

Руководство по Прекша-медитации для обучающихся Ачарья Махапрагья

перевод с английского Захир Бутаев

ПРЕКША-МЕДИТАЦИЯ (PREKSHA MEDITATION)

Предварительная подготовка

1. Поза

Выберите медитационную позу, в которой нам будет удобно сидеть длительное время не двигаясь. Это может быть поза «полного лотоса», «полулотоса», поза со скрещенными ногами или «поза алмаза» - Ваджрасана (Vajrasana).

2. Мудра; положение рук

Существуют два возможных положения: одно положение называется Джнана Мудра (Jnana Mudra). Положите правую руку на правое колено, а левую руку - на левое колено; ладони направлены вверх, кончики указательного и большого пальцев касаются друг друга с легким нажатием. Остальные пальцы прямые.

Другое положение называется Брахма Мудра (Brahma Mudra). Положите руки ладонями вверх одну над другой в низу живота, Левая рука находится под правой.

Закройте глаза.

3. Декламация Арахам (Arham)

Начинайте медитацию с повторяющегося начитывания мантры Арахам {Arham}.

Полностью выдохните, затем сделайте глубокий вдох. Медленно выдыхая, начинайте произносить: «Арахам». Сконцентрируйте Ваше внимание на пупке, произнося звук «А» в течение 2-х секунд. Затем сосредоточьтесь мысленно на Центре Блаженства, который находится возле сердца, произнося звук «Раха» в течение 4-х секунд. И далее, перемещая внимание вверх от горла

к Центру Знаний, расположенному в верхней части головы, произносите звук «Ммм» около 6-ти секунд. Снова глубоко вдохните и повторите это упражнение 9 раз.

Представьте, что волны этих звуков перекрещиваются и ткнут вокруг вас защитную сеть овальной формы, предохраняя вас от злых намерений внешних вибраций.

4. Декламация Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani)

Начинайте медитацию с повторяющегося произношения мантры Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani). Полностью выдохните, затем вдохните глубоко, насколько сможете. Медленно выдыхая через ноздри, произносите звук «Ммм» подобно жужжанию пчелы. Рот держите закрытым, внимание концентрируйте в Центре Знания, расположенном в верхней части головы. Снова глубоко вдохните и повторите это упражнение 9 раз.

Афоризм цели

«Samprikkhae Appagatappaenam». (Сампикхаи Аппагамапа-снам.)

Воспримите и осознайте глубочайшие и высочайшие уровни Вашего сознания своим разумом. Наблюдайте себя через самого себя. Для восприятия и понимания своего «я» практикуйте Прекша-медитацию.

Намерение медитации

«Я практикую Прекша-медитацию для очищения моей души». Повторите три раза.

КАЙОТСАРГА (KAYOTSARGA)

Первой ступенью медитации является Кайотсарга (Kayotsarga), это стадия осознанного расслабления. Тело должно быть ровным, расслабленным и свободным от напряжения. Держите позвоночник и шею прямо, но без натянутости. Расслабьте все мышцы Вашего тела. Пусть Ваше тело станет мягким.

Удерживайте тело неподвижным по меньшей мере пять минут. Тело должно быть полностью неподвижным, как статуя. Не позволяйте конечностям Вашего тела двигаться. Никаких движений.

Кайотсарга имеет два смысла - полное расслабление тела и самоосознание. Для достижения полного расслабления тела мысленно разделите его на несколько частей и концентрируйте Ваше сознание на каждой части тела по очереди, от стоп до головы. Позвольте Вашему сознанию путешествовать по каждой части Вашего тела пусть оно совершит что путешествие по всему телу, используя технику самовнушения для расслабления, и почувствуйте результат расслабления.

Почувствуйте, как каждая мышца, каждый нерв стали расслабленными. Таким способом достигните расслабления всего тела. Используйте глубокую концентрацию и при этом оставайтесь в полном сознании. Практикуйте Кайотсаргу.

Подробные инструкции для расслабления.

Начинайте с большого пальца правой стопы, сконцентрировав на нем все Ваше внимание. Позвольте Вашему сознанию охватить весь большой палец и предложите его мышцам и нервам расслабиться. Расслабьтесь... Расслабьтесь... Расслабьтесь... Почувствуйте, что они расслабляются. Ощутите, что они стали расслабленными. Таким же образом ощутите расслабление других частей правой ноги - расслабьте пальцы, подошву, пятку, щиколотку, голень, мышцы икры, колено, бедро, вверх до тазобедренного сустава. Также достигните расслабления левой конечности до тазобедренного сустава. Почувствуйте, как вся нижняя часть Вашего тела стала полностью расслабленной.

Теперь достигните расслабления средней части Вашего тела, от талии до шеи. Сконцентрируйте Ваше внимание на каждой части по очереди, начиная с низа живота: расслабьте переднюю, заднюю, правую, левую, наружную и внутреннюю стороны нижней части Вашего живота. Подобно этому расслабьте верхнюю часть живота - переднюю, заднюю, правую, левую стороны, затем внешнюю и внутреннюю части. Своим внутренним взором войдите через пупок во внутреннюю полость живота и расслабьте толстую кишку, тонкую кишку, почки, селезенку, печень, поджелудочную железу, желудок и диафрагму. Используя технику самовнушения, достигните расслабления этих органов, Затем сконцентрируйте Ваше внимание па груди и расслабьте полностью грудную клетку. Начиная с нижних ребер, расслабьте каждое ребро последовательно. Расслабьте передние ребра, задние ребра, правые и левые их части. Теперь внутренним взором войдите внутрь грудной клетки и расслабьте правое легкое, левое легкое и сердце посредством самовнушения. Те, у кого есть сердечные заболевания, в этом месте должны сделать паузу на несколько минут, затем методом самовнушения замедлить работу сердца, чтобы сиять стресс.

