

ЕЛЕНА ЩЕРБИЧ

ШИВА ЮНГ ДРУНГ НЬЕН ГЬЮД
Прямая передача

Семей 20009

ИНТЕЛЛЕКТ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Вы держите в руках источник практических знаний

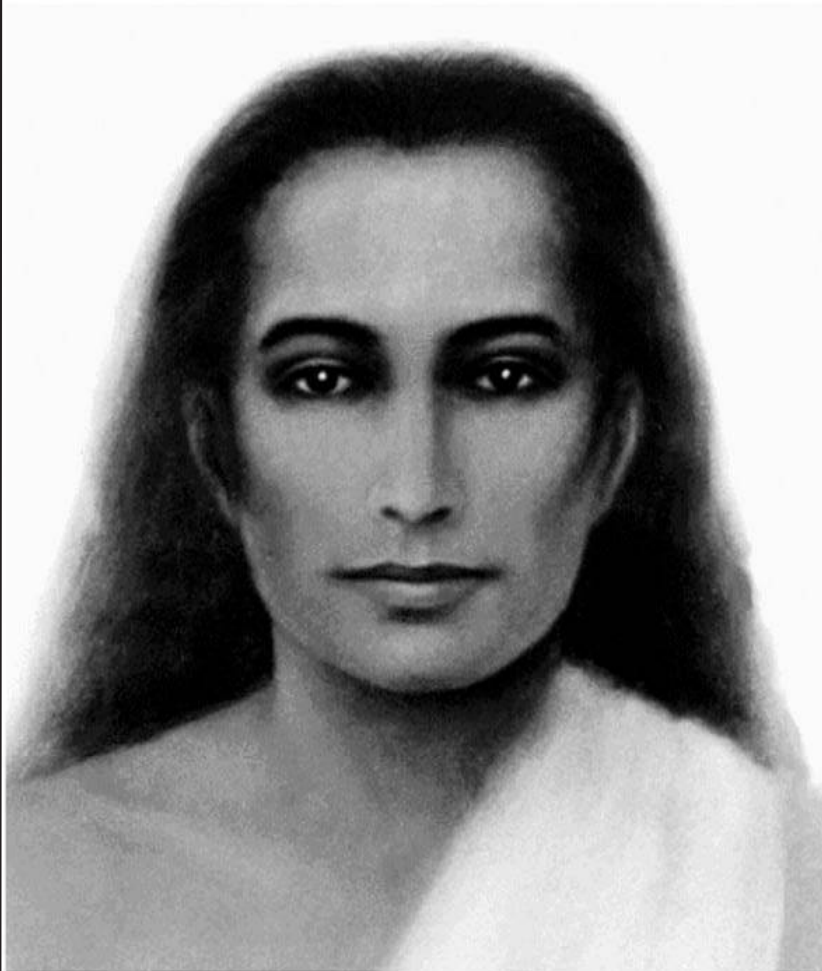
Эти Знания – Основа Учения, лежащего в Истоках Реализаций, подтвержденных тысячелетним опытом Йогинов, достигших Освобождения со времен, предшествующих «раннему Буддизму» и будут существовать всегда. Они лишь будут дополняться и усиливаться опытом идущих к Реализации.

Это Учение о Бардо Абсолютной Сути, о ступенях его постижения.

Это Учение о Бардо Возвращения и Пути Пробуждения, Пути Отсекающем Надежды, Страх, Предубеждения.

Это Учение Достижения Реализации, учение о правильном Методе преодоления Иллюзий - Миражей (Лайи Сновидений) и Достижения Полного Пробуждения.

Это Учение Ваджраяны, Пути Чод Па, Будд Бодхисатв всегда идущих вперед.



**КРИЙЯ БАБАДЖИ НАГАРАДЖ
- ВОПЛОЩЕНИЕ АДИБУДДЫ**

«И я открыл ту глубинную абсолютную Истину, столь трудно воспринимаемую, с трудом постигаемую, успокаивающую и величественную, которая не может быть достигнута обычным рассудком, но зрима только мудрым.

Однако мир предан забавам, ослеплен желанием, очарован наслаждением. Люди едва ли поймут закон обусловленности, независимого происхождения всего сущего; непонятым и непостижимым также будет для них прекращение всех ментальных формирований, отбрасывание любого субстрата перерождения, затухание жажды, отрешенность, Ниббана.

И все же есть существа, чей взор лишь слегка затуманен: они поймут Истину».

Крийя Бабаджи Нагарадж есть Суть и Основа Реализаций. Он – Адибудда, проявляющий качества через пять аспектов Бытия: тела (кайя), слова (вак), мысли (читта), достоинства (гуна), замыслов, творчества (критья). Каждый аспект бытия – основа проявления Бабаджи в качестве Дхьяни Будд, символизирующих пять сил Адибудды. Им соответствуют пять видов мудрости (праджня). Женский аспект Будды олицетворяет метод.

**Как Будда Акшобхья, или «Глаз Будды», Невозмутимый. «Глаз Будды» Крийя Бабаджи* олицетворяет мудрость мира дхарм (дхармадхату). Символизирует пустоту, содержащую все потенции мира. Его эманациями считаются бодхисаттвы Манджушри и Ваджрапани. При медитации на образе Акшобхьи постигается единство мира, в котором субъект и объект образуют тождество, его мысль становится просветленной. Цвет сияния и одежд будды белый. Женский аспект — Домбини.

** Как Амиабха. Беспредельно сияющий Будда Заходящего Солнца – Беспредельно сияющий Будда Заходящего Солнца - Крийя Бабаджи* воплощение милосердия и великого сострадания (махакаруна) ко всем существам. Обладает мудростью всепознания. При медитации на его образ постигается иллюзорность бытия и мышления. Будучи Бодхисаттвой по имени Дхармакара, Амиабха дал обет не входить в состояние нирваны до тех пор, пока все живые существа не будут спасены. Став буддой, он создал Счастливую Землю (Сукхавати), которую называют Западной, или Чистой Землей. Ее можно увидеть при медитации над вечерним, заходящим солнцем. В этой земле, люди обретают покой и готовятся к переходу в нирвану – Реализации. Женский аспект будды, его «супруга» Пандаравасими, имеет статус божественной матери. Эманациями будды считают бодхисаттву Авалокитешвару, тибетского панчен-лам. Амиабха может продлить жизнь людей, в связи с чем его называют буддой долгой жизни (Амитайюс). Цвет сияния — красный. Вайрочана

** Как Амогасиддха. Непогрешимый, Непогрешимый Крийя Бабаджи* Воплощение мудрости, освобождающей от кармических последствий. Его образ постигается при медитативном созерцании (дхьяна). Он Извечный Шивабудда – Адибудда, или просто Шива Махарадж, погрузившись в медитацию, создал Вайрочану как собственную эманацию и поместил его в центре будущего мира. Затем он обозначил стороны света, для чего произвел и расположил на востоке Акшобхью, на юге Ратнасамбхаву (Ратнакету), на Западе Амиабху (Амитайюс), на севере Амогасиддху. С Адибуддой в тантрическом буддизме иногда отождествляют Ваджрахару (Ваджрасаттву) или Самантабхадру.

