Содержание

Предисловие 9
Об этой книге 11
Введение 13
Начало Новой Эпохи 26

Подготовительные упражнения: уроки 1—7 35
Урок 1. Найдите свою позу для медитации 36
Урок 2. Нади-шодхана-пранаяма 42
Урок 3. Уджайи-пранаяма 47
Урок 4. Концентрация 53
Урок 5. Талабья-крийя 60
Урок 6. Месторасположение чакр 68
Урок 7. Ом-джапа в чакрах 76

Посвящение в первую крийю: уроки 8—18 81
Особое примечание: пять бинду 83
Урок 8. Первый этап крийя-пранаямы 85
Урок 9. Маха-мудра 96
Урок 10. Нави-крийя 103
Урок 11. Йони-мудра 108
Урок 12. Мантры и джапа-йога 115
Урок 13. Ментальная крийя 122
Урок 14. Кхечари-мудра 128
Урок 15. Второй этап крийя-пранаямы 133
Урок 16. Крийя-пранаяма с коротким дыханием 141
Урок 17. Шамбхави-мудра 146
Урок 18. Третий этап крийя-пранаямы 150
Урок 19. Мула-бандха 155
Урок 20. Джаландхара-бандха 158
Урок 21. Уддияна-бандха 161
Урок 22. Бхастрика-пранаяма 167
Урок 23. Сушумна-шодхана 172
Урок 24. Основные техники ходячей медитации 176

Посвящение во вторую крийю: урок 25 183
Урок 25. Первая омкар-крийя 185

Посвящение в третью крийю: урок 26 195
Урок 26. Тхокар-крийя 197

Посвящение в четвертую крийю: урок 27 207
Урок 27. Длительная тхокар-крийя 209

Посвящение в пятую крийю: урок 28 215
Урок 28. Гаятри-крийя 217

Посвящение в шестую крийю: уроки 29—31 227
Урок 29. Безмолвная трибханга-крийя 229
Урок 30. Мантрическая трибханга-крийя 235
Урок 31. Трибханга-тхокар-крийя 240

Посвящение в седьмую крийю: уроки 32 и 33 247
Урок 32. Безмолвная микро-трибханга-крийя 249
Урок 33. Мантрическая микро-трибханга-крийя 257

Приложение 1. О 144 крийях Бабаджи 264
Приложение 2. Крийя-йога Свами Йогананды 294
Вопросы и ответы 305
Источники 309
Глоссарий 311
Об авторе 317

Предупреждение

Цель данного издания — предоставить необходимую информацию по обсуждаемым вопросам. Книга не предназначена и не должна использоваться для диагностики или лечения каких-либо заболеваний. С целью постановки диагноза и лечения обратитесь к медицинским специалистам. Автор и издатель не несут никакой ответственности за ущерб или негативные последствия, к которым могут привести любые действия лица, читающего данную книгу и следующего изложенным в ней инструкциям. Ссылки приводятся исключительно в информационных целях и не являются рекомендацией какого-либо конкретного веб-сайта или иного ресурса. Читателю следует знать, что адреса веб-сайтов, приведенные в книге, могут изменяться.

Некоторые из упражнений, описанных в данной книге, при неправильном выполнении могут привести к травмам. После выполнения техник, предполагающих ментальную или энергетическую работу, лучше воздержаться от управления транспортным средством или тяжелым оборудованием. Иногда автор призывает читателя преодолевать трудности, чтобы овладеть техникой, однако, как только вы почувствуете, что это может быть опасным, настоятельно рекомендуется прислушаться к чувству самосохранения и прекратить занятие. Если у вас есть вопросы, связанные с состоянием здоровья, посоветуйтесь с медицинским специалистом, чтобы восстановить силы для более активной практики.

Эта книга посвящается
Лахири Махасайе и всем тем,
кто сбился с пути в искреннем поиске просветления

Благодарность

Я хочу поблагодарить вас, дорогой читатель,
за приобретение этой книги. Выручка от продаж послужит
продвижению крийя-йоги, в том числе восстановлению
и публикации работ Лахири Махасайи.