Достигните расслабления шейных мышц спереди и сзади. Затем сконцентрируйте внимание на обеих руках по очереди. Начиная с большого пальца правой кисти, расслабьте пальцы, ладонь, запястье, нижнюю часть руки, локоть, предплечье и плечо. Почувствуйте, что Ваша правая рука расслабилась. В том же порядке расслабьте левую руку. Ощутите, как вся средняя часть вашего тела стала полностью расслабленной.

Достигните расслабления верхней части Вашего тела, от горла до макушки головы. Здесь мы приступаем к наиболее сложной части упражнения. До сих пор Вы расслабляли большие мышцы, которые быстро реагировали на ваши команды. Теперь нужно расслабить большое количество маленьких, крошечных мышц, которые трудно поддаются расслаблению. Сначала разомкните зубы и челюсти, расслабьте язык. Губы держите мягко прикрытыми. Расслабьте все лицевые мышцы, начиная с подбородка, расслабьте губы, внутреннюю часть рта, включая зубы, десны, небо и язык, затем расслабьте щеки, нос, уши и виски, оба глаза, лоб и кожу головы с помощью самовнушения. Почувствуйте, что вся Ваша верхняя часть тела стала полностью расслабленной.

Снова мысленно попутешествуйте от головы до стоп и от стоп до головы; сделайте это быстро, проверив, нет ли в какой-либо части тела напряжения. Испытайте легкость в каждой части тела. Почувствуйте, что все тело - от стоп до макушки головы - стало полностью расслабленным.

Соблюдайте состояние полной расслабленности в течение всего периода медитации. Старайтесь удерживать Ваше тело неподвижным и устойчивым.

Теперь практикуем внутреннее молчание хотя бы в течение пяти минут путем расслабления голосовых связок. Сконцентрируйте внимание на голосовом аппарате внутри горла и полностью его расслабьте. Сохраняйте полное внутреннее молчание. Никаких вибраций в голосовых связках.

ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРИ СЕБЯ (ANTARYATRA - АНТАРЬЯТРА)

Вторая ступень Прекша-медитации это практика внутреннего путешествия по спинному мозгу. Перенесите Ваше внимание в самую нижнюю часть спинного мозга, в центр, называемый Центром Энергии. Мысленно поднимитесь вверх по спинному мозгу до макушки головы, до Центра Знаний. Снова опуститесь вниз тем же путем в Центр Энергии. Снова и снова повторяйте этот процесс. Позвольте Вашему сознанию непрерывно путешествовать по позвоночному столбу и почувствуйте тонкие вибрации жизненной энергии, проходящие по спинному мозгу, или любые другие ощущения, какие Вы испытываете там. Просто воспринимайте их без какой-либо реакции. Сконцентрируйте все свое сознание на позвоночнике. Вы можете синхронизировать Ваше внутреннее путешествие с процессом дыхания. На выдохе продвигайтесь вверх к голове, на вдохе - вниз. Используйте глубокую концентрацию и полное осознание. Практикуйте внутреннее путешествие по спинному мозгу.

Позвольте Вашему сознанию подниматься и опускаться по спинному мозгу подобно тому, как движется ртуть, в столбике аппарата, используемого для измерения кровяного давления.

А. ВОСПРИЯТИЕ ДЫХАНИЯ

Третья ступень Прекша-медитации - это восприятие дыхания.

Отрегулируйте ваше дыхание: сделайте его медленным, глубоким и ритмичным. Пусть вибрации каждого вдоха достигнут Вашего пупка. Мышцы живота при вдохе должны расширяться, а при выдохе сжиматься.

Сконцентрируйте полностью Ваше внимание на пупке и практикуйте глубокое, медленное и ритмичное дыхание так, чтобы каждый вдох и выдох занимал одинаковое время. Ощущайте каждый вдох и выдох через расширение и сжатие мышц живота, сопровождающих каждый вдох и выдох соответственно.

Продолжайте практиковать медленное, глубокое и ритмичное дыхание и ощущайте его. Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь бдительными по прошествии нескольких минут.

Продолжая медленно, глубоко и ритмично дышать, теперь переключите свое внимание с пупка и перенесите его в место соединения ноздрей внутри носа. Ощутите каждое входящее и выходящее дыхание. Полностью осознавайте каждый вдох и выдох.

Продолжайте медленное, длинное и ритмичное дыхание -совершайте вдох и выдох, полностью осознавая процесс дыхания. Все Ваше сознание сосредоточено на процессе дыхания через ноздри.

Если Вас отвлекло вторжение какой-либо мысли, не пытайтесь изгнать или остановить ее насильно, воспримите ее, а затем снова переключитесь на восприятие Вашего дыхания. Вели Вы отвлекаетесь часто, то можно задержать дыхание на несколько секунд без причинения дискомфорта.

Сохраняй те непрерывности осознания дыхания. Просто воспринимайте его без симпатии или антипатий.

Восприятие альтернативного дыхания

В данной практике дыхания через чередующиеся ноздри Вам нужно вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать - через другую, затем вдыхать через эту ноздрю, а выдыхать через первую.

Старайтесь совершать практику альтернативного дыхания усилием Вашего ноли. Но в начале практики Вы можете использовать большой палец правой руки, поместив его на правую ноздрю, а безымянный палец - на левую ноздрю, средний и указательный пальцы при этом положите на лоб. Теперь, отстраняя большой или безымянный пальцы правой руки от ноздрей, мы позволяем проходить воздуху через правую и левую ноздри соответственно при совершении чередующегося дыхания.

Третья ступень Прекша-медитации - восприятие дыхания через чередование ноздрей. Отрегулируйте ваше дыхание, сделайте его медленным, глубоким и ритмичным. Сконцентрируйте Ваше внимание внутри ноздрей и начинайте практику дыхания через чередующиеся ноздри. Вдохните через правую ноздрю, а выдохните через левую. Теперь вдохните через левую, а выдохните через правую ноздрю - это будет один заверченный цикл. Повторяйте это упражнение снова и снова, сохраняя ритмичное дыхание. Ощущайте каждый вдох и выдох, концентрируя свое внимание на каждой ноздре соответственно. Позвольте Вашему сознанию и дыханию двигаться вместе. Никаких мыслей, никаких воспоминаний о прошлом, никаких представлений о будущем. Просто ощущайте.