Он дарует йогину силу настойчивости, упорства, необходимых для успеха во всех йогах, а также силу безошибочного распознавания последствий непогрешимого действия. Всеисполняющий (или всесовершенствующий) разум уничтожает зависть и, исполняя карму, показывает, что дхармакая не возникла из отдельных вещей, не возникла и из их единства; напротив, этот разум познаёт, что безначальная дхармакая является источником безначального феноменального мира

* Как Вайрочана. Солнечный, Солнечный Он держит в руках Колесо Учения (Дхармачакра). Его мудрость «зерцалоподобна», т.е. она спокойно отражает все и она подобна чистому зеркалу. Медитация над его образом, помогает постичь пустотность сознания. Цвет сияния — синий, женский аспект — Брахмани. Ратнасамбхава

* Как Ратнасамбхава. Ратнакету. «Драгоценный источник». Тара. Акшобхья Будда Бесконечного Света и Жизни. Как «Драгоценный источник» Он обладает мудростью, связанной со знанием трех времен — прошлого, настоящего, будущего, и трех миров. Он хранитель Трех Драгоценностей — Будды, Дхармы, Сангхи. Медитацией над его образом постигается пустотность сознания. Цвет сияния будды — золотой. Женский аспект — Чандами

В бардо дхарматы Амогасиддхи появляется на пятый день, после будды Амитабхи. Крия Бабаджи в предстает в своей форме Бессмертного Йогина. Узнайте Его.

Из "Бардо Тодол": "На пятый день появится зелёный свет совершенно очищенного элемента Воздух. Тогда из зелёного северного измерения, называемого Всесовершенные Деяния, появится блаженный Амогхасиддхи вместе со своей супругой Самая-Тарой. Его тело зелёного цвета, в руках он держит двойную ваджру и восседает на троне, покоящемся на птицах шангшанг, кружащихся в небе. Его сопровождают два бодхисаттвы, Ваджрапани и Ниваранашикамбхин, и две бодхисаттвы, Гандха и Найведья. Всего в пространстве радужного света появятся шесть образов будд.

Зелёный свет скандхи понятия в её чистом измерении – Мудрость, Совершающая Деяния, ослепительно-зелёная, ясная, яркая, всепроницающая и устрашающая, украшенная дисками радужного света, будет идти к тебе из сердца Амогасиддхи с супругой..."

В одиночной форме Амогасиддхи сидит в медитативной позе на лotosовом троне, его правая рука сложена у груди в абхая-мудре (жесте защиты и благословения): ладонь развёрнута наружу, пальцы выпрямлены. В левой руке у него двойная крестообразная ваджра (вишва-ваджра), эта рука либо покоится на бедре с развёрнутой вверх ладонью, либо находится возле груди, ниже правой руки. Тело Амогасиддхи изображают зелёного цвета.

Когда бардо мирных божеств заканчивается и начинается бардо гневных божеств, Амогасиддхи проявляется как Карма-Херука.

Мантра будды Амогхасиддхи. ом амогха сиддхи а хум

Из "Бардо Тодол": "На двенадцатый день божество, пьющее кровь, из семейства Карма, блаженный Карма-Херука, появится перед тобой вместе с супругой, возникнув из северной части твоего мозга. У него тёмно-зелёное тело, три головы, шесть рук, четыре ноги. Его правое лицо белое, левое – красное, а то, что посередине – устрашающего тёмно-зелёного цвета. В первой из правых рук он держит меч, в средней – трезубец, в третьей – жезл. В первой левой руке у него колокольчик, в средней – чаша из черепа, в последней – плужный лемех. Его супруга Карма-Кродхишвари обнимает его правой рукой за шею, а левой подносит ему череп, полный крови.

Не пугайся, не поддавайся страху и смятению. Узнай в нём своего йидама. Не бойся его, отнесись к нему с почтением. Ведь в действительности это благословенный Амогхасиддхи с супругой. Узнать их – значит освободиться".



ОМ КРИЙЯ БАБАДЖИ НАМО ОМ

Во время прохождения естественной садханы затворничества – абсолютного темного ритрита, я видела (в диапазоне черно-белого кино, правда с элементами легкого проявления световой гаммы, а иногда и без нее) Намкхай Норбу. Я его тогда не знала так, как обычно знакомятся при встречах. Я знала его по имени и видела его в его обычном виде. Он тоже увидел меня. Мы смотрели друг на друга и думали, но эти мысли не возникали и не уходили. Было состояние покоя и полного внимания. Мы поняли друг друга. У него видимо был ритрит – семинар с практикующими Дзогчен. Я видела тех, кто присутствовал там, но они не видели меня. Практикующие выделялись в этом пространстве Дхарматы как подростки 12 - 16 лет, независимо от их реального возраста. Есть

пространства, где практикующие выглядят как дети 3-4 лет. Позже, спустя некоторое время после своей садханы, я увидела фильм Дзогчен группы о Намкхай Норбу, который первый раз посетил Россию и проводил ритрит с практикующими. Он выглядел так как я видела его, ничего не изменилось, а самое главное он «давал» Знания, которыми обладал и постиг через Осознание «Себя» в Дхармате и Осознания Дхарматы и «Себя» в ней, ничего не придумывая и не прибавляя. Его комментарии отражали и отражают суть того что есть. Этими Знаниями обладают все реализовавшие Себя и Свое тело Махасиддхи и все они прошли этим Путем и идут по нему. Намкхай Норбу один из тех, кто реально может вывести из Сансары, не уводя из нее и помочь реализоваться. Таких реальных учителей как Он – единицы. Это Крийя Бабаджи, Сатья Саи, Святой Шарбель и Древнейшие Сиддхи.

Многократное, постоянно повторяемое самоосвобождение заблуждения в состоянии ригпа постепенно истощает или нейтрализует склонность заблуждений проявляться, в результате разделение на сансару и нирвану разрушается. Эта "победа на всех направлениях" и есть *состояние полной абсолютной истины*. В конце пути, когда жизнь практикующего завершается, он может достичь уровня *Тела Света*, или *радужного тела*.

Благодаря практике периода *трехчо*, ослабления напряжения, или *прорыва иллюзии вещественности содержимого мыслей*, практикующий *остается в состоянии «не делания»*, предоставляя всему, что бы ни возникало, освобождаться самому. Преуспев в практике *трехчо*, можно переходить к практике тхогей, иногда ее называют **скачком**, чтобы быстро развить состояние просветленной осознанности и пресечь даже малейшие попытки заблуждения проявиться вновь. Благодаря этой практике можно в конце концов обрести *Тело Света*.

Принцип реализации — это САМООСВОБОЖДЕНИЕ: раскрытие просветленной осознанности положит конец двойственности субъекта и объекта, и, когда она раскроется, наступает состояние РИГПА.

