теле. Необходимость прикосновения к стопам йога от всего сердца – это древняя традиция в Индии. Большинство людей стремятся прикасаться к самореализованной личности. Благодаря этому они получают больше энергии в своём теле. Это божественное благословение для тех, кто делает это.

В: Многие учителя говорят, что они просветлённые или самореализованные. Как мы можем отличить, кто из них действительно самореализованные гуру?

О: В священной Библии Иисус сказал: “Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные. По плодам их узнаете их. Всякое дерево, не приносящее плода доброго, срубают и бросают в огонь” (Матфей 7:15,16, 19).

Это означает, что вам следует избегать тех, у кого нет божественных плодов. Подлинный духовный учитель, духовный мастер даст вам доказательство его божественной силы, так же, как делали Иисус и Его апостолы. Иисус сказал: “По плодам их узнаете их”. Божественная сила – подлинный плод. Если вы вступаете в контакт с истинным гуру, то вы сможете быстро узнать, продвинутый он или нет. Истинный гуру – это тот, кто незамедлительно наделит ученика божественной силой. Не завтра, не через месяц, но во время посвящения. Такая личность – истинный гуру.

В: Я – христианин с рождения, и у меня очень глубокая любовь к Иисусу и преданность Ему, и поэтому меня несколько смущает медитация. Поскольку Иисус не говорит о медитации в священной Библии, не находится ли медитация в конфликте с тем, чтобы быть христианином?

Если я медитирую, не является ли это неверностью с моей стороны по отношению к Иисусу и христианству?

А; Вы утверждаете, что Иисус не говорит о медитации. Разве в священной Библии Иисус не говорит о том, что Царство Божие пребывает внутри вас? И разве Он не говорит также и о том, что вы прежде (в первую очередь) должны искать Царство Божие (Матфей 6:33)? Несомненно, Он говорит об этом. Это факт. И тогда как вы можете искать Царство Божие внутри вас, если вы не ищете внутри? Медитация крийя-йоги означает зреть внутрь себя и искать Бога и Его Царство. Следовательно, если вы не следуете словам вашего мастера – Иисуса, и не ищете Царство Божие, которое внутри вас, то именно тогда вам следует считать, что вы неверны Иисусу и христианству. Без медитации невозможно обрести богореализацию. Поэтому вы можете быть христианином, и вам следует читать священную Библию, но вы должны также искать внутри, медитировать, чтобы найти Бога.

Если вы только слушаете лекцию профессора и не выполняете своё домашнее задание, вы

никогда не достигнете успеха. Вы не сможете стать подобным учителю. Таким образом, для достижения богореализации вам требуется изучение плюс медитация. Но меньше изучения. Грамм практики стоит гораздо больше, чем тонны теорий. Я утверждаю, что, если вы медитируете очень глубоко, тогда Иисус или некоторый другой вознесённый мастер может явиться вам, и вы услышите Его беседующим с вами.

Итак, я хочу сказать, что мы все очень сильно заняты мелкими вещами, незначительными вещами, и что мы не постигаем то, что проходит перед нами. Но без Бога мы не делаем ничего. Мы не можем делать что-либо. Мы не можем говорить. Мы не можем двигать своей головой. Мы не можем видеть. Он активизирует всё, и мы должны постоянно воспринимать это. “Кри” означает, что всё то, что вы делаете, совершается властью Бога, душой (т.е. “йа”), и вы должны постигать это. Посредством практики крийя-йоги вы можете постичь это.

Шриюктешварджи был великим крийя-йогом, и Он обладал изумительной силой. Какой силой? Однажды я спал в ашраме, и примерно в 12

часов Он стал кричать: “Нараян, Нараян, Нараян, пожалуйста, вставай”. В это время в ашраме вместе с нами находились трое других людей, и мы все вскочили со своих кроватей. Шриюктешварджи сказал нам: “Четырнадцать человек скоро придут в ашрам издалека, и они голодные. Вы должны немедленно начать готовить еду. В больших горшках приготовьте *дал* (бобовые), рис и овощи”. Мы начали готовить еду, и когда она была почти готова, я подумал: “Он такой изумительный мастер, что Он может предвидеть всё это”. Затем, всего через пять или шесть минут после того, как мы закончили готовить еду, в дверь ашрама постучали. За ней стояли четырнадцать голодных учеников, и все они были так счастливы увидеть то, что мы приготовили для них.

Шриюктешварджи был святым с невероятной духовной силой, предвидением и многими другими изумительными качествами. Божественная сила! Одно прикосновение Его руки, и вы немедленно получили бы божественное восприятие во всём вашего теле. Он обрёл все Свои силы посредством

медитации, и Он внёс большой вклад в духовный подъём человечества.

В: Таким образом, я могу поклоняться Иисусу во время медитации?

О: Да, вы можете поклоняться Иисусу. Вы можете поклоняться Моисею. Вы можете поклоняться Даниилу. Это не имеет принципиального значения. Вам следует очень сильно любить их всех – так же, как следует любить собственную жену или мужа или своего любимого или свою любимую – в наивысшей степени, потому что Они тоже живая сила Бога. Иисус явился, и Он – живая сила Бога. Он вознёсся. Моисей был высокорезализованным. Он оставил всё, ушёл в пустыню и медитировал очень глубоко. Он стал высочайшей духовной личностью, и в Его методе имеется так много форм и формальностей, и Его народ (в этом смысле, прим. перев.) поклоняется точно так же, как и индийский. Они соблюдают молчание, они постятся, они повторяют молитвы, поют и делают очень много других вещей. И поэтому вам следует думать о Нём. Вам следует держать Его образ в вашем доме. Многие иудеи хранят образ Моисея в своём доме, и тем, кто почитает

Иисуса, следует держать Его образ, но им также следует осознавать, что Иисус, Который является живой силой Бога, активизирует всю их систему (организм наряду с тонкими телами).

В: Свамиджи, если я родился христианином или иудеем, должен ли я отказаться от моей религии для практики крийя-йоги?

О: Нет! У вас неправильное представление. На санскрите религия называется “дхарма”. Дхарма означает силу, которая поддерживает ваше тело. Что поддерживает ваше тело? Только ваше дыхание. Но кто движет дыхание? Сила Бога тянет дыхание. Именно поэтому вы живы. Это и есть дхарма. Если вы наблюдаете за своим дыханием и осознаёте, что Он движет дыхание, если вы постигаете это, тогда это дхарма. Это религия. В Бхагавад-гите сказано, что лучше оставаться в собственной религии, чем переходить в другую религию, поскольку это, без сомнения, внушает страх. Крийя-йога – это несектантское учение, и она предназначена для людей всех религий. В ней не стоит вопрос о принадлежности к какому-либо культу, вероисповеданию, секте, цвету кожи или стране. Ответ – практикуйте крийя-йогу от пятнадцати

до двадцати минут в день, и вы обретёте божественное восприятие во всём теле и богореализацию.

