

Парамаханса Йогананда

КРИЙЯ

Второй главный раздел Крийи — Маха Мудра

Цель. Это упражнение называется “Маха Мудра”, или электризация тела и метод выпрямления позвоночника. Целью этого упражнения является освобождение позвонков и распределение задержавшегося жизненного тока в органах так, чтобы он свободно мог употребляться, чтобы магнетизировать позвоночник.

Подготовка. Подготовка к практикованию Маха Мудры производится так же, как и для практикования настоящей Крийи. Разложите на полу шерстяное одеяло. Шерстяное одеяло лучше разложить на пружинном матрасе или на прямой кровати с твердыми пружинами.

Маха Мудра практикуется в трех частях.

1 положение. Подогните левую ногу под тело, сядьте на ступню левой ноги и согните правую ногу вперед перед телом, с поднятым коленом, держа правую ногу на полу прямо. Руки со скрещенными пальцами положите на правое колено. Позвоночник держите прямо. **Практикование:** вдохните, охлаждая мозг внутренней трубки позвоночника как в настоящей Крийи, направляя ток вверх по внутренней стороне трубки ко лбу, к точке между бровей со звуком “ОУ”. Затем, задержав дыхание, нагните голову вперед и вниз, упираясь подбородком в грудь, и вытяните правую ногу вперед, прямо по полу: двумя руками схватите большой палец правой ноги и тяните его к себе, считая от 1 до 6-ти в согнутой позе (дыхание все время задерживая), затем сядьте прямо, выпрямив позвоночник, поднимая правое колено вверх (колени держать в удобном положении). Вдохните со звуком “И”, как в настоящей Крийи, посылая теплый ток по внешней стороне трубки позвоночника к копчику.

2 положение (поза). То же самое упражнение повторяется с другой ногой, т.е. сгибая правое бедро и ногу и сидя на правой ступне ноги и сгибая левую ногу с левым коленом вверх. **Практикование:** дыхательное упражнение повторите так же, как и в первой позе.

3 положение (поза). Сядьте прямо с обеими ногами, согнутыми в коленях перед телом, оба колена вверх, ноги прямо на полу, накрытом шерстяным одеялом, скрещенными пальцами охватите колени. **Практикование:** поднимайте ток вверх со звуком “ОУ”, как в настоящей Крийи, задержите дыхание, нагните голову вниз, подбородком упираясь в грудь, затем вытяните обе ноги прямо вперед на полу, держа их вместе, охватите скрещенными пальцами большие пальцы обеих ног, и, держа большие пальцы, тяните их к себе. Задержите дыхание, считая от 1 до 6-ти, как в предыдущем упражнении. Затем сядьте прямо, выпрямив позвоночник, и выдохните со звуком “И”.

Продолжительность практикования Маха Мудры. Практикуйте три раза, считая каждую смену трех поз как полный цикл или “время”. Упражняйтесь прямо перед настоящей Крией и каждый раз, когда тело требует регулировки, ибо это Практикование магнетизирует и регулирует позвоночник.

Третий главный раздел Крийи — Йони Мудра

Цель. Третий раздел Крийи, или Йони Мудра, преследует цель увидеть свет посредством собственных усилий или руководство посредством Духовного Глаза или Центра Воли.

Практикуйте Йони Мудру два раза как по утрам, так и по вечерам и два раза до отхода ко сну. Целью этого упражнения является духовное крещение Духовным Глазом. Первый раз вы увидите свой собственный Духовный Глаз. Увидеть свой Духовный Глаз (о котором говорил Иисус) можно не через суггестию, но успокоив ум и глаза. Иисус сказал:

Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло.
(Мф. 6,22, Лк. 11,34)

Это является очень и очень важной задачей. Это является вашим собственным Духовным Глазом, тело является не чем иным, как сгущенным электричеством.

Вы помните, как волхвы следовали за звездой на Востоке, чтобы встретить Христа (Мф. 2,9). Они следовали за звездой, за своим Духовным Глазом. Вы должны последовать за пастырем Духовного Глаза, посредством которого пастухи видели, что в маленьком теле ребенка Иисуса было выражено Сознание Христа. Кто не воспринял свое сознание через Духовный Глаз, не может познать Сознания Христа.

Мы находимся как бы в яичной скорлупе. Земля является яичным желтком и небо скорлупой. Мы не знаем, что находится за этой скорлупой. Духовный Глаз является духовным телескопом. Он смотрит сквозь скорлупу Земли. Так мы живем на Земле и называем ее красивой, однако красоту за скорлупой Земли ни один язык не может описать.

Духовный Глаз является также и голубем, который спускается. Маленькая звездочка является звездой мудрости, и синие и золотые святые сияния являются как бы двумя голубиными крыльями. Это наше человеческое тело является прямой материализацией этой маленькой звезды. Пятью лучами являются: эфир, воздух, огонь, вода и

земля, и эта маленькая звездочка является путем к Космическому Сознанию, и маленькое синее святое сияние является телескопом Сознания Христа и золотое святое сияние является Космической Энергией. Здесь представлены три вещи. Тело является не чем иным, как уплотнением этой звезды. Практикование этих упражнений сделает вас способным получить этот свет, который будет под вашим контролем. Однако недостаточно только видеть эту звезду. Вы должны пройти через нее. Ваша мудрость должна пасть через эту звезду, чтобы исполниться Сознанием Христа, находящегося за ней.