Это *высший* путь, но никто не просит отречься от материального мира или от деятельности. Скорее наоборот, необходимо постоянно учиться «на деле, в реальности «сансары»» применять приобретенные навыки правильного

видения, что способствует пониманию природы двойственности и осознанию недвойственности, которые не воспринимали раньше и раскрытию просветленной осознанности.

В учении *тречхо* говорится о трех разновидностях распознавания сущности наших переживаний и возникающего в итоге самоосвобождения заблуждений.

1. Самоосвобождение действием, или *чердол*, означает, что мы распознаем сущность мысли, представшей перед умом, пристально взглянув на нее; когда она находится там, на месте объекта — тогда эта мысль мгновенно освобождается, переходя в состояние ригпа. Это происходит благодаря тому, что внимание быстро и автоматически обращается к своему источнику. Распознать суть природы мысли возможно лишь определив промежутки между мыслями, между словами в мыслях, воспроизводящими мысль звуками — буквами, в промежутках между волнами, образующими звук — «двигаясь к источнику», пробуждающего мысль, определить его и того кто или что пробудило ее. Схоже с техникой тратака в тратаке, с полным осознанием «Себя» и осознанием «своего» присутствия в основе природы мыслей.

*Природа ума – есть пустота
Мысли есть дети той пустоты
Мысли текут словно река
Из Ниоткуда и в Никуда.*

2. Самоосвобождение методом *бездеятельного пребывания в потоке самоосвобождения*, или *рандол*, означает, что мысли-проявления, которые возникают, спонтанно освобождаются по мере возникновения. При этом никакого промежутка между их возникновением и освобождением нет: Они освобождаются, как линии на воде, которые исчезают, когда их чертишь. Поэтому для их самоосвобождения не нужны никакие действия — ни умышленные, ни автоматические. На этом последнем уровне самоосвобождения происходит одновременное проявление *пустотности (шуньяты)* и *проявленности*: возникающие проявления не скрывают природу пустотности, а пустотность природы не скрывает возникающей проявленности.

Пример естественного *пребывания в потоке самоосвобождения*:

- это смотрение «в зимнее небо» во время снегопада, в сумерках, наблюдая полет снежинок

- смотрение в ночное звездное небо. Звездный небосклон буквально обрушивается на тебя, ты становишься ничем, затем тебя это ничто заполняет и ты становишься всем, неотделимым от всего. Происходит мгновенное «расширение» сознания. Нет материального, духовного, нет страданий, боли, радости — они исчезают во всем, есть все и нет ничего.

- наблюдение потока мыслей и «себя» как проявление мысли, ясно и четко осознавать их и себя, позволит увидеть множество мыслей, текущих из ниоткуда и в никуда, что подведет к осознанию природы вечности и себя неотделимого то нее и ее источника.

Итог практики **тречхо** — достижение *дхармакаи*.

Итог практики **тхогей** — достижение *рупакаи* (*самбхогакаи* и *нирманаккаи*) и последующее проявление *Тела Света*.



Кайя-вьюха.

*Панорамы Чистой земли Вечной Жизни
Будды Криья Бабаджи Нагараджа, о дворце
которого упоминал Лахири Махасая*

1.

Так я видела, находясь за пределами жизни и смерти во «время» моего пребывания в Стране **Вечной Жизни**. По какой причине эта земля называется так?

2.

Страна окружена семью рядами ограждений, семью рядами деревьев, семью рядами сетей с колокольчиками - сети осознанного понимания и осознания своей собственной

природы, помогающие реализовать в себе Будду. Все они, прекрасные и красивые, сделаны из драгоценностей четырёх видов; а именно из золота, серебра, ляпис-лазури и хрусталя – это сияния и отблески желаний, надежд, реализаций. Так украшена эта буддхакшетра.

3.

Далее есть там лотосовые водоёмы, сделанные из драгоценностей семи видов; а именно из золота, серебра, ляпис-лазури, хрусталя, рубина, халцедона и перламутра – купели жизни. Эти водоёмы наполнены водой восьми замечательных качеств; дно каждого водоёма усыпано алмазами. От этих лотосовых водоёмов со всех четырёх сторон поднимаются лестницы благополучия, удачи, реализаций, всезнания и понимания, сделанные из драгоценностей четырёх видов; а именно из золота, серебра, ляпис-лазури и хрусталя. И вокруг этих лотосовых водоёмов стоят прекрасные растения из золота, серебра, ляпис-лазури, хрусталя, рубина, халцедона и перламутра. Это затворы Кама-желаний, надежд, свершений. И в этих лотосовых водоёмах надежд и свершений цветут удивительные лотосы, оберегающие, сохраняющие, поддерживающие бесконечную сутру - жизнь Существ. Так украшена эта буддхакшетра.

4.

Далее, в этой земле слышны звуки музыки, звоны хрустальных колокольчиков, и набаты больших колоколов, барабанные дробы, звуки флейты, неопишуемые мелодии, также слышны звуки ветра, шум прибоя, волн, пение птиц, животных, шум деревьев, раскаты грома, клекот орла, рычание тигра, хохот гиен, ворчание льва, дыхание, влока, молчание барса. В этих садах блуждают антилопы и разные живые существа. Они живут в мире и гармонии. Так украшена эта буддхакшетра.

5.

Далее, в той буддхакшетре живут удивительные белые гуси, цапли, павлины. Их голоса провозглашают силу просветления Бодхи. И тогда у тех людей, которые эти слова слышат, разум наполняется Буддой, разум наполняется Дхармой, разум наполняется Сангхой. Так украшена эта буддхакшетра.

6.

Далее, в той буддхакшетре, когда дуют приятные освежающие ветры, ряды драгоценных деревьев и драгоценных сетей с колокольчиками издают прекрасные звуки. Далее, Шарипутра, там сотни тысяч миллионов небесных музыкальных инструментов сами собой играют и, вместе с рядами деревьев и сетей с колокольчиками, прекрасные звуки издают. И тогда те люди, которые эти звуки слышат, Будду вспомнив, тело устанавливают, Дхарму вспомнив, тело устанавливают, Сангху вспомнив, тело устанавливают. Так крашена эта буддхакшетра.

7.

Продолжительность жизни в этих Землях Хозяина и его людей неизмерима. По этой причине его называют Бессмертным

8.

По какой причине Его называют Амитабха (Неизмеримый Свет)? Именно потому, что сияние Реализаций Бабаджи распространяется по всем буддхакшетрам. Стать Учеником Этого Татхагаты желает неизмеримое число страждущих, но не каждый может стать им, труден Путь Тахтагат – Бодхисатв, не каждому по плечу и по силам преодолеть собственные надежды, страхи.