В: Свамиджи, я вижу, что вы часто цитируете Иисуса при разговоре о крийя-йоге. Если эти учения взаимосвязаны, почему Иисус не говорит о крийя-йоге в Библии?

О: В Библии Иисус сказал: “Разве ты не веришь, что Я в Отце и Отец во Мне? Слова, которые говорю Я вам, говорю не от Себя; Отец, пребывающий во Мне, Он творит дела” (Иоанн 14:10). Этот стих имеет абсолютно такое же буквальное значение, как и слова “крийя” и “йога”. “Кри” означает всякую деятельность, которую вы совершаете в слове и деле, а “йа” означает, что она совершается Им, всемогущим Отцом. Подобным образом в этом стихе Иисус говорит: “Отец, пребывающий во Мне, Он творит дела”. Это толкование Иисусом крийи Его словами. Слово “йога” используется для выражения всегда присутствующего союза тела и души – человека с Богом. Аналогичным образом в этом стихе Библии Иисус утверждает о том же самом, говоря: “Я в Отце и Отец во Мне”. Иисус также говорит, что всемогущий

Отец пребывает в каждой личности, и каждая личность – во всемогущем Отце. Итак, каждому следует понять, что значение слова “йога” – это просто “всегда присутствующий союз человека и Бога”. Практика крийя-йоги ставит своей целью привести людей к состоянию постоянного осознания этого союза, посредством чего возможно познать волю Бога и следовать ей. Эта духовная практика, которая приводит к постоянному осознанию единства с Богом, называется крийя-йогой.

Цель жизни Иисуса состояла в том, чтобы помочь человечеству осознать своё единство с Богом и принести спасение миру. Это сознательное единение, это единство с Богом называется йогой. Слово “йога” происходит из санскритского корня “*юдж*”, который означает “объединяться вместе” или “соединяться”. Слово “йога” буквально означает “акт соединения”. В евангелии от Матфея (11:29) Иисус сказал: “Возьмите иго ('yoke') Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим”. В этом стихе греческое слово, которое было переведено словом “иго” ('yoke'),

образовано из того же самого санскритского слова “юдж”, из которого образовано слово “йога”, и подобно слову “йога”, оно буквально означает “акт соединения” или “объединение вместе”. Что было в священной Библии тем “игом”, которое, как желал Иисус, каждому человеку следовало взять на себя? Это тот процесс, посредством которого достигается сознательный союз с Его Небесным Отцом. Библейское “иго” ('yoke') и санскритская “йога” имеют в точности одно и то же буквальное значение “акт соединения”, и оба слова означают сознательный союз человеческого существа с Богом.

В: Если я получил мантру от другого гуру, и я получаю посвящение у вас, могу ли я по-прежнему практиковать мою мантру?

О: Да! Эта мантра будет оставаться той же самой вашей мантрой. Однако когда вы используете её, чтобы услышать внутренний божественный звук после короткого периода повторения, тогда нет потребности продолжать повторять её. Любому, кто не слышит божественного звука своей мантры, следует прийти за посвящением в крийя-йогу. Их мантра

будет вселена в них, и они испытают непрерывный божественный звук.

В: Свамиджи, имеется ли какой-либо не-Бог во вселенной?

О: Нет, во вселенной нет не-Бога. Одно из определений Бога – всепронизывающий. Только Его всепронизывающей силой все творения возникают, поддерживаются и эволюционируют. Таким образом, если Он пронизывает всех и вся, тогда не стоит вопрос о не-Боге где-либо.

В: Не хотите ли вы сказать, что Бог присутствует даже в порочных людях?

О: Да, Он пребывает даже в порочной личности. Он в камне. Он в глине. Он в растении. Он в деревьях. Он в стене. Где Его нет? Всепронизывающий, вездесущий, всеведущий означает, что всё – Его присутствие. Он пребывает всюду. Но люди остаются в заблуждении и иллюзии. Именно поэтому они не постигают Его. Как бы там ни было, Он активизирует тело всякой личности, и они – живая сила Бога.

В: Вы подразумеваете, что живая сила Бога находится внутри каждого человеческого существа?

О: Да, именно об этом я и говорю. Он пребывает в каждом человеческом существе, во всей нашей системе. Не только в пятидесяти частях тела, даже в ногте, даже в пальцах ноги, даже в коже, даже в плоти. Всюду. Таким образом, когда вы смотрите на кого-либо, вы видите живую силу Бога в материальном мире.

В: Но когда меня охватывает гнев, Свамиджи, не так уж легко сознавать, что Бог находится в другом человеке.

О: Вы находитесь в заблуждении, иллюзии и ошибке. Именно поэтому вас охватывает гнев. Но у Бога нет гнева. Поэтому, чтобы быть благочестивым и божественным, вам следует преподнести это негативное чувство обратно Богу, с любовью. В таком случае оно, несомненно, будет устранено. Тогда вы станете свободными от гнева, гордости, эго, телесного и мирского восприятия.

В: У Бога нет гнева?

О: Да, у Бога нет ни гнева, ни гордости. У Бога нет ни кожи, ни плоти, ни кости, ни костного мозга, ни боли, ни фурункулов, ни узлов (наростов), ни вен. Это написано в Ишупанишаде (стих 8). Таким образом, Он пребывает во всём организме и остаётся непривязанным, но Он активизирует всё в теле. Именно поэтому мы живы.

В: Свамиджи, существуют ли рай и ад?

О: Да, рай и ад существуют. Они не где-то очень далеко, они – внутри вас. Если вы делаете что-то плохое, тогда это ваш ад, и если вы делаете что-то хорошее, это ваш рай.

В: Свамиджи, может ли чрезвычайно плохой человек отказаться от своих плохих качеств и стать божественным? Даже такая личность, как убийца или грабитель?

О: Да, это возможно. Но только посредством постижения силы Бога внутри себя. Например, вы находитесь в темноте. Если вы включите выключатель, вы сразу же увидите свет. Темнота сразу же исчезнет. Соответственно, убийца поступает плохо, потому что душа неведома ему. Но в тот момент, когда он

осознает её, он сразу же откажется от своих пороков, и он может стать высокорезализованным.

