

कृष्ण उठ्ठा

Наука о
жизненной силе

Свами Нитьянанда Гири

«Калачакра-юга»
kalachakra-yuga.ru

«Крия йога: Наука о жизненной силе»

Свами Нитьянанда Гири

Данная книга является первой в серии книг «Крия йога: наука о жизненной силе». Автор затрагивает и очень глубоко раскрывает фундаментальные основы, на которых базируется Крия йога, как, в сущности, и любая йогическая практика. Это первое издание работ Свами Нитьянанда Раджахамса Гири на русском языке. Книга отличается невероятной философской глубиной и в то же самое время своей практичностью. Жизненная энергия или же энергия жизни — Прана — это центральное явление йогической практики, то, к чему автор плавно подводит читателя и дает этому всестороннее обоснование, основанное на большом количестве классических источников и собственной многолетней практике. Книга отличается невероятной глубиной и будет интересна как людям, только начинающим знакомиться с восточной философией, так и искушенным практикам йоги.

ISBN: 978-5-99033-312-3

© 2017, перевод Елена Гордиенко, Виктория Иванова

© 2017, редакция Игорь Литвинов

© 2017, компьютерная верстка Елена Гордиенко

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие и благодарность редактора русского издания ...</i>	4
<i>Предисловие (Святослав Дубянский)</i>	6
<i>Предисловие «Практика не для всех» (Константин Мухин)</i>	7
<i>Предисловие (Николай Уваров)</i>	9
«Крия йога: Наука о жизненной силе»	
<i>Благодарность (Свами Нитьянанда Гири)</i>	10
<i>Вступление</i>	12
<i>Введение</i>	20
<i>Крия йога: Краткое ознакомление</i>	23
<i>Крия йога для счастливой жизни</i>	35
<u>Глава I</u>	
<i>Пранаविद्या: Знание о жизненной силе</i>	43
<i>Прана содержит ключ к очищению ума</i>	85
<i>Сожжение желаний и достижение Освобождения с помощью пранакармы</i>	181

ПРЕДИСЛОВИЕ И БЛАГОДАРНОСТЬ

редактора русского издания

Духовные искания человека должны опираться на авторитетные источники. А это, прежде всего, духовные писания и истинные гуру - духовные учителя. Также огромное значение на пути духовного искания имеет личный опыт искателя.

Книга, написанная Нитьянанда Раджахамса Гири, является превосходным источником духовных знаний. Этот труд имеет грандиозное философское обоснование йоги, основанное на различных древних источниках. Нитьянандой была проведена огромная работа, и в результате получился очень качественный труд. Данная книга дает глубокое обоснование и объяснение многим сложнейшим философским аспектам йоги. И при этом приводит к практическому применению этих знаний. Более того, Нитьянанда Раджахамса Гири является ярчайшим представителем практиков йоги, которые своим жизненным опытом ежедневно доказывают величайшую значимость йоги в развитии каждого из нас и человечества в целом. Все, что написано им в этой книге, является результатом ежедневной практики Крия йоги, а также результатом многолетних изучений философских писаний.

Крия йога уже не является каким-то новым понятием для западного мира. С данным видом йоги западный мир познакомился благодаря книге Парамахамсы Йогананды "Автобиография йога". Тем не менее, Крия йога никогда не была каким-то массовым занятием. В настоящее время существует довольно много работ в данном направлении. В том числе немало работ на русском языке, многие из них заслуживают внимания. При всем разнообразии работ по Крия йоге книга, написанная Нитьянанда Раджахамса Гири, отличается своей глубокой философичностью и практичностью.

Данная книга является первой частью огромного труда, написанного Нитьянанда Раджахамса Гири. Она лишь открывает череду изданий книг данного автора. В первой части, в основном представлены глубокие философские обоснова-

ния Крия йоги. Последующие работы все в большей степени раскрывают практические стороны этого великого знания.

Для того, чтобы данная книга вышла в свет на русском языке, пришлось потрудиться довольно большому количеству людей. И прошло достаточно много времени с момента начала работы над ней. Большой благодарности за продвижение данного труда заслуживают Андрей Дудник, Николай Уваров.

Особенной благодарностью хотелось бы выделить Константина Мухина и Святослава Дубянского, прекрасных людей и без преувеличения достойных мастеров духовных практик, которые открыли российским духовным искателям такого превосходного мастера как Нитьянанда Раджахамса Гири. Именно эти два человека организовывали семинары Свами-джи в России, и именно они способствовали переводу данной книги.

Отдельно хотелось бы выделить работу переводчиков Виктории Ивановой и Елены Гордиенко. Именно благодаря их профессионализму, пониманию философских тонкостей и терпению у нас есть возможность держать в руках данную книгу.