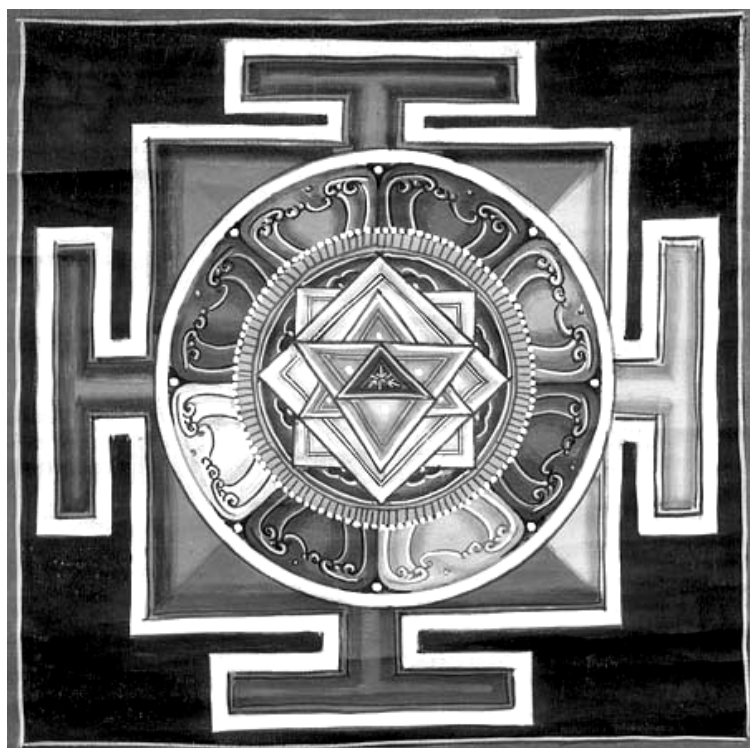
9.

В этой земле Татхагаты Крийя Бабаджи живут чистые бодхисаттвы; те, кто уже преодолел узы рождения – зависть, ненависть, гордость, себялюбие, лицемерие, чванство и жадность и достигли наивысшего и полного просветления провозглашая дхарму, труднодостижимую во всех мирах, во времена, упадка продолжительности жизни, упадка чувств, упадка убеждений, упадка нравственности живых существ.

10.

Эти Тахтагаты не останавливаются на достигнутом, они продолжают оставаться Вечными Учениками, оставаясь при этом Бессмертными Учителями освещая своим Лучезарным Светом Реализаций все миры во всех направлениях, во всех Пределах и за всеми Пределами мыслимого и не мыслимого. Они Бодхисатвы Основ Вездесущного Такова эта буддхакшетра. Это Земля Сердце Ясного Света, Земля, где разбитые мечты обретают снова силу высоты

Падма Джьоти – Ринчен Долма



Эта Земля – Сердце Ясного Света

Просветлённое пространство
Дхармакаи совершенно.
В распахнутом сердце Сияет
Великий Свет.
Прекрасно алмазное сердце в
хрустальном дворце,
Солнце, Луна сияют в Ригпа,
сияньем своим согревают меня.
Сущность, Природа и Цал
Совершенны в Основе Шуньяты.

Из трёх волн познаний ума - сущности Джняны Основы Сознания Тела
волны Шуньяты Дхармы Познаний – Природы Трёх Кай Первозданной.
Проявили Себя в Ясности Сути Дыханий Извечных желаний
стремлений Творца созидать и творить
жажда, захваченность, раса - алмазы шуньяты,
страданья - Мудрость Пути, Ваджр Чинтаманья.

Природа света – волн совершенство, сияние Цал Первозданной
Раскрылось оно в Основе Риг Па потоками Радуг в Мирах Изначальных.
Проявляя в сердцах все как Оно есть.
Три радуги света - основы корней, рождающих Вкус,
проявляющих жажду, захваченность,
расу в стремленьях познать Основы Творца.
так не успев пряхвиться вспышкой Ригпа растворяются Шунье Ума,
Ясностью все освещая.

Созерцая Покой в движении мысли - радуг потоков, наступит прозрение,
Взгляд прояснится, увидишь Алмазную цепь – оковы «себя».
Зачем тебе цепь? Оставь все сомненья,
к Свету иди из заточенья, ничто же не держит тебя.
Три Света в Единое Целое вместе «сойдутся» Мудрость проявят Творца.
И в миг сей поймешь, осознаешь, узнаешь «себя», не станет врагов и друзей,
познаешь «что все есть проявление ума» и то, что приходит – уйдет навсегда,
проявиться сущность «Тебя» и Творца в Ясности Шуньи Единой.
Это Изначальное Знание.

У Познавшего Его - Мысль (Ум) Жива, Чиста, Светла и Ясна.
Она есть проявленное Риг Па Изначальной Мудрости Творца, «Тебя»
и все Явления непостижимо ясны.
Эти Знания базовые - основные при выходе "из черепа".
Самоосвобождение через обнажающее внимание – прямое введение в ригпа.

Падма Джьоти – Ринчен Долма.



ЧАСТЬ - 1
Бардо Абсолютной Сути



www.shaivam.org



Ринпоче родился в 1939 году в Бодкарбу, маленькой деревне в горах Ладака. Он рос в обычной деревенской семье. В возрасте восьми лет он поступил в известный и крупный монастырь Ламаюру. В пятнадцать лет, в 1954 году он совершил паломничество по святым буддийским местам Индии и затем пешком пришел в центральный Тибет. После аудиенций Далай Ламы и Панчен Ламы он начал обучение в Дрикунг-Тхил - главном монастыре Дрикунг линии Кагью. Здесь он совершенствовал свои знания и практические навыки в течение шести лет. В 1960 г. после китайской оккупации Тибета он вернулся в Ладак и продолжил обучение в Ламаюру. В 1970 г. он встретил своего учителя, Преподобного Кьюнга

Ринпоче (религиозное имя Кёнчок Зёпай Гьямцо 1911-1980 гг.), одного из величайших святых XX века, известного за свои высочайшие духовные достижения.

С 1972 по 1975 годы он получал Практики и высшую философию на озере Ревалсар в Цопема у Тубтэн Чоцан Ринпоче, очень почитаемого мастера школы Ньигма. Вместе с десятью другими учениками Кьюнга Ринпоче Сёнам Джорпел совершил трехлетнее затворничество (1975 – 1978 гг.) в диких горах западного Ладака. После прохождения этого серьезного испытания Сёнам Джорпел Ринпоче получил титул «Лама» – «высший» и право преподавания теории и практики тибетского Буддизма. Затем его учитель остался преподавать в центре медитации Ламаюру, а Лама Сёнам Джорпел три года был ассистентом Его Святейшества Чецан Ринпоче – главы школы Дрикунг Кагью тибетского буддизма.

В 1980 году его учитель, Кьюнга Ринпоче, оставил этот мир, и Сёнам Джорпел Ринпоче занял его место в Ламаюру, как держатель линии высших медитативных Практик и руководитель Отшельнического Центра Медитации Западного Ладака, в котором постоянно на его попечении находятся 11 учеников.

С 1983 года Ринпоче регулярно путешествует в Европу, Америку, Китай, в Германию, где у него много учеников. Он также имеет учеников в Америке, Малайзии, Тайване и Сингапуре. Посещая разные страны, Ринпоче преподает как общие основополагающие принципы учения Будды, так и специальные духовные и целительские Практики йоговской линии традиции Дрикунг. Ринпоче основал несколько Буддийских Центров, в том числе и в Москве.