Об этом говорится во многих историях из древних священных писаний. Ратнакар (позже ставший известным как святой Вальмики, автор “Рамаяны”) был убийцей, Такшавил был убийцей. И в одно мгновение они изменились и стали высокорезализованным личностями. После этого им поклонялся весь мир. Их имена записаны в анналах истории как имена в наивысшей степени духовных людей. Поэтому даже дьяволы, те, кто обладают сатанинской природой, они также обладают запредельным добром внутри них.

Мария Магдалина была очень порочной женщиной. В одно мгновение она полностью изменилась. Каким образом это было возможно? Многие люди задавали мне этот вопрос – может ли плохой человек стать хорошим? Я всегда говорю: “Да, в одно мгновение”. Это не занимает пяти минут. Все вы знаете об апостоле Павле. До того, как он стал апостолом Павлом, он был Савлом. Савл подвергал гонениям и преследовал учеников Иисуса. Если кто-то

говорил хорошо об Иисусе, Савл преследовал его. Затем Савл увидел свет Иисуса и полностью изменился в одно мгновение. Он стал равноапостольным Павлом. Апостол Пётр был диким и свирепым человеком, и всё же он полностью изменился. В священных писаниях Индии имеется много таких примеров. Пороки внутри вас должны быть устранены. Одним глазом вы должны зреть душу, а другим – вашу деятельность. Что бы вы ни делали, это делаете не вы. Бог делает. Чем больше вы постигаете это, тем больше вы продвигаетесь. Это может быть осуществлено быстро практикой крийя-йоги. Эта крийя-йога очень лёгкая, очень простая.

В: Свамиджи, возможно ли стать самореализованным в этом рождении?

О: Каждая личность – живая сила Бога. Но она охвачена заблуждением, иллюзией и ошибкой. Если вы практикуете крийя-йогу десять минут на кровати, когда вы просыпаетесь утром, наклоняясь несколько раз, то весь день вы будете осознавать, что живая сила Бога активизирует всё. Он вдыхает и выдыхает. Он выполняет вашу работу круглые сутки, и когда

Он совершает эту работу, вам следует осознавать, что работа выполняется Им. Это “кри” и “йа”. Всякая выполняемая вами деятельность – это “кри”. Мёртвый человек не может делать ничего. Живая сила Бога внутри вас – “йа” – выполняет работу. Если в каждый момент вы осознаёте, что вы – не деятель, что только Бог – деятель, то вы обретёте постоянное освобождение и богореализацию. Тогда у вас не будет тревог, и вы будете иметь всесторонний успех.

В: Свамиджи, почему одни люди рождаются богатыми, а другие – бедными, одни рождаются нормальными, а другие – уродами?

О: Это их судьба.

В: Можем ли мы изменять нашу судьбу?

О: Да, вы можете изменять свою судьбу. Только своим окружением и культурой.

В: Изменит ли крийя-йога нашу судьбу?

О: Да, посредством медитации крийя-йоги вы можете изменять свою судьбу. В каждый момент Бог стремится изменить вас. Он постоянно меняет всю вашу систему. Если вы

можете постигать Его и следуете Его руководству на 100%, вы можете изменять свою судьбу. Любой человек может изменять свою судьбу, если он действительно пожелает этого. Каким бы занятым он ни был, в одно мгновение он может изменить свою судьбу. В каждый момент Бог изменяет возраст каждого человека. Точно так же вы можете изменить свои привычки и стать божественными. Тогда вы будете осознавать “То ты еси (ты есть То)”. В каждый момент вы только живая сила Бога. Крийя-йога учит тому, как вращать божественные токи жизненной силы вокруг вашего позвоночного столба, и это позволяет вам эволюционировать семимильными шагами. Это также будет менять вашу судьбу. Ничто не может сравниться с преобразующими результатами крийя-йоги.

В: Свамиджи, вы когда-либо толковали астрологические карты, чтобы помочь людям узнать о негативном влиянии звёзд и планет и избегать его?

О: Да, но не в обычном смысле. Я не делаю астрологических прогнозов. В священных писаниях сказано, что даже отец астрологии

муни Парашара, высокорезализованный святой мудрец, допустил ошибки в Своих предсказаниях. И, в таком случае, как может любой человек сегодня надеяться точно различить надвигающиеся события и сообщить другим о том, что им делать? Шриюктешварджи учил, что хотеть знать будущее – это человеческая слабость. Поэтому я не поощряю это.

Все хорошие и плохие влияния звёзд и планет пребывают в спинных центрах человека. Когда посредством практики крийя-йоги мы учимся вращать божественный поток жизненной силы вокруг нашего позвоночного столба и в каждом центре, это начинает устранять плохие влияния звёзд и планет из нашего тела. Посредством одного цикла дыхания возможно достичь результата, эквивалентного результату медитации в течение одного года. Поэтому для практики крийя-йоги традиционное астрологическое предсказание бесполезно, поскольку подвижник изменяет свою судьбу каждый день.

Другими словами, при рождении мы имеем определённые влияния, которые представлены в

нашей астрологической натальной карте. Традиционное представление состоит в том, что, поскольку звёзды и планеты вращаются и с каждым днём изменяют своё положение, мы сталкиваемся с теми хорошими или плохими влияниями, на которые указывает текущая развёртка нашей натальной карты. Таким образом, традиционный астролог заглянет в древние астрологические писания или некоторые другие пересмотренные версии, чтобы узнать, что они говорят о текущих положениях планет в нашей астрологической карте. Затем делается определённое предсказание и даётся определённый совет. Традиционная астрология не может устранять негативные влияния в вашей астрологической карте. В лучшем случае она может дать вам некоторый совет, чтобы вы постарались подготовиться к тому, что может произойти.

Если вы практикуете крийя-йогу в течение всего дня, вы будете постоянно пребывать в божественном звуке Ом и слышать голос Бога, направляющего вас в каждом деле. Это ваше освобождение и постоянная богореализация. Вы должны признать, что это гораздо лучше, чем

работа предсказательной астрологии. Однако в крийя-йоге мы используем систему астрологии, которая была основана моим гуру Шриюктешварджи и которая называется космической астрологией. Это не предсказательная астрология в обычном смысле этого слова. Однако мы изучаем астрологический расклад личности для выяснения наличия плохих влияний в течение любого текущего периода времени. Затем мы даём некоторые специальные относящиеся к планетам мантры и лингвистические корни, которые были даны Шриюктешварджи, для минимизации и даже устранения негативных влияний этих специфических планет. Эти мантры используются в согласовании со специальными техниками крийя-йоги, которые вводят силу мантры в тот или иной центр, в котором оказываются негативные влияния, и таким образом нейтрализуют эти влияния. Эта святая наука – воистину изумительнейшая и эффективнейшая астрология.