Сознание и дыхание одновременно дополняют друг друга. Когда Вы вдыхаете, позвольте Вашему сознанию следить за дыханием изнутри. Когда Вы выдыхаете, позвольте Вашему сознанию следить за ним снаружи.

Теперь практикуйте восприятие дыхания через чередующиеся ноздри вместе с задержкой дыхания. Сконцентрируйте Ваше внимание внутри ноздрей. Вдохните через правую ноздрю и задержите дыхание внутри, выдохните через левую ноздрю и задержите дыхание снаружи; снова вдохните через левую ноздрю и задержите дыхание внутри, выдохните через правую ноздрю и задержите дыхание снаружи. Таким образом, в течение одного полного цикла вы задерживаете дыхание четыре раза. Сохраняйте ощущение каждого вдоха и выдоха. Вы можете задерживать дыхание только на несколько секунд, чтобы не вызвать дискомфорт. Повторите данное упражнение в несколько циклов. Позвольте сознанию и дыханию двигаться одновременно.

В. ВОСПРИЯТИЕ ЯРКОГО БЕЛОГО ЦВЕТА

Четвертая ступень Прекша-медитации - это восприятие яркого белого цвета в Центре Просвещения.

Сконцентрируйте все Ваше внимание на Центре Просвещения, расположенном в центре Вашего лба. Позвольте Вашему сознанию проникнуть внутрь него и там ощутить яркий белый цвет. Вы можете представить его в виде льющегося яркого белого света полной луны или в виде яркого белого цвета снега, или какой-либо другой белой вещи. Удерживайте визуализацию яркого белого цвета в Центре Просвещения.

Ощущая яркий белый цвет, почувствуйте с помощью самовнушения, что все Ваши негативные страсти и эмоции ослабевают. Все Ваши волнения затихают. Ваш гнев угасает. Теперь позвольте Вашему сознанию распространиться по всей поверхности лба и почувствовать там яркий белый цвет. Представьте, как частицы яркого белого цвета заполняют ваш лоб полностью, покрывая всю эмоциональную область в передней доле головного мозга.

Продолжайте восприятие яркого белого цвета и почувствуйте полный покой, полную ментальную умиротворенность и блаженство.

Завершите медитацию двумя-тремя глубокими вдохами и длинными выдохами.

Афоризм мудрости

«Arpana Sachchamesejja, mettim bhuesu karpae». (Аппана Саччамсседжа, меттим бхуесу каппае.)

«Ищите Истину внутри себя и будьте сострадательны ко всем живым существам».

«Ahamsu vijjacharanam ramokkham». (Ахамсу виджачаранам памоккхам.)

«Для освобождения от страданий практикуйте знания и контроль за поведением». ... 3 раза

Афоризм поиска убежища

«Arahante saranam pavvajjami». (Арахантэ саранам навваджами). «Siddhe saranam pavvajjaini». (Сиддхе саранам павваджами.)

«Sahu saranam pavvajjami». (Саху саранам павваджами.)

«Kevali pannaltain clhammam saranam pavvajjami». (Кевалп панпаттам дхаммам саранам лавваджами.)

«Я ищу убежище среди просветленных душ».

«Я ищу убежище среди освобожденных душ».

«Я ищу убежище среди святых».

«Я ищу убежище в религии, предлагаемой всеведущими».

Теперь примите позу глубокого почтения, т. е. сядьте на колени и согнитесь, отдавая почтение Истине. Соедините у груди кисти рук. Глубоко вдохните, затем на выдохе произнесите афоризм веры:

«Вандэ Саччам». (Vandé Sachchani.) ... 3 раза

«Я отдаю мое почтение Истине». Наклонитесь при этом до земли. Повторите трижды. На этом медитация завершается.

С. ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА

Необходимо сделать введение к следующему упражнению: практика восприятия тела состоит из концентрации сознания на каждой его части, друг за другом, и ощущения всех чувств и вибраций, имеющих место в каждой из этих частей. Безусловно, здесь восприятие не означает видимое восприятие, а представляет собой только ментальное восприятие. Ощущения могут быть поверхностными и напоминать контакт Вашей кожи с теплом или прохладой Вашей одежды, зуд или пот и т. д. Они также могут напоминать боль, онемение, дрожь в мышцах или вибрации электрических импульсов в нервной системе, или вибрации любого другого типа. Начиная с поверхности тела, Вы должны проникнуть глубоко внутрь и попытаться ощутить внутренние вибрации. Оставайтесь полностью равнодушным к ощущениям; старайтесь сохранять ваше сознание свободным от разного рода приятных и неприятных.

Пятая ступень Прекша-медитации - это ощущение тела. Сконцентрируйте Ваше внимание на большом пальце правой ноги. Дайте Вашему сознанию распространиться вокруг большого пальца. Ощущайте все вибрации, происходящие в этом месте. Убедитесь, что они имеют место, воспринимайте их без всяких приятных или неприятных; используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью в сознании, будьте бдительны. Теперь переключите ваше внимание на каждую часть правой ноги по очереди. Я называю в нужной очередности те части тела, на которых Вы должны концентрировать свое внимание и ощущать их. Это - другие пальцы правой ступни, подошва, пятка, верхняя часть ступни, голеностопный сустав, мышцы голени, колено, бедро, вверх до тазобедренного сустава. Почувствуйте всю правую ногу целиком и ощутите чувства и вибрации, происходящие в этом месте, в каждой из частей. Сохраняйте равновесие.

Подобным образом осуществите восприятие всех частей Вашей левой ноги.

Итак, путешествие по нижней части тела завершено.

Теперь начните путешествие по средней части: от поясницы до шеи. Концентрируя внимание на каждой части тела, ощутите поясницу, пупок, брюшную полость, включая толстую кишку, тонкую кишку, почки, селезенку, печень, поджелудочную железу, желудок и диафрагму. Затем всю часть, включающую легкие, сердце, ребра, горло и голосовые связки. Концентрируйте Ваше внимание и ощущайте.