С 1990 года Ринпоче проживает, преимущественно, в Непале, где построил центр Дрикунг Кагью Фондейшен (Drigung Kagyud Dharmaraja), в котором при его поддержке живут и учатся около ста монахов и монахинь, в том числе и с Запада. В Ладаке он построил новый монастырь Бодкарбу.

С 1999 года Ринпоче занимается строительством ступы на месте рождения Будды, в Лумбини. Этот проект заканчивается большой церемонией освящения с участием всех главнейших учителей школы Дрикунг Кагью.

С 2002 г. Сёнам Джорпел Ринпоче посещает Россию, где побывал уже четыре раза по приглашению школы космоэнергетики Эмиля Багирова и Благотворительного Фонда Духовной Культуры.



Открытие Великой ступы Лотоса и проведение Учений Года Обезьяны

Великая ступа Лотоса освещается в ночное время и видна за несколько километров. Лумбини. Непал.внутреннюю роспись ступы Лотоса. В Непале, на месте рождения Будды, в Лумбини, под Духовным руководством и практическим патронажем преподобным Друпоном Сонамом Джорффалом Ринпоче сделан проект строительства комплекса сооружений монастыря, ступы и обустройства прилегающей территории. Строительство было начато в 2000 году, а 27 февраля 2004 года состоялось Инаугурация Ступы прошла с передачей «Учения года Обезьяны» при стечении 5000 монахов и мирян со всего мира. Вслед за этим началось Учение Года Обезьяны, проводящееся раз в 12 лет направлением Дригунг Кагью буддизма.

2004 г. Кроме того, Сонам Джорффалл занимается проектом строительства монастыря Дригунг-Кагью в Непале, и восстановлением и изданием старинных тибетских рукописей. Также в Непале он построил Отшельнический монастырь. В сентябре 2006 года Его Преподобие Сонам Джорффалл Ринпоче впервые посетил Казахстан, город Щучинск, кустанайской области, где проводилась 1 Казахстанская международная конференция по тибетским практикам «Тибетские Посвящения». С вечера 25 до утра 29 сентября были даны посвящения в садханы Гуру Йоги, Чод, Долгой Жизни и садханы Великих Сиддхов: Будды Медицины, Чакрасамвары, Тары, Ваджрасаттвы, Ваджрайогини, Дхармапалы и ежедневной практики способствует реализовать задачу «Освобождения живых существ от страданий сансары» - высшей цели тибетских практик.

28-29 сентября на аудиенции была дана намадикша – Ринчен Долма, необходимая на тот момент для поддержания жизненных сил для дальнейшей реализации, подтверждение Прибежища и правильности выполнения садхан «Шивас йоги», так определил Ринпоче линию Крия Бабаджи. Он подтвердил реализацию, выравнивая Путь, дал рекомендации в садханы долгой жизни. Гуру Ринпоче стал моим «крестным – названным отцом». Мантры и плоды садханы помогающие в реализации «Освобождения и Пробуждения» представляются в «книге» - Учении Шива Юнг Друнг, посвященной всем тем, с кем происходят похожие переживания жизни и не знает что «случилось и как с этим «бороться»».



Эта книга – «руководство – справочник» «первой медицинской помощи» для тех кто идет и дар Крияя Бабаджи – линии учения шивайога – сидханта, который стал моим другом, наставником, учителем, буддой, дхармой и просто человеком, помогающим во все времена моей жизни.

Вы в праве принимать или не принимать это. Я не ищу и не жду подтверждений и чьих выводов относительно моих статусов, достижений, состояний здоровья, психики.

Я нашла то, в чем нуждалась. Отказываться от этого не имеет смысла и не уважительно по отношению к Бабаджи, к Ринпоче, к Бхогонатху, Шиве, Учению, себе. Я есть то, что есть и я просто живу. Я не знаю что такое освобождение, освобождаться не от чего, надо не искать, а быть, работать, жить. Это вне понятий разума, логики. Это не ограничено светом, основой сутью, которые есть суть проявлений того от чего все стремиться избавиться. Это основа драгоценного человеческого рождения, жизни и пробуждения сознания, драгоценность существования «я», без которого жизнь была бы невозможна.

Имя Ринчен Долма – это Драгоценность, которая вмещает в себя это все: намо, рупу, «я» - основу драгоценное человеческое рождение, осознанность себя, и того, что все принимают за «свое» и всех его проявлений – сути драгоценной человеческой жизни.

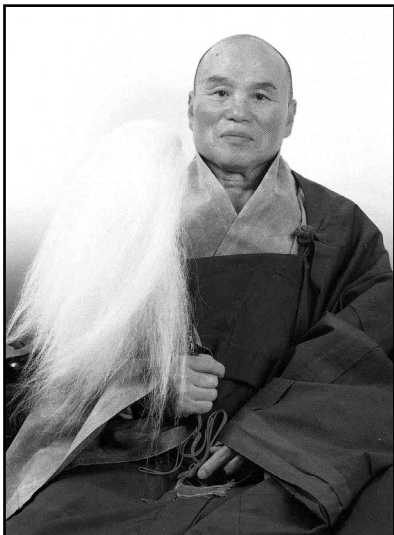
Это драгоценность – основа «база» реализации женщины ставшей Буддой - Арья Тары. Она – Мать всех Будд.

Имя Ринчен Долма, или драгоценная Тара - Дар Самой Арья Тары, который передал «крестный отец» Сонам Джорфалл Ринпоче и который помогает не потерять Бабаджи.

Пусть я даже не знаю санскрит, термины, точные названия всего что «правильно», пусть я не сильна в диспутах, не сильна в объяснениях, но я счастлива от того что я просто знаю суть этих проявлений того «правильного», которое не могут понять и принять многие. Это спор с какого конца разбивать яйцо. На этот Дзен хлопка одной ладони и рогов зайца я отвечу словами русской народной сказки: «...мышка (Мушика) бежала, хвостиком махнула, яйцо упало и разбилось». И все...

Я просто счастлива от того что «я» Просто и что Есть такие как «я» - Бабаджи, Тонпа Шенраб, Сатъя Саи, Просто реализованные Учителя как Намбхай Норбу, Сон Чоль Сыним, Сонам Джорфалл Ринпоче и другие, дающие Учения Жизни. Их немного, но они есть, не боящиеся Самих Себя, своей Тени, и просто стремящиеся помочь Всем.

Один хороший человек сказал что нечего придумывать, все давно известно. Он прав, поэтому я писала книгу, своеобразный отчет – плод жизни языком тех, кто передавал и обладал Знаниями.



*все в своей основе есть Будда
и везде — Чистая Земля Будды.*

Если мы откроем Око Сознания, мы увидим дневной свет, мы увидим всю Вселенную. Мы увидим, что нет ничего, что не было бы Буддой, и нет места, которое не было бы раем.

Прошлое, настоящее и будущее вечно пребывают и т. о. все не возникает и не уничтожается. Это все — Рай Чистой Земли, Море Гирлянд, Неистощимая Дхарма. Но Будда возвещает Дхарму через прошлое, настоящее и будущее — вечно.