Так же, как врач работает практически для излечения болезней и их предотвращения в человеческом теле, я работаю с тонким телом

для устранения как коренной причины болезни, так и мирских проблем посредством крийя-йоги и космической астрологии.

В: Свамиджи, в этом мире много людей, которые не медитируют, которые даже не верят в Бога или которые не уважают священников и монахов. Они не ходят ни в какую церковь, и всё же они производят впечатление людей, живущих в мире с собой. Многие из них обрели большое богатство, и они всегда погружены в чувственные наслаждения. Но при этом на вид с ними не происходит ничего плохого. Будут ли они сталкиваться с трудностями, если они не будут искать Бога?

О: Бог всепронизывающий, всеведущий и всемогущий. Его сила даёт жизнь каждому человеческому существу. Осознание Его даёт единственную истинную радость. Она делает все чувственные наслаждения и мирские обретения незначительными. Богореализация — наше неотъемлемое право. Мы родились для этого. Если мы не медитируем, мы не можем обрести величайшие умиротворённость, блаженство и радость. Они могут зарабатывать огромное количество денег. Они могут

наслаждаться сексуально. Они могут есть, пить и веселиться. Это неважно. Но они не получают истинной умиротворённости, блаженства и радости. У них много взлётов и падений, неприятностей, гнева, гордости, жадности, неискренности и лицемерия. Многие люди обретают богатство, способствуя убийству других людей. Это нехорошо. Мы родились для богореализации. Это неперемнная необходимость. В священных писаниях сказано:

fxfra-нидрf-бхайа маитхунав ча

самfнав етат паоубхир нарфуfv

дхармо хи тесfm адхико виоеia[

дхармеуа хинf[паоубхи[самfhnf[

Fxfra-нидрf-бхайа маитхунав ча самfнав етат паоубхир нарфуfv означает, что приём пищи, сон, страх и сексуальное наслаждение — одинаковые и общие для человеческих и животных существ. Дхармо хи тесfm адхико виоеia[дхармеуа хинf[паоубхи[самfhnf[означает, что в человеческом существе имеется одна специфическая вещь — божественность. Те, кто не медитируют, не осознают своей

божественности, и поэтому они остаются на уровне тех же качеств, что и все остальные животные.

Медитировать следует каждому. Посредством медитации каждый человек обретёт божественную умиротворённость и безмятежность. Это и есть божественность. Когда люди практикуют крийя-йогу, их божественная сила поднимается от низших центров к вершине, и это увеличивает их разумность и божественность. Так же, как состояние ума неграмотного человека отличается от состояний умов тех, кто образованы и высоко почитаются, точно так же, если люди практикуют эту технику, в течение нескольких минут они обретут то спокойствие, которое является божественностью. Они будут оставаться в материальном мире, и они могут зарабатывать деньги и наслаждаться сексуально, но они будут осознавать, что это живая сила Бога зарабатывает деньги и наслаждается сексуально. Вы будете принимать пищу, но вы будете осознавать, что вы принимаете её посредством живой силы Бога. Ваше сердце

будет пребывать в этом божественном состоянии.

У вас не будет ни гнева, ни гордости, ни эго, ни жестокости. Вы обретёте умиротворённость, блаженство и радость, и вы будете созерцать бесформенную силу Бога, которая пребывает на уровне вибраций вакуума (эфира). Вы должны созерцать Бога в вакууме (пространстве). Таким образом вы будете одновременно пребывать и в материальном мире, и в божественном состоянии. Вы будете осознавать живую силу Бога и зреть, что Он активизирует всё. Он вдыхает дыхание. Именно поэтому мы живы. Если Он не движет дыхание, то человеческое тело – мёртвое тело. Итак, поскольку Он даёт нам всё – умиротворённость, блаженство и радость, нам следует медитировать, чтобы познать Бога, и нам следует выказывать Ему наивысшую любовь и преданность. Только это правильно.

В каждом человеке имеются два аспекта. Один из них – Он, ваша душа, а другой – физическое тело. Союз этих двух тел – ваша жизнь. Таким образом, если вы медитируете, вы будете осознавать, что душа делает всё, а не

физическое тело. Без души вы не можете делать ничего. В электрическом шнуре имеются два провода. Благодаря этому вы получаете свет. Точно так же, если вы не воспринимаете тело и душу как одно целое, вы не сможете обрести свет – вы будете оставаться в темноте и неведении, совершите много ошибок и столкнётесь с множеством неприятностей в своей жизни. Поэтому вам следует познать Бога. Познайте своё высшее “Я”. Пытайтесь постичь скорее не Бога, а человека, ибо это надлежащий предмет для изучения человечества. Что такое надлежащее изучение человечества? Познание своего высшего “Я”. Это и есть богореализация. Таким образом, каждому человеку следует медитировать и осознавать живую силу Бога внутри себя.

У каждого человека имеются два тела. Одно из них – хав, а другое – са. Хав – это ваше физическое тело, а са – ваша душа, которая вдыхает и выдыхает изнутри. Поэтому, если Он движет дыхание изнутри, почему бы вам не познать Его? Любая работа, которую вы делаете, – это Он. Поэтому во всякое время вы должны созерцать эти два тела. Это и есть йога,

союз с Богом. *Гу* и *ру*. *Гу* – незримое тело, спрятанное в каждом человеческом существе. *Ру* – это видимое физическое тело. Тело хав, физическое тело, наполнено заблуждением, иллюзией и ошибкой. Поэтому каждому человеку следует медитировать и постигать Бога в своём физическом теле, теле хав. Именно поэтому медитация крайне необходима, и крийя-йога предоставит вам эту божественную силу и восприятие.

В: Свамиджи, многие люди употребляют наркотики и различные пилюли для своего успокоения. Если вы утверждаете, что безмятежность – это божественность, то почему вы говорите, что людям не следует употреблять какие-либо наркотики?