Следующий этап - восприятие спинной части тела, включая позвоночник, спинной мозг и шею. Затем сконцентрируйтесь на правой руке, включая все пальцы, ладонь, запястье, нижнюю часть руки, локоть, предплечье и плечо. Ощутите каждую часть, одну за другой. Таким же образом

сконцентрируйтесь на левой руке и ощутите все ее части. Путешествие по средней части тела на этом завершается.

Теперь переходим к верхней части тела. Сконцентрируйте Ваше внимание на каждой части тела от подбородка до макушки головы. Подбородок, губы, внутренняя часть рта, включая язык, зубы, небо, затем щеки, нос, правое ухо - все три его части: внешнее, среднее, внутреннее; правый висок. В таком же порядке - левое ухо (внешнее, среднее и внутреннее), левый висок, затем правый глаз, левый глаз, лоб и голова. Ощутите каждую часть, одну за другой. Во время этого процесса язык должен находиться как бы в подвешенном состоянии, не прикасаясь ни к чему внутри рта.

Во время восприятия головы ощущайте все части Вашего мозга - переднюю, заднюю, правую, левую, внешнюю и внутреннюю. Позвольте Вашему сознанию как бы просочиться через Ваш мозг. Путешествие по верхней части Вашего тела завершено.

Далее практикуйте восприятие тела целиком. Вы можете медленно и осторожно встать, удерживая глаза закрытыми. Позвольте Вашему сознанию попутешествовать от больших пальцев ног до головы и обратно, от головы до больших пальцев ног, по быстрее. Проникайте в каждую часть тела, ощущая все имеющиеся там вибрации. Почувствуйте покалывающие ощущения в каждой мышце, коже, нерве и клетке вашего тела, возникающие в результате контакта с вашим умом. Вы можете также периодически задерживать дыхание. Дайте себе полностью погрузиться в восприятие тела.

Теперь позвольте Вашему сознанию пройти по всему телу гораздо медленнее. Если ощутите боль или другое своеобразное чувство, можете остановиться в этом месте ненадолго и прочувствовать его без всяких притягиваний или неприятностей.

Д. ВОСПРИЯТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Введение к данному упражнению должно быть следующее: практика восприятия психических центров - это процесс гармонизации химических взаимодействий, происходящих в данном центре, которые регулируют наши эмоции и страсти. Данная техника состоит в концентрации Вашего сознания на каждом центре и ощущении тонких вибраций жизненной энергии, происходящих там.

1. Центр Энергии

Сконцентрируйте Ваше сознание на Центре Энергии, расположенном в нижней части позвоночного столба, и почувствуйте в нем тонкие вибрации жизненной энергии. Сфокусируйте на них все Ваше внимание. Дыхание должно быть медленным и спокойным. Используйте глубокую концентрацию.

2. Центр Здоровья

Теперь сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Здоровья, расположенном в нижней части брюшной полости, под пупком. Подобно тому, как поток света факела создаст прямую линию,

дайте свету Вашего сознания принять форму прямой линии и, проникая спереди, достичь позвоночного столба сзади. Ощутите тонкие вибрации жизненной энергии внутри данного центра.

3. Центр Биоэлектричества

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Биоэлектричества, расположенном в пупке. Подобно тому, как поток света факела создает прямую линию, дайте свету Вашего ума принять форму прямой линии и, проникая через пупок, достичь позвоночного столба сзади. Ощутите тонкие вибрации жизненной энергии, протекающие внутри данного центра. Используйте такую глубокую концентрацию, чтобы дыхание сдерживалось само по себе.

4. Центр Блаженства

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Блаженства, расположенном около сердца, в центре грудной клетки, в ямке между легкими. Подобно тому, как поток света факела создает прямую линию, дайте свету Вашего сознания принять форму прямой линии и, проникая через переднюю часть, достичь позвоночного столба сзади. Ощутите происходящие там тонкие вибрации жизненной энергии. Вы можете время от времени задерживать дыхание.

5. Центр Чистоты

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Чистоты, расположенном в середине горла. Подобно тому, как поток света факела создает прямую линию, дайте свету Вашего сознания принять форму прямой линии и, проникая через переднюю часть, достичь позвоночного столба сзади. Ощутите тонкие вибрации жизненной энергии внутри центра. Вы можете на некоторое время задержать дыхание.

6. Центр Безбрачия

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Безбрачия, расположенном на кончике языка. Дайте вашему языку как бы свободно повиснуть внутри рта, не касаясь его стенок. Ощутите тонкие вибрации жизненной энергии, имеющие место в этом центре.

7. Центр Жизненной Энергии

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Жизненной энергии, расположенном на кончике носа, и ощутите тонкие вибрации, имеющие место в этом центре.

8. Центр Бдительности

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Бдительности, расположенном внутри ушей. Сфокусируйте все Ваше сознание на трех частях ушей - внешней, средней и внутренней и ощутите тонкие вибрации жизненной энергии внутри этого центра.

9. Центр Зрения

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Зрения, расположенном внутри глаз. Дайте Вашему сознанию проникнуть внутрь до задней части вашего мозга и ощутите тонкие вибрации жизненной энергии, происходящие в центре.

10. Центр Интуиции

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Интуиции, расположенном между бровей, и позвольте свету Вашего сознания проникнуть внутрь всей области, от передней части вашего мозга до задней стенки головы. Ощутите тонкие вибрации жизненной энергии, происходящие внутри центра. Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь бдительны.

11. Центр Просвещения

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Просвещения, расположенном в центре лба, и позвольте свету Вашего сознания проникнуть внутрь спереди и достичь задней стенки головы. Ощутите происходящие внутри центра тонкие вибрации жизненной энергии.