Все само по себе есть Сутра «Желаний» - возрождения — «Кама-Сутра», все есть измерение Дхармы. Основа всего — ваше истинное лицо, ваше отражение «Я», все единой Природы и Ландшафт Родины, Чистая Земля, Земля Будды, рай. Если вы поймете эту истину — ваш поиск окончен. Искать больше нечего.

Подумайте о зеркале, покрытом слоем пыли. Зеркало само по себе чисто и ясно, оно отражает свет. Но однажды, покрытое слоем пыли, зеркало не отражает ничего. Тот факт, что покрытое слоем пыли зеркало не может отражать ничего сам по себе удивителен.

Говорить, что вы есть Будда, это еще не все. Неправильно думать, что раз вы Будда, то живете в раю и поэтому не надо ничего делать. Думать, что нет необходимости открывать Око — значит, навсегда остаться слепым Буддой.

Если вы осознаете то, что вы со всех сторон окружены Великим Светом и что вы открыли Око — тогда Великий Свет ваш. Настоящая действительность абсолютна. Она не возникает и не уничтожается. Как вам очистить это зеркало от пыли, как вам отворить Око? Самый простой и быстрый путь — через медитацию, через работу с коаном. Если вы сделаете прорыв с вашим коаном, Око Сознания откроется. Оно засверкает и заблестит. Есть изречение — если вы однажды очень сильно попытаетесь, вы превзойдете даже уровень Будды в том, что ваше Око откроется.

Есть еще один метод для отворения Ока. Что-то покрывает Око так же, как пыль покрывает зеркало. Если вы найдете это «что-то» и устранили его — тогда и сможете видеть. Разве не так?

СОН ЧОЛЬ СЫНИМ

Все, чему учит и что проповедует Сон Чоль Сыним, постигнуто им самим. Он является «лицом Будды», патриархом крупнейшего и влиятельнейшего в Корее буддийского Ордена Чоге. Он с 1967 года является одновременно наставником монахов и наставником дзэн-буддизма в самом известном монастыре Хэинса, а также Патриархом Ордена д|Чоге с 1980 года. С 1967 года он уединенно живет в домике Пэнненам высоко в горах Кая, неподалеку от монастыря. Сон Чоль Сыним принял монашеское посвящение в возрасте 24 лет. После общего курса обучения он стал активно практиковать созерцание. Его известность возросла после того, как он провел 8 лет в глубокой медитации.



Чогьял Намкай Норбу родился в Восточном Тибете в восьмой день десятого месяца года земли тигра (1938 г.).

Когда ему было два года, двое учителей признали его перерождением Адзом Другпы, который был одним из великих учителей Дзогчена начала двадцатого столетия и был учеником первого Кьенце Ринпоче и учеником Патрула Ринпоче. В тридцать лет Адзом Другпа, получил прямые видения от несравненного Джигме Лингпы (1730-1798) и стал тертоном, или открывателем укрытых текстов сокровищ.

В возрасте восьми лет Чогьял Намкай Норбу был признан Шестнадцатым Кармапой и Ситу Ринпоче. Они узнали в нем перерождение Падмы Карпо (1527-1592), знаменитого учителя школы другпа кагью, исторического основателя государства Бутан.

С восьми до четырнадцати лет Чогьял Намкай Норбу учился в монастырской школе, выполнял уединенные практики и получал учения у известных учителей, в числе которых была женщина учитель Аю Кандро (1838-1953). В то время ей было сто тринадцать лет, и пятьдесят шесть из них она провела, практикуя в темноте. Чогьял Намкай Норбу получил от нее ряд передач, которые впоследствии интенсивно практиковал.

В 1954 году он жил в Китае как представитель тибетской молодежи и преподавал тибетский язык в Юго-Западном Университете национальных меньшинств в Чэнду провинции Сычуань.

После возвращения на родину, в Дерге, семнадцатилетний Чогьял Намкай Норбу, следуя полученному во сне видению, встретился со своим коренным учителем Чангчубом Дордже, который жил в удаленной долине на востоке. Практикующий целитель, Чангчуб Дордже Ринпоче возглавлял общину, состоящую из его последователей: мирян, йогов и йогинь. От него Чогьял Намкай Норбу получил дополнительные посвящения и прямую передачу сущностного учения Дзогчен. И, что самое важное, этот учитель ввел его непосредственно в переживание состояния дзогчен. Чогьял Намкай Норбу прожил у Чангчуба Дордже Ринпоче почти год, часто помогая ему в медицинской практике, а также в качестве писца и секретаря.

После этого Чогьял Намкай Норбу отправился в длительное паломничество по Центральному Тибету, Непалу, Индии и Бутану.

С 1958 по 1960 год он работал в Министерстве развития правительства Сиккима в Гангтоке, над созданием и редактированием тибетских учебников.

В 1960 го-ду, в возрасте двадцати двух лет, он отправился в Италию и провел несколько лет в Риме.

Начиная с 1964 года Чогьял Намкай Норбу много лет был профессором Восточного института Неаполитанского университета, где преподавал тибетский и монгольский языки и историю тибетской культуры.

В 1983 го-ду он организовал в Венеции первый Международный конгресс по тибетской медицине.

В течение последних двадцати пяти лет проводит в разных странах учебные семинары и дает наставления по практикам Дзогчена, а также по тибетской культуре, в частности по янтра йоге, медицине и астрологии.

Чогьял Намкай Норбу также является автором более десяти книг по медитации Дзогчена, в числе которых "Кристалл и путь света" и "Круг дня и ночи".

Выше приведенные сведения большей частью взяты Джоном Рейнольдсом из биографии на тибетском языке.

В июне 2009 года во время практики осознанного сновидения я опять «встретилась» с Намкай Норбу Ринпоче, получив разрешение и благословления и практическое руководство по садханам Пробуждения.

В 1997 году во время прохождения практик абсолютного темного ритрита я впервые встретилась в пространстве Дхарматы с Намкай Норбу Ринпоче. Он в это время проводил семинар по практикам Дзогчен в Москве по практикам Естественного Ума.



Пхра Чатри Хемапандха (Буддамкаро Бхикку) родился 15 ноября 1970 г. в Королевстве Таиланд, г. Патталунг.

В возрасте тринадцати лет получил первую степень монашества (саманера), (посвящение 26 марта 1984г.) в монастыре Бансуан (пров. Патталунг, Таиланд); посвящен в монахи 4 апреля 1992 г.