Также очень важно отметить Сергея Вьюнова, человека необычайно чуткого и не равнодушного. Когда перевод данной книги еще был только в планах, именно Сергей предложил стать спонсором данного издания. И именно благодаря его материальной поддержке у нас есть возможность держать в руках эту книгу.

Еще раз выражаю огромную благодарность всем, кого упомянул и всем кого не упомянул. Путь продвижения и развития духовных знаний является единственно возможным путем гармоничного развития отдельной личности и человечества в целом. Любая политическая, экономическая и даже религиозная система без опоры на истинные духовные знания и опыт истинных духовных мастеров не в силах гармонично развиваться и приходит в тупик. Познание истинных духовных знаний и практическое их применение создаст действительно гармоничное общество.

*Игорь Литвинов
востоковед, астролог, мастер Крия йоги и редактор книги*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Крия Йога является древнейшей системой медитации, которая описана в Бхагавад Гите, Патанджали Йога Сутре, Виджняна Бхайрав Тантре и других текстах Ведической традиции. Древние тексты описывают, что богиня Парвати практиковала Крия Йоги под руководством господина Шивы в пещере Амарнатха, в Гималаях.

Крия Йога – система медитации и энергетических упражнений позволяющая работать со всей полнотой энергоинформационной структуры человека. Практикуя эти техники возможно раскрыть божественные потенциалы на всех уровнях и реализовать свое предназначение во всех сферах: духовной, интеллектуальной, творческой и материальной.

Моим Гуру в традиции Крия Йоги был выдающийся мистик Йоги Рамаях (1923–2006), у которого я обучался в Индийском Ашраме на протяжении многих лет. Он был непосредственным учеником бессмертного Маха Аватара Бабаджи. Мне также посчастливилось обучаться Крия Йоге еще у нескольких значительных мастеров традиции.

Нитьянанда Раджахамса является моим духовным братом, с которым мы изучали Крия Йогу в нескольких Гималайских Ашрамах. Я считаю, что Нитьянанда является одним из наиболее ярких духовных учителей Крия Йоги в традиции Шри Юктешвара, а также знатоком Ведической философии.

Перед вами уникальная книга, которая входит в серию посвященную философии и техникам Крия Йоги. В своих книгах Нитьянанда точно и аутентично излагает самый сложный материал по техникам и учению Крия Йоги.

Я уверен, что эта книга будет очень полезна как опытным практикующим йогу и медитацию, так и тем, кто делает первые шаги в практике медитации.

Святослав Дубянский

*Мастер Крия Йоги в традиции Йоги Рамаяха,
профессиональный писатель, автор серии книг, посвященных
Ведической традиции и эзотерическому христианству,
профессиональный художник*

ПРЕДИСЛОВИЕ

"Практика не для всех"

Свами Нитьянанда Гири (Раджахамса) когда-то стал для меня воротами в священную науку – Крия йогу. Науку не для всех. Однажды, с лёгкой руки моего старого приятеля Андрея Дудника, я познакомился с опытным йогом Святославом Дубянским, духовным братом свами Нитьянанды. Мы со Святославом организовали несколько семинаров Свамиджи в России.

С 2014 года я внимательно изучаю различные источники, подходы методологию и техники этой священной науки. И по сравнению с теми книгами по этой науке, что были на тот момент в информационном пространстве, книга, которую Вы держите в руках, показалась мне по истине революционной. Своей открытостью, прямоотой, и главное, простым изложением самых возвышенных моментов практики.

Очень важно, что данный труд переведен на русский язык и отредактирован опытными практикующими. Без понимания не только тонких аспектов внутренней работы, но и без серьезных знаний в области Ведической культуры сложно передать суть правильно.

Уверенно можно сказать, что вкус к практике Крия йоги появляется только тогда, когда осмысленны и проработаны основные аспекты наших проявлений в мире. Это реализация на уровне здорового образа жизни, семейных и финансовых программ, а также творческой самореализации и осознание собственной жизненной задачи. Когда человек «наигрался» уже в основные аспекты человеческих проявлений и вплотную подошёл к постижению состояния Единства.

И понятно, что без приближения к этому состоянию не будет понятен смысл этой книги. Не станет ясен глубокий йогический символизм Ведических текстов, как бы просто не пытался объяснить их Свами Нитьянанда Гири. Однако у каждого есть шанс. Это непосредственно – практика. Через практику Крия йоги становятся очевидными самые глубокие вещи. А теория, изложенная компетентным человеком, вместе с регулярной практикой, как два крыла лебедя поднимут наш Дух в бесконечные высоты тотального духовного опыта. И совместив в себе Вышнее и Земное, мы не только сможем максимально эффективно и счастливо реализовать своё воплощение, но и делиться этой вибрацией с окружающими.