О: Наркотики вызывают оцепенение мозга. Ваш мозг оказывается в ступоре. У вас появляется сонливость. Это никак не духовная безмятежность. Вы можете только дремать и спать безмозгло. Если вы употребляете героин или марихуану, вы можете забывать о мире только потому, что наркотик делает вас не осознающими этот мир. Многие принимают так много таблеток или кокаин. Это нехорошо. Это

чрезвычайно вредно для вашего здоровья и мозга. Вам всегда следует поддерживать свой мозг плодотворным. Пока ваш мозг не станет плодотворным, вы не сможете познать Бога. Если вы намагничиваете свой позвоночный столб практикой научной техники крийя-йоги, тогда ваш мозг будет плодотворным. Таким образом, если вы практикуете крийя-йогу, если вы наклоняетесь один раз, то незамедлительно вы получите достаточное кровообращение в мозге, омолаживающую силу и много новых клеток. Божественная сила будет омолаживать и обновлять ваш мозг, и вы будете далеки от всех беспокойных мыслей. Вам никогда не следует употреблять какие-либо наркотики. В священной Библии в Послании к коринфянам апостол Павел говорит, что вам не следует загрязнять ваше тело, ибо оно – храм Бога. Вам следует обрести безмятежность практическим методом, и эта безмятежность – божественность. У вас не будет восприятия этого мира. Вы не будете оцепенелыми или сонными подобно людям, которые употребляют наркотики. Вы будете испытывать умиротворённость и радость. Это безмятежность, обретаемая практикой крийя-

йоги. Это в высшей степени удивительная и драгоценная техника.

В: Свамиджи, пожалуйста, объясните духовное значение отношений между Радхой и Кришной?

О: Слово “Радха” образовано из двух слов: *дха* и *ра*. *Дхара* означает “поток”, “литься”. Вода течёт вниз с вершины горы. Таково значение слова *дхара*. Так что все мысли человека, которые входят в ум, приходят с вершины, с высшей точки Его присутствия. Это и есть *дхара* Кришны. Слово “Кришна” образовано из *криши* и *на*. *Кһи*и *бхувґчака* *оабдах* *нав* *ча* *ниргууа* *вґчака*[*тґйор* *екаир* *параубрахма* *кһиуа* *ити* *авидхвйате*. *Кһи*и *бхувґчака* *оабдах* означает, что каждое человеческое тело – это возделываемая земля. *Нав* *ча* *ниргууа* *вґчака*[означает, что в этой возделываемой земле пребывает один возделыватель. Он – бесформенная сила Бога, пребывающая внутри тела. Он – Кришна. *Нав* *ча* *ниргууа* *вґчака*[. Бесформенная сила Бога пребывает сокрытой на вершине каждого человеческого существа.

Божественный поток постоянно приходит с наивысшей точки, от *дхары* – Радхи, и

благодаря этому мы живы. Дыхание нисходит и идёт внутрь. Сила Бога, Кришна, вдыхает и выдыхает дыхание из вершины. Вот почему наша кровь остаётся текучей и течёт через всё наше тело. Именно поэтому Радха жива. Радха-Кришна. Радха – это не возлюбленная Кришны, равно как и Кришна – не возлюбленный. Каждое человеческое тело – это Радха, женская или материнская природа. Слово природа – женского рода, и в каждом аспекте природы пребывает живая сила Бога. Человеческое тело, Радха, – это воспринимающая визави Кришны, души.

Таким образом, этот поток постоянно приходит от Бога. Если вы будете постоянно пребывать на вершине, вы будете постигать реальность – Истину. На древних картинах Радха и Кришна обнимают друг друга. Это означает, что во всей вашей системе всюду живая сила Бога обнимает вас. Поэтому благодаря практике крийя-йоги, когда вы намагничиваете ваш позвоночный столб, вы незамедлительно переживаете вибрацию Бога во всём вашем теле. Это и есть союз Радхи и Кришны.

В священных писаниях Радха – деревенская девушка – была чрезвычайно увлечена Кришной – всевышним Господом. Она безгранично любила Его. Она всегда оставляла Своё семейство и мирскую жизнь, чтобы идти к Нему и быть с Ним. Она была полностью поглощена Его красотой и Его любовью и всегда хотела служить Ему. В Его присутствии Она осознавала Его божественность и была экстатически счастлива. Но однажды у Неё появились некоторые гордость и тщеславие из-за Её собственной красоты и служения Ему, и из-за того, что Он не подчинился Её пожеланиям, Она стала высокомерной по отношению к Нему и сказала Ему, что Ему следует уйти, и что Она останется без Него. Поэтому Он оставил Её. Вскоре Она начала тосковать по Нему и не могла перестать думать о Нём, всё время полагая, что Он вернётся к Ней, но Он не возвращался.

Её охватило уныние. Она сидела под деревом и не могла думать ни о чём ином, кроме Него, думая, что Он скоро вернётся к Ней. Она оставалась сидеть в течение очень долгого времени, постоянно думая о Нём и ожидая, что

Он вернётся к Ней в любой момент. Но Он не возвращался. Прошли месяцы. Некоторые деревенские жители пришли взглянуть на Неё и увидели, что Она не дышала. Они пошли к Господу Кришне и сказали Ему, что Она умерла, что Она не дышала. Но Он только рассмеялся и сказал: “Радха не может умереть. Она полностью преобразована в Кришну. Если вы подойдёте к Ней и повторите имя "Кришна" в Её ухо, вы найдёте подлинную Радху”. Они сделали это и увидели Радху медленно поднимающейся и вставшей в той же самой позе. Так что вы видите, что Радха была полностью преобразована в Кришну.

Из этого мы узнали, что, когда мы ищем Господа и ставим Его выше наших мирских привязанностей, любим Его и стремимся служить Ему, тогда мы можем добраться до Его обители и оставаться с Ним, и мы будем осознавать Его божественность внутри нас и иметь все радости познания Его. Но когда мы питаем некоторую гордость, эго или тщеславие, тогда из-за нашей собственной ошибки и сильной воли мы изолируемся и отделяем Его от себя. Пока у нас остаётся такое отношение, Он

не придёт к нам. Но тогда у нас появится уныние, и мы начнём тосковать по Нему и захотим, чтобы Он вернулся к нам. Но мы не получим никакого результата, пока мы станем медитировать только на Него. Если мы будем сидеть дольше и медитировать, медитировать и ещё раз медитировать только на Него, то, так же как и Радха, мы в конечном счёте достигнем лишённого пульса и дыхания состояния *нирвикальна-самадхи*, и мы будем преобразованы в Его божественное Существо. Именно так Радха, смертная деревенская девушка, стала богиней.

В: Свамиджи, во многих священных писаниях говорится, что Бога следует искать в сердечном центре. Правильно ли это?