Образование

1986 г. - окончил высшую ступень изучения Закона Будды в монашеском колледже пров. Наконситаммарат (Юж. Таиланд)

1987 г. - окончил с отличием неполную среднюю буддийскую школу в пров. Лампун (Юж. Таиланд)

1990 г. - окончил с отличием среднюю школу при Королевском Буддийском Университете им. Маха Чулалонгкорна, Бангкок; окончил курсы ораторского искусства

1995 г. - получил степень бакалавра филологии в Королевском Буддийском Университете им. Маха Чулалонгкорна, Бангкок (окончил с первой степенью отличия)

1996 г. - окончил учебный курс "Миротворчество" в Ланкастерском университете (Англия) и в Университете им. Флиндерса (Австралия)

1998 г. - окончил курсы русского языка в Санкт-Петербургском Государственном Техническом Университете; поступил на факультет международных отношений Санкт-Петербургского Государственного Университета (СПбГУ)

2001 г. - окончил факультет международных отношений СПбГУ, получив степень магистра регионоведения (европейские исследования)

2005 г. - окончил аспирантуру СПбГУ, защитил кандидатскую диссертацию по теме "Дипломатия Ватикана"

2005 г. - поступил в докторантуру СПбГУ

2006 г. - получил дипломатический диплом от правительства Таиланда и тайской Сангхи

Послужной список

1987-1988 гг. - преподавал буддийскую философию в буддийской средней школе "Дармасатит" и в воскресной буддийской школе в пров. Лампун (Сев. Таиланд), вице-президент общества студентов буддийской средней школы "Дармасатит"

1989 г. - вице-президент студенческого общества подготовительной средней школы при Королевском Буддийском Университете им. Чулалонгкорна

1990-1995 гг. - директор детского летнего буддийского лагеря при монастыре Бансуан (Юж. Таиланд)

1993 г. - директор "Международного буддийского монашеского общества за посредничество и примирение"

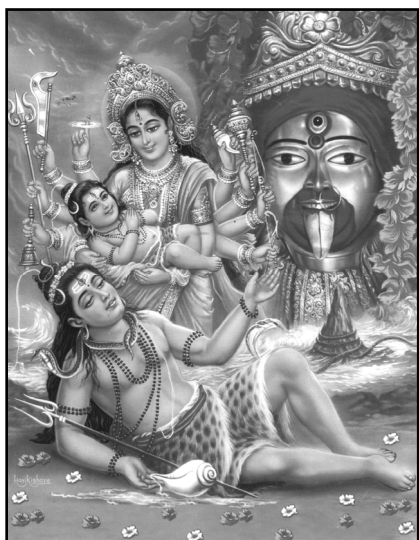
1995 г. - Возглавляет общество "Буддийское движение за мир", Королевский Буддийский Университет им. Маха Чулалонгкорна; руководитель общества студентов гуманитарных факультетов

1995-1997 г. - директор буддийской школы при монастыре Чонлапратарн, Бангкок, преподаватель буддийской философии в средних школах Бангкока, а также для бизнесменов в Университете им. Туракипандит и в реабилитационном центре для наркозависимых и бездомных детей

1998-2000 гг. - преподавал тайский язык и культуру на Восточном факультете

2002- по настоящее время лектор по буддийской философии в буддийском храме

2005 г. открыл и возглавляет центр Абхидхаммабуддавихара в Санкт-Петербурге.



СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

*Как назвать вора,
Который носит Мою одежду,
Но предает Учение Будды?*

В Махапаринирвана-сутре Будда сказал, что тот человек, который побрил свою голову, носит монашескую одежду, записан в монашескую общину, и предает Учение Будды, отказываясь от него, даже от своих полученных в монашестве опытов ради мирской суеты из-за страха выглядеть глупцом и вруном в глазах ученых и обывателей, подобно ученикам Христа и исцеленных Им, отказавшихся от него в трудную минуту — вор.

В Шурангама Сутре Будда говорил, что

«те, кто стали монахами и носят одежды монахов, но не пытаются стать просветленными, не желают вести живые существа, используют монашество как средство к существованию — эти люди не являются ни его последователями, ни монахами. Все они воры».

Жить истинно монашеской жизнью и следовать Учению — непростая задача. Но важно хотя бы попытаться жить согласно Учению. И даже если кому-либо не сопутствовал полный успех, то он, хотя бы не должен противоречить Учению.

Трудно жить в монастыре, но там легче следовать Учению. Со временем монастырь становится домом, который проявляет, обнажает все внутренние проблемы, с которыми вы не смогли справиться и не реализованные долги, обязанностей, невозможно подменить абстрактным служением всем, распространяя при этом Святую Любовь во все направления. О какой реализации вообще можно говорить? Это будет ложь и лицемерие. Это равносильно потере Дыхания – нити, основы медитации. С этой потерей теряется осознанность и контроль, сознание увлекается согласно карме потоками энергии страстей и захваченности и мы беспомощны.

Еще труднее жить в Миру соблюдая все принципы жизни - Учения, но легче быть, потому что жизнь домохозяина – это монашеский образ жизни. Жизнь становится - медитативной пещерой. Жить истинно монашеской жизнью в Миру, вне монастырских стен и придерживаться Заповедей, обетов, то есть Учения не есть заблуждение. Отвергать одно, не признавать другое – это значит продолжать находиться в иллюзии и упустить Суть, упустить Путь.

Срединный Путь помогает реализации Учения и приобретенных навыков достижений – Реализации Трех Драгоценностей. Это и есть пробуждение от сна неведения и сохранение дхьян осознанности.

Есть старое изречение: «Неподдержание медитации во время сна есть тяжелое заболевание». Способность же поддерживать медитацию во сне, с другой стороны, еще не есть познание собственной природы Будды.

Именно с этой точки вы должны снова вернуться к жизни, вернуться в Жизнь и затем стать Просветленным.

Это Коан Жизни, Махамудра Жизни. Реализация его откроет вам Око Возрождения.

Срединный Путь начинается с понимания **Трех Ядов**. Три Яда – это свет Трех Драгоценностей:

- **Будды** – проявляет каков ты Будда и проявляет «Истинное Лицо».
- **Дхармы** – проявляет осознанность принципов Жизни, соблюдение Заповедей, Обетов обязанностей и «Долгов», проявляет истинные намерения, побуждающие к действию, то есть отношение к Сущему - служение и труд (карма йогу) ближнему – семье и обществу – внешнюю и внутреннюю основы собственности «Я» (затворы Жизни – замки смертности), попросту Дыхание «Я», дыхание потков страстей, камы.
- **Сангхи** – выявляет круг интересов, «друзей» согласно интересам и понимания Дхармы. Эти интересы, понимания влияют на поступки, действия и взаимоотношения.

Три Яда – Ваджра Шивы «Тришул Судьбы». Путь Преобразований и Реализаций начинается с Шивы. Этот Путь вмещает в себя Все. Это Путь Всеохватывающей Мудрости (Времени) Созерцающего Ока Возрождения (Осознанного Сознания) Всеобъемлющего Внимания Изначальной Сути – Основы Жизни. Полнота Внимания – Всеосознанное созерцательное состояние «Я», преобразующего три яда в Эликсир Бессмертия. Пространство Созерцательного Состояния Реализации Прозрачно и Чисто, как «слеза». Это пространство Срединного канала, или Срединного Пути - «Слезы Шивы», омывающие Путь Чод Па. Это Путь Бодхисатвы.

Шиву Невозможно увидеть и невозможно Неувидеть. Его не обойти, не пройти. Он Будда Бессмертия и Бессмертный Будда. Его Учение «Шива Юнг Друнг» известно всем, но никто не осознает его полностью, целостность и

неотделимость.