12. Центр Спокойствия

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Спокойствия, расположенном в передней части головы. Подобно тому, как свет от лампы распространяется во всех направлениях, позвольте Вашему сознанию проникнуть внутрь центра сверху головы и распространиться там во всех направлениях. Ощутите происходящие в Центре Спокойствия тонкие вибрации жизненной энергии.

13. Центр Знаний

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Знаний, который расположен на макушке головы. Подобно тому, как свет от лампы распространяется во всех направлениях, позвольте Вашему сознанию проникнуть внутрь центра сверху и распространиться во всех направлениях внутри него. Ощутите тонкие жизненные вибрации, протекающие в этом центре.

Теперь прочувствуйте все Психические Центры, быстро переключая внимание с одного на другой. Те, кто может выполнить это упражнение стоя, должны его делать так:

1. Сначала поместите Ваше сознание в Центр Энергии, затем переместите его в Центр Здоровья, в Центр Биоэлектричества, Центр Блаженства и так далее, пока не дойдете до Центра Знаний, затем вернитесь к Центру Энергии, завершив таким образом круг путешествия.
2. Подобным образом продолжайте восприятие каждого центра по кругу.
3. Совершите прохождение по Психическим Центрам значительно быстрее.

Е. ВОСПРИЯТИЕ ЦВЕТОВ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Введение к данному упражнению. Наше тело обернуто в цветной конверт, известный, как аура. Цвета ауры подвергаются постоянным изменениям в соответствии с изменениями в нашем поведении и эмоциональном состоянии. На самом деле существует тесная связь между аурой,

нашим поведением и эмоциями. Мы можем очистить ауру путем очищения наших отношений и эмоции. В данном упражнении следует использовать способность визуализации определенного цвета в определенном Психическом Центре. Затем с ПОМОЩЬЮ ментальной проекции мы должны представить этот цвет, как окутывающий нас и заполняющий нашу ауру. Наконец, мы должны использовать технику самовнушения, чтобы изменить наше поведение и эмоциональное состояние. Во время выполнения техники восприятия цвета следует соблюдать глубокую концентрацию и бдительность (полностью контролировать ситуацию).

Шестая ступень Прекша-медитации - восприятие цветов Психических Центров.

1. С помощью Вашего внутреннего взора представьте, что все вокруг Вас, включая воздух, окрашено в яркий изумрудно-зеленый цвет. Сделайте глубокий вдох и, пока Вы будете медленно вдыхать, представляйте, что Вы вдыхаете длинные потоки яркого зеленого воздуха. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз, каждый раз вдыхая яркий зеленый воздух.

Сконцентрируйте Ваше внимание на Психическом Центре Блаженства, расположенном в центре груди возле сердца, и представьте яркий зеленый цвет в этом месте. Ощутите яркий зеленый свет и представьте, как яркие зеленые лучи распространяются в Психическом Центре, покрывая всю область целиком. Если цвет не появляется или исчезает после появления, не расстраивайтесь. Увеличьте ваши усилия по достижению устойчивой визуализации. Представьте, как частицы или лучи яркого зеленого света излучаются из Центра Блаженства и распространяются вокруг, пропитывая все Ваше тело и ауру. Удерживайте устойчивую визуализацию с глубокой концентрацией. Используя самовнушение, мысленно скажите себе: «Мое эмоциональное поведение очищено, я очищен от всех негативных проявлений». 2. Теперь с помощью Вашего внутреннего взора представьте, что все вокруг Вас, включая воздух, стало ярко-голубого цвета, как шея у павлина. Сделайте глубокий вдох и, пока будете медленно вдыхать, представляйте, что Вы вдыхаете длинные потоки яркого голубого воздуха. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз, каждый раз вдыхая яркий голубой воздух.

Сконцентрируйте Ваше внимание на Психическом Центре Чистоты, расположенном в центре горла, и постарайтесь представить яркий голубой цвет в этой месте.

Ощущайте яркий голубой свет и представляйте, что голубое излучение распространяется в Психическом Центре, покрывая всю эту область целиком. Если цвет не появляется или исчезает после появления, не расстраивайтесь. Увеличьте Ваши усилия по достижению устойчивой визуализации. Теперь представьте, как волны или частички яркого голубого света излучаются из Центра Чистоты и распространяются кругом, пропитывая все тело и ауру. Сохраняйте устойчивую визуализацию с глубокой концентрацией. Используя самовнушение, несколько раз мысленно произнесите: «Мои сексуальные импульсы находятся под моим бдительным контролем».

3. С помощью Вашего внутреннего взора представьте, что все вокруг Вас, включая воздух, окрашено в яркий красный цвет, подобно цвету восходящего солнца. Сделайте глубокий вдох и, пока будете вдыхать, представляйте, что Вы вдыхаете длинные потоки яркого красного воздуха. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз.

Сконцентрируйте Ваше внимание на Психическом Центре Интуиции, расположенном между бровями, и постарайтесь представить яркий красный цвет в этом месте.

Ощутите яркий красный свет и представьте, как яркое красное излучение распространяется в Психическом Центре, покрывая всю эту область целиком. Если цвет не появляется или исчезает после появления, не расстраивайтесь. Увеличьте ваши усилия по достижению устойчивой визуализации.

Представьте, как частицы или потоки яркого красного света излучаются из Центра Интуиции и распространяются вокруг, наполняя все Ваше тело и ауру. Сохраняйте устойчивую визуализацию с глубокой концентрацией. Используя самовнушение, несколько раз произнесите: «Сила моей интуиции растет» 4. С помощью Вашего внутреннего зора представьте, что все вокруг Вас окрашено в яркий желтый цвет, подобно цветкам подсолнуха. Сделайте глубокий вдох и, пока будете вдыхать, представляйте, что Вы вдыхаете длинные потоки яркого желтого воздуха. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз.

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Знания, расположенном на макушке головы, и постарайтесь представить там яркий желтый цвет.

Ощущайте яркий желтый свет и представляйте, что яркое желтое излучение распространяется по всему Психическому Центру, покрывая всю область мозга. Если цвет не появляется или исчезает после появления, не расстраивайтесь. Увеличьте ваши усилия по достижению устойчивой визуализации.