О: В Бхагавад-гите в 61-ом стихе 18-ой главы сказано “*бовара[сарва-бхутфнfv хддеое `арджуна тиipхати бхрfмайан сарва бхутfни йантрfredxfни мfйайf*” (“Господь пребывает в сердце всех существ, о Арджуна, и с помощью Своей майи заставляет блуждать их, как бы посаженных в машины”). Это означает, что Бог пребывает в сердце и активизирует человека. Эта ссылка писаний на сердце не подразумевает,

что вы должны оставаться в сердечном центре и искать Бога там. Ваше сердце целиком зависит от дыхания. Дыхание вдыхается душой, силой Бога, Который пребывает в вашем гипофизе. Это то место, куда вы должны идти, и которое находится в десяти сантиметрах от межбровья вглубь, в гипофизе. Душа пребывает там, или же вы можете идти даже к родничку. Если сила Бога не движет дыхание, то ваше сердце не может продолжать перекачивать кровь. Поэтому сердце зависит от души, силы Бога. Если душа не движет дыхание, ваше сердце остановится. Таким образом, для обретения духовности вам не следует удерживать своё внимание в сердце. Это принесёт вам бхрфмайан сарва бхутфни йантрфредхфни мфйайф (“с помощью Своей майи заставляет блуждать их, как бы посаженных в машины”). То есть сердце поместит вас в нескончаемую цепь заблуждения, иллюзии, ошибки, гнева, гордости и жестокости. Вы не должны оставаться в сердечном центре. Вы должны пребывать в душе, которая является надлежащим местом для обретения божественности.

В: Свамиджи, почему мы снимаем нашу обувь, когда мы заходим сюда для медитации?

О: Первая причина такова: на улице так много отбросов и грязи. На улицах лежат даже испражнения собак. Также на улицах много болезнетворных инфекционных микробов. Туберкулёзные пациенты плюют на улице, и ваша обувь несёт эти микробы. Таким образом, наша обувь несёт на себе все типы заразных болезней. Поэтому никому не следует ходить в своей обуви внутри какой-либо комнаты. Им следует держать обувь снаружи главных жилых комнат дома. Многие держат обувь в комнате возле входа. Обувь следует держать в некотором отдельном месте. Зная этого, следует ли любому человеку проходить в своей обуви в церковь, мечеть или синагогу? Это ужасно плохо.

В: Свамиджи, мы слышали, что в Индии многие практикуют *панчамакара-садхану*, и что это очень ценная садхана. Это хорошая практика?

О: *Панчамакара-садхана* означает пять духовных действий, которые начинаются с буквы “м”. Первая “м” – *матсья-садхана*, что означает употребление в пищу рыбы. *Мамса-*

садхана (т.е. поедание плоти) – вторая “м”, а третья “м” – *мадья*, что означает употребление вина. *Митхуна-садхана* (также *майтхуна-садхана*) – четвёртая “м”, и она означает сексуальное наслаждение. И, наконец, пятая “м” – *мудра-садхана*, что означает получать деньги или наслаждаться деньгами. Это *панчамакара-садхана*. Таким образом, почти во всех странах многие люди выполняют *панчамакара-садхану*. Они всегда заняты поеданием рыбы и мяса, сексуальными наслаждениями, употреблением вина и погоней за деньгами. Таким образом, все они – йоги. Но являются ли они истинными йогами? Нет. Это не *панчамакара-садхана*.

Панчамакара-садхана состоит в следующем. Многие убивают рыбу и едят её. Но это не является подлинным значением *матсья-садханы*. Подлинное значение таково: те, кто управляют своими чувствами – употребляя в пищу рыбу – чьи чувственные побуждения поглощены и устранены силой медитации, обретают богореализацию и пребывают в сверхсознательном состоянии. Манасf чендрийа грfмаv самйам fтмани йоджайет матсьяси са бхавед девb итарf прfни хивсакf]. Это означает,

что тот, кто в действительности не ест рыбу, ест божественную рыбу. Манасф чендрийа грфмав самйам фтмани йоджайет означает, что йог – это тот, кто управляет своими пятью органами чувств, отстраняя своё внимание от них к душе. Посредством совершения этого все наши пять “передатчиков” чувств будут полностью поглощены и устранены. Вы йог, если вы обладаете знанием, сознанием и сверхсознанием, и вы знаете, как отстранять своё внимание от чувств к душе. Парейфт прфни хивсака[означает, что они не йоги, если они только убивают рыбу и едят её. Это не подлинная *матсья-садхана*.

Матсья означает “Он пребывает во всей моей системе”. *Мат* означает “от меня”. *Сйа* означает “Он (*Атман*)”, “душа”. *Мат* и *сйа* вместе означают “Он пребывает во мне”. Он и я – одно. Он наделяет богореализацией тех, кто полностью управляет своими чувствами – ест рыбу. Я посылаю любовь Богу, я удерживаю своё внимание всегда на Нём, я поклоняюсь Ему, и Бог доволен мной. Тогда Он даёт мне божественную любовь и счастье, и у меня имеется постоянная осознанность внутреннего

высшего “Я”. Это *матсья-садхана*. Если вы практикуете полный контроль над чувствами посредством отстранения своего внимания к душе, то вы практикуете *матсья-садхану*.

Мамса-садхана означает, что Бог защищает меня тем, что движет дыхание в меня, и поэтому я жив. *Мам* означает “к” или “в меня”. Он тянет дыхание в меня. Он даёт мне все мысли, и Он возвращает меня. Он всегда защищает и ведёт меня. Это *мамса*. *Мамса* означает “плоть”. *Мам* означает “ко мне”. *Са* означает “Он (*Атман*)”, “душа, которая пребывает внутри меня”. Он всегда движет дыхание в меня. Посредством этого Он всегда защищает меня и даёт мне жизнь. Если вы отстраняетесь от телесных чувств, ума, мышления и эго (т.е. всего плотского) к душе, то вы будете постигать, что это Он активизирует и направляет всю вашу жизнь, и тогда ум, мышление, ограниченный интеллект и эго – всё это будет поглощено и устранено. Это *мамса-садхана*.

Митхуна означает наслаждаться сексуально. Но *митхуна-садхана* не подразумевает, что вы должны наслаждаться сексуально. Парф оакти ftма митхуна самйогfnанда бовара означает

блаженный сексуальный союз материнской природы – тела – и отцовской природы – души. Парф оакти – это Бог-Отец, или отцовская природа. Этма митхуна – это материнская природа. Представление о сексуальном наслаждении состоит в том, что отцовская природа, или душа, заставляет дыхание входить в материнскую природу, или тело, и выходить из неё. Подлинная *митхуна-садхана* выполняется только тогда, когда человек постигает, что эта копуляция происходит и продолжается только посредством силы Бога, души. Паре лайф найет читтав палфси са нигфдйате. Это означает, что мы должны выходить за пределы телесного восприятия и вступать внутрь гипофиза, и пребывать там. Это приносит божественное блаженство и радость.