Книга, безусловно, может быть полезна всем духовным искателям. Поскольку именно у них есть привилегия синтезировать опыт разных культур, и, в своём стремлении к Истине, смотреть на одни и те же вещи под разными углами. Информация, изложенная Раджахамсой, ценна ещё и тем, что позволяет подняться над предрассудками и непониманиями, которыми окружен символизм Ведического учения. В этом аспекте данный труд особенно важен. Ведь Свами Нитьянанда Гири не просто вполне реализованный в социуме и семейных отношениях человек, что очень важно, но и от рождения – потомственный учёный-брахман.

В этой книге впервые с научным педантизмом изложены механизмы работы дыхательных практик. А многочисленные ссылки на древние священные тексты обогащают аргументацию и помогают на многое взглянуть по-новому. Раскрывая некогда тайные, даже для многих посвященных, знания, автор нисколько не умалил их внутреннего значения. Я бы не стал говорить, что, листая страницы книги, погружаешься в мир высших материй. Скорее читателя охватывает тотальность Божественного во всех Природных проявлениях. Поэтому погружение в подобные тексты – уже часть практики. Так же как практика – частица теории, поскольку наделяет самым важным – пониманием.

К практике Крия йоги, в своё время, я подошёл уже достаточно искущённым в области йогической практики и теории человеком. Большое значение в моей жизни играет до сих пор китайская система самопознания цигун и мистическое боевое искусство тайцзицюань стиля Чень в частности. В созданной мной когда-то «Академии Здравия тела, души и разума «Кадуцей» Крия йога заняла своё почётное место, позволяя практикующим уверенно двигаться от оздоровления телесных и энергетических структур в область высших Духовных реализаций.

С глубокой признательностью к Свами Раджахамсе я пишу сейчас эти слова. Благодаря его стараниям, искренности и открытости был запущен некий импульс, с которым Крия йога начала новый этап развития по всему англоязычному пространству. Стараниями Игоря Литвинова и Святослава Дубянского, которые ответственно организовали перевод, эта книга позволит сделать значительный рывок в высшей йогической науке всем истинным духовным искателям русского мира.

*Константин Мухин
Руководитель Академии «Кадуцей»,
Мастер Тай-Дзи, жесткого Цигун и Крия Йоги*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Западный мир узнал о Крия йоге, переданной Бабаджи через Лахири Махасая, благодаря книге Парамахамсы Йогананды "Автобиография йога". Многие искатели истины выбрали для себя этот путь духовного развития. У практикующих техники Крия йоги возникает естественное желание понять, как и почему эти техники работают. Данная книга является исследованием, посвященным объяснению явлений, философских принципов, лежащих в основе техник Крия йоги. Объяснение строится на основе множества писаний Индии. Читатель узнает о том, как техники Крия йоги были представлены в писаниях, как писания определяют основные понятия йоги. Книга может быть полезна всем, кто интересуется практикой и философией йоги.

Николай Уваров

БЛАГОДАРНОСТЬ

Ом Намо Бхагавате Васудевайя

Когда я учился в 4 классе, мой отец дал мне Шримад Бхагаватам¹ и попросил читать ее каждый день. Это была санскритская версия книги с переводом на мой родной язык Ория². Чтение этой книги стало моей систематической духовной практикой с самых ранних лет. Позже, когда я стал учеником 8 класса, он дал мне книгу под названием «Сущность йоги», написанную всемирно известным Йоги Брахмалина Свами Шивананда Сарасвати. Дядя по материнской линии познакомил меня с медитацией, через учения Йоги Шри Ауробиндо. Так я познакомился с путем йоги и медитации.

Здесь невозможно упомянуть всех людей, повлиявших на мою духовную жизнь, однако, очень многим я обязан своей матери.

Я изучал техники Крия йоги у Его Святейшества Свами Шанкарананда Гири Махараджа в январе 1994 г. Впоследствии он научил меня высшим криям и посвятил меня в монахи. Я с огромной благодарностью склоняюсь перед ним, за его вклад в мою жизнь. Он дал мне понимание и внезапное озарение Крия йоги и повлиял на мое решение серьезно следовать духовному пути. Я также признателен Свами Каликананда Махараджу за его вклад и учения по Вторым техникам Крия йоги. Во время пребывания в ашраме-пещере Сита Рамани в Бай-

¹ Бхагавата-Пурана – одна из 18 основных Пуран. Содержит описание различных Аватар, в разные эпохи низошедших в материальный мир, а также обширные сведения по индуистской философии, метафизике и космологии. Повествует об историческом развитии вселенной, о путях самопознания и освобождения. (Прим. ред.)

² Индоевропейский язык, на котором говорят около 35 миллионов жителей индийского штата Орисса. Является одним из официально признанных языков Индии. (Прим. ред.)