Представьте, как частицы или потоки яркого желтого света излучаются из Центра Знания и распространяются вокруг, пропитывая все Ваше тело и ауру. Сохраняйте устойчивую визуализацию с глубокой концентрацией. Используя самовнушение, мысленно несколько раз произнесите: «Объем моего восприятия увеличивается».

5. Используя Ваш внутренний зор, представьте, что все вокруг Вас, включая воздух, окрашено в яркий белый цвет, подобно свету полной луны. Сделайте медленный глубокий вдох и на вдохе представляйте, что Вы вдыхаете потоки яркого белого воздуха. Повторите это дыхательное упражнение несколько раз.

Сконцентрируйте Ваше внимание на Центре Просвещения, расположенном в центре Вашего лба, и представьте яркий белый цвет в этом месте.

Ощущайте яркий белый свет и представляйте, как яркое белое излучение распространяется по Психическому Центру, покрывая всю эту область целиком. Если цвет не появляется или исчезает после появления, не расстраивайтесь. Увеличьте Ваши усилия по достижению устойчивой визуализации.

Представьте, как частицы или потоки яркого белого цвета излучаются из Центра Просвещения и распространяются кругом, пропитывая все Ваше тело и ауру. Сохраняйте устойчивую визуализацию с глубокой концентрацией.

Используя самовнушение, несколько раз произнесите:

«Мой гнев ослабевает. Мои страсти и эмоции успокаиваются. Я ощущаю полное душевное спокойствие».

СОЗЕРЦАНИЕ БЕССТРАШИЯ

1. Поза

Выберите позу медитации, в которой Вы сможете сидеть удобно и устойчиво длительное время. Такой позой может быть «поза полного лотоса», «полулотоса», поза со скрещенными ногами или «поза алмаза».

2. Мудры: положения рук

Существуют две возможности. Одно положение называется Джнана Мудра (Jnana Mudra). Положите правую руку на правое колено, а левую руку - на левое колено. Ладони держите раскрытыми вверх, кончик указательного пальца касается кончика большого пальца с легким нажатием. Другие пальцы расслабленно выпрямлены.

Другое положение называется Брахма Мудра (Brahma Mudra). Положите обе руки в низу живота, расположите их ладонями вверх. Левая ладонь находится под правой. Глаза мягко прикрыты.

3. Декламации Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani)

Начните медитацию с повторяющегося начитывания Mahaprana Dhvani. Все практикующие должны объединиться в речитативе Mahaprana Dhvani. Полностью выдохните, затем вдохните, насколько можете глубоко. На медленном выдохе произносите звук «Ммм» через ноздри, подобно жужжанию пчелы. Одновременно концентрируйте все свое внимание на Центре Знания, расположенном на макушке головы. Рот держите прикрытым, язык ~ в подвешенном состоянии. Снова глубоко вдохните и повторите данное упражнение девять раз. 4. Кайотсарга (Kayotsarga)

Сохраняйте тело устойчивым, расслабленным, свободным от любого напряжения. Держите позвоночник и шею прямо, но без натяжения. Расслабьте все мышцы тела. Позвольте Вашему телу обмякнуть. Кайотсарга имеет два значения -- полное расслабление тела и самоосознание. Для достижения полного расслабления мысленно разделите тело на несколько частей и концентрируйте свое внимание на каждой части поочередно, начиная со стоп и заканчивая головой. Дайте своему сознанию растечься по всему телу и совершить внутреннее путешествие по каждой его части. Для расслабления используйте технику самовнушения и почувствуйте результат расслабления. Ощутите как каждая мышца, каждый нерв расслабляется. Таким образом расслабьте все тело целиком. Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью в сознании. Практикуйте Кайотсаргу. Успех упражнения 'зависит от глубины расслабления тела.

5. Вашим внутренним зрением представьте, что все вокруг Нас, включая воздух, окрашено в яркий розовый цвет.

Сделайте глубокий вдох и на медленном выдохе представляйте, что вдыхаете длинные потоки яркого розового воздуха. Повторите дыхательное упражнение несколько раз, каждый раз представляя, что вдыхаете яркий розовый воздух. Представьте, что с каждым вдохом яркий розовый воздух наполняет ваши легкие.

6. Сконцентрируйте все свое внимание на Центре Блаженства расположенном возле сердца, и 9 раз громко повторите фразу:

«Мое чувство бесстрашия возрастает, мой инстинкт страха пропадает». Мысленно повторите эту фразу еще 9 раз.

7. Поразмышляйте о высоком моральном качестве этой добродетели следующим образом:

«Страх губит даже самые развитые способности и не дает скрытым возможностям развиваться. Я должен стремиться развивать добродетель, называемую бесстрашием.

Любой может испугать того, кто боится. Страх делает человека трусом. Трус не вызывает ни уважения, ни симпатии. Я уверенно принимаю решение развить бесстрашие, чтобы развить свою скрытую внутреннюю силу. Без сомнения, я становлюсь свободным от страха».

8. Завершите медитацию речитативом Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani).

СОЗЕРЦАНИЕ ДРУЖЕЛЮБИЯ

1. Поза

2. Махапрана Дхвани (Mahaprani Dhvani)

3. Расслабление - Кайотсарга (Kayotsarga)

4. Представьте своим внутренним взором, что все вокруг Вас, включая воздух, окрашено в яркий белый цвет.

Сделайте глубокий вдох и, медленно вдыхая, представляйте, что вдыхаете потоки яркого белого воздуха. Представляйте, что потоки яркого белого воздуха заполняют ваши легкие с каждым вдохом.

5. Сконцентрируйте все Ваше внимание на всем участке лба и 9 раз громко произнесите:

«Каждый человек - мой друг. Я буду дружелюбным с каждым».

Повторите мысленно эту фразу еще 9 раз.