Дыхание входит и затрагивает душу, и душа направляет его к отцовской природе в родничок. Это и есть самйогфнанда вовара йа фсте митхунав тат. Они находятся в соприкосновении со всемогущим Отцом. *Митхуна* означает сексуальное наслаждение, божественную сексуальную радость. Дыхание входит и выходит, входит и выходит. В

точности так же, как человек наслаждается сексуально. Это сексуальное наслаждение, божественное наслаждение, митхунав тат. Парейфт стриуисевакф[. Истинная митхуна неведома тем, кто не обладает божественным восприятием и только наслаждается сексуально во имя Бога. Это не духовная митхуна, которая является божественной сексуальной радостью. Это не обретение духовности.

Теперь о мадья-садхане. Мадья-садхана означает употребление вина. Но это не означает, что вам следует пить вино. Сомфдхфрф кіарет йасту брахма раидхрфт варфнанае питтвф там амнтамайав йа ева мадья сфдхака[.

Если вы фиксируете своё внимание на макушке, в родничке, и созерцаете Его безмятежно, то вы ощутите там тяжесть. В то же самое время вы должны держать свой язык завёрнутым вверх и назад, и постепенно капли нектара будут течь из родничка и оказываться в вашем рту. Если садхака пьёт их, тогда это называется мадья-садхана. Употребление вина – это не духовное достижение. Подлинная мадья-садхана достигается тогда, когда человек пьёт божественный нектар, который медленно течёт

вниз и постепенно оказывается во рту. Это именно то, что подразумевается под употреблением вина, и этот божественный нектар – духовное вино.

И, наконец, *мудра-садхана*. Она означает *махамудру*, обретение духовного богатства. *Маха* означает духовное величие, а *мудра* – богатство. Если вы практикуете технику крийя-йоги, *махамудру*, то ваши каналы *ида* и *пингала* отстранятся друг от друга, и царский путь к Богу – канал *сушумны* – откроется, и тогда вы войдёте в состояние *самадхи*. Это подлинная *мудра* и обретение истинного богатства.

Таковы эти пять “м” – *панчамакара-садхана*: *матсья*, *мамса*, *мадья*, *митхуна* и *мудра*. Таким образом, если те, кто практикуют её, не понимают этих вещей, не медитируют глубоко и не удерживают своё сосредоточение на душе и на родничке, что является подлинной *панчамакара-садханой*, тогда они всего лишь совершают все эти многочисленные мирские вещи.

В Индии имеются такие люди, которые едят рыбу и мясо, наслаждаются сексуально, пьют

вино, гоняются за деньгами и говорят: “Мы – высокорезализованные йоги”. Они говорят: “Мы – тантристы”. Они не правы, поскольку это неправильно. Тантра означает *тан татра* – “вы пребываете там”. Но вы там только тогда, когда вы пребываете в душе. Это тантра. Сарва джмфна рджив вистфрена вистхуфти, йат офстрав тат тантра офстрав. *Тат тантра* означает, что вы там, в душе. Когда в каждом действии вы действуете из обители души, это тантра. Если вы постоянно созерцаете пребывающее внутри высшее “Я”, это тантра. Вистфрена вистхуфти йат офстрав тат тантра офстрав означает, что в каждом вашем действии – сарва джмфна рджив, что бы вы ни делали, вы не деятель. Бог – единственный деятель. Когда у вас появляется аппетит, вы думаете: “Бог дал мне аппетит”. Вы употребляете пищу, и вы скажете: “Только силой Бога я получаю пищу и способен употреблять пищу”. Если Бог говорит вам, что вам следует принять пищу, вам следует принять её. Если Он говорит вам, что вам не следует принимать пищу, то вам не следует принимать её. Таким образом постоянно в ваших денежных делах, в сексе, в еде, в сердце – мышлении, настроении, слове и деле – и религии вы

получаете предписания от души. Вы обретаёте много видов знания через сознание, сверхсознание и космическое сознание. Если вы зрите Его и постигаете, что сила Бога – единственный деятель, тогда это называется *тантра шастрам – там тантра*. Что бы ни приходило, поток приходит из вершины, из души.

Подписи к иллюстрациям в книге:

Набин Кали Деби (это бенгальский эквивалент имени на хинди "Навин Кали Дэви", прим. перев.), мать автора

Харипада Бхаттачарджи, отец автора

Храм самадхи Шри Юктешвара почти в конце его строительства. В последнем ряду пятый слева - Сананда Лал Гхош (брат Йогананды). Шестой слева - Рабинараян Брахмачари.

Голландский ашрам

Новый медитационный зал в Хаумстстедде, США

Центр крийя-йоги, Австрия

Юкташрам, Бхисиндхипур, Бенгалия

Харихарананда гурукулам, Балигхай, Орисса

Ашрам в Куттаке

Храм самадхи Шриюктешварджи, ашрам в Караре, Пури

СЕТЬ КРИЙЯ-ЙОГИ

Как предсказано Лахири Махасаей, наступит такое время, когда люди во всём мире примут крийя-йогу из-за её практической важности и универсального подхода, свободного от всяческих ограничений. Постепенно весть крийя-йоги затронула сердца людей через писания Парамахамсы Йоганандаджи. Он также попросил гурудэва Бабу Харихаранандаджи преподавать искренним людям путь крийя-йоги. Приняв на себя роль *ачарьи* (духовного учителя-проповедника), начиная с 1950 года он путешествовал по всей Индии.

Позже благодаря тонкому совету и предписаниям его мастера Бабаджи и Шриюктешварджи Парамахамса Харихарананда уехал из Индии в 1974 году, чтобы делиться своей сияющей любовью, благословениями и знанием со всем миром. Баба Харихарананда сначала отправился в Швейцарию в 1974 году. До этого тысячи западных искателей получили у него посвящение и направлялись им из карарского ашрама в Пури. Впоследствии он

посетил некоторые южноамериканские и европейские страны и был признан людьми как любящий и сострадательный учитель.

В 1975 году он прибыл в США для распространения вести аутентичной крийя-йоги, преподанной Бабаджи, Лахири Бабой и Шриюктешварджи. Позже он активно посещал Южную Америку, различные уголки США, Францию, Голландию, Канаду и другие страны и работал бесконечно.