Посредством своего Духовного Глаза пастухи увидели маленького ребенка с рождением Сознания Христа (Мф. 2,2). Посредством этой звезды мы можем видеть все, что вообще можно увидеть. Она кажется различной у разных людей, однако если вы увидите ее во всем совершенстве, то вы увидите звезду с синим и затем с золотым святым сиянием. Однако, чтобы достигнуть результатов, вы должны последовать этому пути и серьезно практиковать технику этих упражнений.

Прежде чем практиковать эту технику, произнесите следующую молитву:

Отец Небесный, руководи моей мудростью через звезду Духовного Глаза, чтобы она вела меня к Сознанию Христа. Отец Небесный, яви мне всегда ясный глаз: встречайся всегда со мной через Духовный Глаз. Да последует всегда мое сознание за голубем света, который спускается с небес и крестит меня Сознанием Христа.

Метод. Состояние — сядьте прямо в позе Лотоса или в позе со скрещенными ногами, положите большие пальцы обеих рук свободно на раковины каждого уха, поместите указательный палец слегка на внешние уголки глаз, нежно придавливая их, средние пальцы поместите у ноздрей, положение третьего пальца должно быть над уголками верхних губ и маленький палец должен быть у уголков нижних губ. **Практикование:** держа все пальцы в таком положении, вдохните со звуком “ОУ”, как в настоящей Крийи, проводя ток наверх через мозг — трубку позвоночника от копчика к точке между бровей; затем задержите дыхание, сдвинув плотно брови и прижимая глазные яблоки так нежно, чтобы они не вращались, прижимая все пальцы плотно, закрывая рот, ноздри, уши и глаза, задержите дыхание, считая от 1 до 12-ти или от 1 до 25-ти (или так долго, насколько вы сможете), и смотрите на Духовный Глаз (звезду мудрости, на третий глаз, ясный глаз, или на вращающийся свет центра воли). Астральный глаз вначале откроет астральный свет. Затем посредством более глубокой концентрации этот глаз станет духовным, обнаруживая Дух. Смотрите на Духовный Глаз, затем освободите пальцы, держа их в том же состоянии, и выдохните, посылая ток вниз по позвоночному столбу со звуком “И”. Это является телескопическим глазом. Два физических глаза открывают нам материю, Третий Глаз открывает нам Бога и Духа. Подобно тому, как цыпленок живет в яичном желтке, закрытый скорлупой, и затем, когда он вырастет, он ломает скорлупу и выходит в большой свет, также и простой человек, увидев астральный глаз, может выйти за желток этой Земли, вылупяясь через небесную скорлупу ко всему Космосу и видению Безграничного.

Когда нужно упражняться. Повторяйте это упражнение три раза. Практикуйте прямо перед отходом ко сну и сразу же после практикования Крийи.

Простые предостережения:

1. Избегайте возбуждения.
 2. Кушайте очень мало или совсем не кушайте мяса.
 3. Эту технику никогда не следует практиковать с полным желудком, частичное голодание является очень полезным и действенным.
 4. Не распространяйте ни одной из этих техник, не обеспечив себя предварительным разрешением от Прецептора-Гуру.
 5. Не нарушайте определенное число практических упражнений, прежде чем вам не разрешит этого ваш Духовный Прецептор-Гуру, не допускайте страхов, сомнений и подозрений.
 6. Нельзя быть в напряжении при практиковании контроля праны, преподанного в этих уроках.
 7. Не ведите неуравновешенной жизни.
 8. Соблюдайте умеренность во всех вещах, в особенности в сексуальной жизни, это укрепляет мудрость и жизненную силу.
 9. Кушайте много фруктов и сырой пищи и молотые орехи.
 10. Сидите продолжительное время в молитве, ощущая радостный контакт с Богом, после практикования этой Крийи.
 11. Не поднимайтесь сразу же и не уходите сразу после практикования Крийи.
- После правильного практикования настоящей Крийи — 14 раз, Маха Мудры — 3 раза и Йони Мудры — 3 раза, будет достигнуто очень быстрое развитие.

Повторный обзор (Крийя)

В упражнениях Крийи имеются 3 главных направления:

А. Маха Мудра.

Б. Подготовка Крийи.

В. Йони Мудра, которые нужно практиковать в указанном порядке.

Маха Мудра кроме электризации позвоночника помогает еще укрепить позвоночник, освобождает его и распределяет жизненную силу по органам. Йони Мудра преследует цель направлять через Духовный Глаз или центр воли, чтобы вы могли видеть свет посредством собственных усилий:

Если у вас имеется один Глаз, то все тело ваше будет полно света.

Вы не должны только видеть пятилучевую звезду, но вы должны пройти через нее, чтобы ваша мудрость руководилась через звезду (через проход света: возьмите на помощь технику и диаграмму 1-го рецептума). Через эту звезду мы можем видеть все, что можно увидеть. Оба физических глаза показывают нам материю. “Третий Глаз” показывает нам Бога и Духа.

Тщательно изучайте технику Маха Мудры и Йони Мудры, изучив все детали, и практикуйте ее каждый день, как указано. Регулярная практика дает также успехи. Принимайте во внимание простую причинность. Это очень важно. Полноценное питание, без отравляющих веществ, спокойный ум, свободный от переутомления, умеренность во всех вещах важны для успеха. После практикования сохраните контакт радости с Богом.

Разреженная духовная атмосфера или вибрация, плохие привычки и влечения уничтожаются электричеством и рассеиваются. Плохие привычки и влечения — это крысы, которые грызут жизненные провода нашего организма, однако они не способны жить в разреженном духовном сознании. Медитация и практикование Крийи автоматически уничтожают такие влечения.