6. Поразмышляйте над достоинством этой добродетели в следующем высказывании: «Чувство враждебности порождает страх, который, в свою очередь, ослабляет тело и разум. Поэтому я должен развивать добродетель дружелюбия. Как только человек начинает потворствовать чувству враждебности, его счастье разрушается. Чтобы увековечить свое счастье, я должен развивать добродетель всеобщего дружелюбия».

7. Закончите медитацию декламацией Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani).

СОЗЕРЦАНИЕ ТЕРПЕЛИВОСТИ

1. Поза

2. Декламация Махапрана Дхвани (Mahaprana Dhvani)

3. Кайотсарга - полное расслабление (Kayotsarga)

4. Визуализируйте своим внутренним взором, что каждая вещь вокруг Вас, включая воздух, окрашена в яркий голубой цвет, как шея у павлина. Сделайте глубокий вдох и, медленно вдыхая, представьте, что вдыхаете потоки яркого голубого воздуха. Повторите данное дыхательное упражнение несколько раз. Представляйте, что с каждым вдохом потоки яркого голубого воздуха заполняют Ваши легкие.

5. Сконцентрируйте все Ваше внимание на Центре Просвещения, расположенном в центре лба, и громко 9 раз произнесите:

«Я становлюсь все более терпелив.

Я становлюсь все более и более спокоен».

Теперь то же самое повторите мысленно 9 раз.

6. Поразмышляйте над желанием укрепления этой добродетели в следующих высказываниях: «Физический дискомфорт, вызванный ощущениями сезонных изменений, порожден болезнью. Ментальные чувства - такие как удовольствие и боль, порождены ощущением комфорта и дискомфорта.

Эмоциональные чувства - такие, как противоположные взгляды, противоположный характер, противоположные вкусы, оказывают отрицательное воздействие. Эти ощущения не должны влиять на меня. Если я позволю им подавить меня, это скует мои способности.

Развитие терпеливости - ключ к моему успеху в жизни».

7. Закончите медитацию декламацией Махапрапа Дхвани (Mahaprana Dhvani).

КАЙОТСАРГА (KAYOTSARGA): ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ И САМООСОЗНАНИЕ

К данному упражнению следует сделать пояснение: Кайотсарга может практиковаться как стоя, так сидя и лежа. Начинающим мы советуем принять лежачее положение.

1. Поза:

В положении стоя Вы должны стоять прямо, держа на одной прямой линии позвоночник и шею, но без напряжения. Ступни поставьте параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Дайте рукам повиснуть свободно от плечевых суставов. Расположите их близко вдоль тела, раскрытыми ладонями внутрь, пальцы прямые, направлены вниз.

В положении сидя Вы можете выбрать любую позу для медитации, в которой сможете удобно и устойчиво сидеть длительное время. Это может быть поза «полного лотоса», «полулотоса», поза со скрещенными ногами или «поза алмаза».

2. Мудры: положение рук

Существуют две возможности. Одно положение называется Джнана Мудра (Jnana Mudra).

Положите правую руку на правое колено, а левую руку - на левое колено. Ладони держите раскрытыми вверх, конец указательного пальца касается конца большого пальца с легким нажатием. Другие пальцы прямые.

Другое положение называется Брахма Мудра (Brahma Mudra). Положите обе руки в низу живота ладонями вверх. Левая ладонь находится под правой.

В положении лежа: лягте на спину, на коврик (одеяло), йоги разведите в стороны на расстояние 25 - 30 см между пятками. Руки расположены вдоль тела на расстоянии 15 см от него. Ладони раскрыты и развернуты наружу.

3. Во время упражнения расслабления Вам следует выполнять Мула Банд (Mula Bandh - нижний замок) - напряжение и расслабление всех мышц прямой кишки.

Кайотсарга имеет два значения: полное расслабление тела и самоосознание. Необходима полная устойчивость тела в течение всего упражнения.

Будьте бдительны, выполняя Кайотсаргу в положении лежа (не засыпайте). Прежде всего убедитесь, что у Вас достаточно места, чтобы лежать свободно.

Первый шаг

Сложите руки перед грудью и повторяйте: «Я практикую Кайотсаргу для освобождения себя от физического, ментального и эмоционального напряжения». Фиксированное время выполнения данного упражнения - 4 -- 5 минут. По истечении этого времени следует произнести «Om Shanti» три раза: «Om шанти, шанти, шанти».

Второй шаг

Станьте прямо, позвоночник и шею держите ровно, без напряжения. Ступни параллельны друг другу, расстояние между ними - К) см. Руки свободно висят вдоль туловища, ладони раскрыты внутрь, пальцы прямые, направлены вниз. Глубоко вдыхая, вытяните руки над головой и встаньте на носочки. Создайте в теле напряжение, вытянув его как можно выше вверх, и ощутите чувство напряжения. Выдыхая, опустите руки вниз и расслабьтесь, ощутите чувство расслабления. Описанным методом попеременно переводите свое тело из состояния напряжения в состояние расслабления. Повторите упражнение три раза. Прочувствуйте поочередно ощущения напряжения и расслабления своего тела.

Третий шаг

Теперь лягте на спину и повторите то упражнение, которое Вы делали стоя. Испытайте чувство напряжения и расслабления попеременно три раза. Одновременно практикуйте нижний замок - Мула Банд (Mula Bandh).

Далее вытяните свободно ноги, расстояние между пятками -25 - 30 см. Руки вытяните вдоль туловища и отведите на расстояние 15 см от него. Ладони остаются раскрытыми и повернутыми вверх. Глаза мягко прикрыты. Держите тело полностью неподвижным. Это очень важно. Замедлите дыхание, сохраняйте тело устойчивым и неподвижным.

Теперь постирайтесь ощутить, что все Ваше тело становится тяжелым, как свинец... 1 мин.

Затем ощутите, как все Ваше тело становится легким, как вата... 2 мин.