С того времени до 1998 года, несмотря на свой пожилой возраст, он путешествовал неустанно по всему земному шару, чтобы излить свою божественную любовь через обучение технике медитации крийя-йоги. Для ускорения процесса обучения и направления людей он не только обучил много отрёкшихся от мира монахов и йогов-домохозяев для оказания помощи ему в его божественной миссии, но также и основал несколько ашрамов в различных уголках Индии и за границей. Помимо большой заботы о карарском ашраме, который был основан его любимым Свами Шриюктешварджи, он основал прекрасный ашрам в отдалённой деревне в Бенгалии более 60 лет назад и назвал его

Юкташрам. Его главные ашрамы, активно вовлечённые в распространение его божественного учения, – это ашрам крийя-йоги в Куттаке, Харихарананда гурукулам в Балигхаи, институт крийя-йоги в США и центры крийя-йоги в Австрии и Голландии. Его жизнь была посвящена не только обучению крийя-йоге, но также и служению людям из наиболее уязвимых и слабых слоёв общества везде, где это было возможно. С этой целью было осуществлено много благотворительной деятельности в различных местах для выполнения его миссии. Обученные и назначенные им монахи и учителя продолжают распространять это духовное наследие в следующих странах: Индия, США, Колумбия, Перу, Бразилия, Коста-Рика, Канада, Австралия, Австрия, Бельгия, Хорватия, Дания, Англия, Франция, Германия, Греция, Венгрия, Исландия, Люксембург, Нидерланды, Новая Зеландия, Польша, Испания, Швеция и Швейцария. В последнее время – после его *махасамадхи* – Парамахамса Праджнянананда возглавил его миссию в качестве выбранного им преемника.

Программы посвящения, ритриты и деятельность по обучению крийя-йоге регулярно проводятся во многих городах по всему миру также его преданными назначенными для этой цели *ачарьями*. Хотя он не присутствует физически, его работа продолжается полным ходом, затрагивая сердца и жизни искренних искателей.

За более подробной информацией вы можете обратиться в любой из нижеперечисленных ашрамов.

КОНТАКТЫ КРИЙЯ-ЙОГИ

США

Флорида

Kriya Yoga Institute

24757 SW 167th Avenue

P.O. Box 924615

Homestead, FL 33092-4615

Tel: +1 305 2471960

Fax: +1 305 2481951

E-mail: institute@kriya.org

www.kriya.org

ИНДИЯ

Пури, Орисса

Nariharananda Gurukulam

Balighai

Puri 750002

Orissa

Tel/Fax: +0091 6752 246644

Tel/Fax: +0091 6752 246788

E-mail: pmission@sify.com

www.prajnanamission.org

ЕВРОПА

Вена, Австрия

Kriya Yoga Centre Vienna

Pottendorferstrasse 69

A-2523 Tattendorf Austria

Tel: +1 43 2253 81491

Fax: +1 43 2253 80462

E-mail: kriya.yoga.centre@aon.at

www.kriyayoga-europe.org

Нидерланды

Kriya Yoga Centrum

Heezerweg 7

NL-6029 PP, Sterksel

The Netherlands

Tel: +31 40 2265576

Fax: +31 40 2265612

E-mail: kriya.yoga@worldonline.nl

Обратная обложка:

Махаватар Бабаджи Махарадж

Лахири Махасая

Свами Шриюктешвар

Бхупендранатх Саньял

Парамахамса Йогананда

Свами Сатьянанда

Изложение Парамахамсой Харихаранандой научно доказанного благотворного влияния крийя-йоги делает эту книгу редким сокровищем для любого искреннего духовного искателя. **Всемирно известный**

самореализованный мастер детально описывает состояния духовного преобразования, включая многие переживания, которые могут появляться во время практики у садхаков – даже у тех из них, кто живёт семейной жизнью. В то же самое время он использует свой уникальный научный подход для разьяснения того, каким образом физические и умственные функции также улучшаются.

ВНИМАНИЕ! ОСОБОЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Сегодня термин «Крийя-Йога» стал очень и очень популярным, по этой причине это направление истинной йоги стало «модным» в современном обществе. Этим стараются воспользоваться многие жулики, проходимцы и шарлатаны, не упускающие возможности хорошо заработать на наивных западных и серверных искателях Бога. Поэтому, тем искателям и читателям, которые вдохновлены биографиями великих Крийя-Йогов прошлого, таких как Харихарананда Парамахамса и его учителя Шри Юктешвар Гири и Йогананда Парамахамса, следует быть внимательными в своего Учителя крийя-йоги. Сейчас за таковых себя выдают десятки разрекламированных самозванцев, которые к крийя-йоге имеют такое же отношение, как автор данной книги, например, к балету или нейрохирургии... Знайте и помните, что самым первым критерием простого различения лже-гуру, как в крийя-йоге, так и любой иной ветви древа истинной йоги

(будь то на Востоке или на Западе) является принцип бесплатности. Истинный Гуру никогда у вас не потребует денег и никогда не будет устанавливать никаких цен, тарифов и такс на тот свет, проводником которого он является. Сейчас в написании книга автора под названием «Как найти Учителя и разоблачить лже-гуру». И, даст Бог, она скоро найдёт своего читателя. А пока стоит поделиться одной историей, которая произошла с автором данной книги в Южной Индии:

В одной из маленьких южно-индийских «деревушек-городков» автор данной книги совершенно «случайно» встретил одного саддху, который в молодости был учеником Харихарананды Парамахамсы (ученика Шри Юктешвара и Йогананды Парамахансы) и жил в его «Карар-Ашраме» в Пури. Я расспрашивал этого садху о его Учителе и о его жизни в ашраме. Мне было интересно буквально всё! В том числе и денежная составляющая его отношений с его Учителем. Когда я спросил, сколько тот платил за обучение Крийя-йоге, за жизнь на протяжении многих лет в ашраме, то этот садху просто возмутился моим вопросом:

«Да что вы! Я учился у Харихарананды Парамахамсы, практиковал под его личным руководством техники крийя-йоги, изучал астрологи, жил, питался абсолютно бесплатно. И не только я, но и все другие монахи, которые жили в нашем ашраме. Кроме того, однажды Харихарананда Парамахамса даже взял меня с собой в путешествие по Америке. И при этом не взял с меня ни одной рупии»!

Источник: книга Андрея Жалевича «108 великих книг о мудрости, или Полезные знания для тех, кто экономит время».

Другие книги по крийя-йоге смотрите здесь:

www.zhalevich.com/ikriya/knigi.html