а) Вначале приступите к расслаблению нижней части тела. Сконцентрируйте все Ваше внимание на большом пальце правой ноги. Позвольте Вашему сознанию распространиться вокруг него. Мысленно предложите мышцам и нервам расслабиться: «Расслабьтесь... Расслабьтесь ... Расслабьтесь...». Ощутите, как они расслабляются. Почувствуйте, что они стали расслабленными. Таким же образом расслабьте другие части правой ноги - оставшиеся пальцы, подошву, пятку, верхнюю часть стопы, голеностопный сустав, голень, колено, бедро, тазобедренный сустав. Так же расслабьте левую ногу, от стопы до тазобедренного сустава. Почувствуйте, что вся нижняя часть Вашего тела стала Полностью расслабленной.

б) Теперь добейтесь полного расслабления средней части тела, от талии до шеи. Сконцентрируйте свое внимание на каждой части поочередно. Начав с нижней части живота, расслабьте переднюю, заднюю, правую, левую, внешнюю и внутреннюю стенки Вашего живота. Таким же образом расслабьте верхнюю часть живота - переднюю, заднюю, правую, левую, внешнюю и внутреннюю стенки. Далее через пупок войдите в брюшную полость и расслабьте толстую кишку, затем тонкую кишку, ночки, селезенку, печень, поджелудочную железу, желудок и диафрагму. Используя самовнушение, достигните полного расслабления. Теперь сконцентрируйте свое внимание на грудной клетке и, начиная с нижних ребер, расслабьте каждое ребро по очереди. Расслабьте правые ребра, затем -левые. Далее войдите внутрь грудной клетки и расслабьте правое легкое, левое легкое и сердце с помощью самовнушения. Тс. кто имеет какие-либо проблемы с сердцем, должны здесь сделан, паузу на несколько минут и через самовнушение замедлить работу сердца, чтобы избежать стресса.

Сконцентрируйте свое внимание на обеих руках: сначала на правой, потом на левой. Начиная с большого пальца, постепенно расслабьте часть за частью: пальцы, ладонь, верх кисти. запястье, верхнюю часть руки, локоть, предплечье и плечо, Ощутите, что Ваши руки расслабились.

Достигните расслабления шейных мышц, спереди и сзади.

Пройдитесь внутренним взором снизу вверх И почувствуйте, что вся средняя часть Вашего тела стала полностью расслабленной.

в) Теперь достигните полного расслабления верхней части чела от горла до верха головы. Сейчас мы переходим к наиболее сложной части упражнения. До сих пор Вы расслабляли большие мышцы, которые быстро реагируют на команды. Дальше нам придется заниматься расслаблением большого количества маленьких и малюсеньких мышц, которые очень трудно поддаются расслаблению. Прежде всего, разомкните зубы и челюсти и позвольте языку обмякнуть. Держите губы мягко прикрытыми. Теперь расслабьте лицевые мышцы, начиная с

подбородка, затем губы, внутреннюю часть рта, включая зубы, десны, небо, язык и голосовые связки; потом щеки, нос, уши и виски, оба глаза, лоб и скальп. С помощью самовнушения достигните расслабления лих мышц. Прочувствуйте, как вся верхняя часть Вашего тела стала полностью расслабленной.

г) Снова дайте своему сознанию попутешествовать по телу от головы до стоп и обратно, на этот раз в достаточно быстром темпе и проверьте, нет ли в какой-либо части тела напряжения. Почувствуйте необычайную легкость в каждой части тела. Все тело от стоп до головы стало полностью расслабленным. Пребывайте в полном осознании каждой части своего тела. Теперь представьте, что все Ваше тело окружено потоком яркого белого света. Позвольте Вашему телу как бы плыть этом белом потоке. Отпустите его. Почувствуйте, что тело плывет, подобно соломинке. Ощутите полное отделение от тела. Ощутите полный покой в каждом моменте Вашего сознания.

Четвертый шаг

Теперь верните все мышцы и нервы своего тела в нормаль-нос рабочее состояние с помощью прохождения Вашего сознания и жизненной энергии по каждой части Вашего тела от головы до ступней с использованием медленного и глубокого дыхания. Ощущайте, как каждая часть вашего тела становится активной. Завершите упражнение тремя длинными вдохами.

«Ом шанти, шанти, шанти...»

Медленно перейдите в положение сидя на коленях, не открывая глаз.

Повторите афоризм поиска убежища 3 раза:

«Ванде... е... е... Сач... чам...м...м...»

Повторяйте «Vande Sachcham».

ПРЕКША-МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Восприятие ритмичного дыхания:

а) выполните Махапрана Дхвани ... 2 мин..

б) выполните Кайотсаргу ... 5 мин..

в) выполните восприятие ритмичного дыхания: через пупок ... 5 мин., через ноздри ... 5 мин.

г) Махапрана Дхвани ... 3 мин.

Заключение:

2. Ощущение Психических Центров:

а) выполните Махапрана Дхвани ... 2 мин..

б) выполните Кайотсаргу ... 5 мин.

в) выполните восприятие зеленого цвета в Психическом Центре Бдительности (все Три составные части ушей):

правое ухо ... 5 мин., левое ухо ... 5 мин.; г) Махапрапа Дхвани ... 3 мин.

3. Созерцание с помощью внушения:

а) выполните Махапрапа Дхвани ... 2 мин.,

б) выполните Кайотсаргу ... 2 мин..

в) созерцание свободы от наркотической зависимости:

Повторяйте следующие утверждения:

1. «Я становлюсь свободным от наркотиков».

2. «Алкоголь (курение) очень опасны».

3. «Они наносят вред печени и легким».

4. «Их употребление увеличивает вероятность приобрести сердечные и раковые заболевания».

5. «Курение оказывает губительное воздействие на дыхательный тракт».
6. "Все наркотики и токсичные вещества действительно вредны". «Я свободен от курения и наркотиков».
7. «Я твердо говорю, что навсегда избавляюсь от курения / алкоголя / наркотиков».
8. «Я свободен от пристрастия к наркотикам / курению / алкоголю» ... 10 мин.

г) Махапрапа Дхвани ... 3 мин.