Рассматривая его по отдельности – упускают Суть. Утверждают о Целостности и Единстве - принимают как часть. Говорят о Сути и достижении Буддовости – теряют «низшее» саму Основу «базу». Говорят о Будде, но принимают Будду за что-то половинчатое. Они говорят о нем - «полубог», «грязный Шива» и так далее и бояться Его.

Он Человек в Человеке – Нарайяна, реализовавший три Драгоценности и Сам проявляющий в Себе Три Драгоценности. Он Реализовавший Бессмертие. Он Вне Всего и Он во Всем. Он Созерцающий, Держащий и Хранитель Пяти Таттв Нарайяны.

Срединный Путь – это Путь Шивы *«Всепроникающая Обитель Дхармы»*.

Это то, откуда начинается буддизм. *Это Основа Шива Юнг Друнг*.

Срединный Путь — это искусство вмещать все противоречия.

Срединный Путь приводит к пониманию того, что все уже гармонизировано, соединено в целое уже Давно. Противоречия, двойственность — вне Времени и Его распространения. Это лишь Его Манифестации. И это Единое Целое.

Заблуждение то, что принято считать, что Срединный Путь это нечто среднее между двумя крайностями, или то, что между ними. Этот промежуток тоже крайность. Принимая крайности по отдельности, или пытаюсь их соединить, совместить – это значит упустить все, а значит потерять То, откуда начинается Буддизм и где рождается Будда.

Срединный путь превосходит такие крайности, как «возникновение», «уничтожение» и соединение. Срединный Путь - это Путь Возрождения. Это Путь Чод, Путь Будд Бодхисатв. Это Путь, в Истоке которого находится Шива, дающий Освобождение, к ногам которого стекаются все реки жизни, к которому подводят Будды Бодхисаттвы, проявляющиеся в Бардо Дхарматы – Срединном Пути Жизни, Души, желающих Просветления, Освобождения и Реализации. Это Путь Будд Бодхисатв и Начало Великого Пути Тантры – Махаяны – Дэ Шивы. Срединный Путь – это Дао Шивы.



Призрачно все в этом мире бушующем, есть только миг, за него и держись.

Есть только миг между прошлым и бушующим именно он называется Жизнь.

Вечный покой сердце вряд ли обрадует.

Вечный покой для седых пирамид, а для звезды, что сорвалась и падает, есть только миг ослепительный миг.

Пусть этот мир вдаль летит сквозь столетия, и не всегда по дороге мне с ним, чем дорожусь, чем рискую на свете я, мигом одним, только мигом одним.



«Основа Реализации - Три Драгоценных Жемчужины в Лотосе Жизни. Три Плода Жизни.

Три Священных Принципа — Прибежище, Бодхичитта, Посвящение Заслуг - это Семя Жизни, Ее Бодхичитта, Шуддха Жизни. Эта Шуддха - Изначальная Чистота.

Созерцание - это «Врата» проявляющие путь – мандалу Прибежища Жизни, «сплетающиеся воедино первоэлементы основы» дающего Прибежище Будды. Эта Основа - Основа Рождения, Становления и Реализации вас и Основа проявления ваших качеств Будды Бодхисаттвы. Эти качества – основа вашего бессмертного

тела. Это Плод - Дитя Жизни. Ее «семя - Шуддха» – Кристалл Осознанности и Ясности Обнаженной Изначальной Природы Ума. Это - «кристалл бессмертия», проявляющий и дарующий Бессмертие Идущему.

Основная цель и конечный результат практик — через самосознание, осознанность и созерцание достичь реализации физического тела по возможности за одну жизнь и в «одном черепе», то есть пробудиться в Бардо Абсолютной Сути Ночи во время пребывания в Бардо Дхармата Ночи, преодолеть рождение. Пробудиться в Бардо Абсолютной Сути Дня, во время пребывания в Бардо Дхармата Дня, преодолеть смерть. Осознав Единую Суть Основ Бардо Дхарматы Дня и Ночи, увидев осознав свою Целостность, Единство и Неотделимость от этой Сути начать учиться правильно владеть этим Драгоценным Состоянием – Основой Трех Драгоценностей «Джняной Жизни» и реализовывать Пробуждение Дхарма Кайя – Тело Воплощения, Тело Бессмертного Дэва Дэхам, Тело Совершенства, Тело Желания, Мечты и Надежд, Приносящее Благо Всему Существу Во Все Времена и Пространствах и Вне Их, и Вне Всяких Пределах.

ПРЯМОЕ ВВЕДЕНИЕ

*Если вы даёте объяснение Этого многим людям,
которые интересуются, то этого недостаточно;
но если вы даёте объяснение одному человеку
который не интересуется Этим, но прошёл через Это
и Это стало его Жизнью, то этого слишком много.*

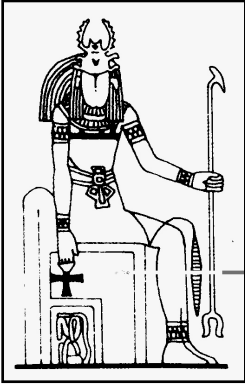
1. ПРЯМОЕ ВВЕДЕНИЕ в изначальное состояние дается ученику непосредственно Учителем. Учитель всегда пребывает в изначальном состоянии, и присутствие этого состояния само передается ученику в любой ситуации или при любой деятельности, в которой они оба участвуют (подтверждаются).

2. Ученик входит в недвойственное созерцание и, переживая изначальное состояние, больше НЕ ОСТАЕТСЯ В СОМНЕНИИ относительно того, что это такое и боится выйти из него.

3. Ученик ПРОДОЛЖАЕТ ОСОЗНАННО ОСТАВАТЬСЯ В ЭТОМ СОСТОЯНИИ Недвойственного Созерцания Изначального Состояния, внося Его (Созерцание) в каждое свое действие, пока оно не будет реализовано и не станет Реальным - его собственным Состоянием, Ничем Ниотличным от Естественного Состояния Учителя и всего Сущего. Такое состояние Изначально и является Истинным состоянием каждого человека (Дхармакайя), но остается скрытым из-за двойственного видения.

ЭТО – ОСНОВА КОЛЕСА ДХАРМЫ.

ОСНОВА



Знание подобно пребыванию на самой высокой из горных вершин: все остальные горы открыты взору и лишены покрыва тайны, и всякий, очутившийся на этом высочайшем пике, не может быть обусловлен никем и ничем.

Сначала пройди через сумбур учебы, затем обдумай смысл того, чему выучился. И, наконец, созерцай его суть, как предписано.

(Миларэпа)

Когда у меня спросили о моем Духовном имени, есть ли оно у меня, то я ответила, что мое духовное имя, подарившем мне осознание человеческого драгоценного рождения – имя, которым нарекли меня мои родители – Лена.

По мере Становления мне было дано имя в монастыре йоги г. Симферополя - Падма Джьоти. Это имя было дано Криья Бабаджи Нагараджем через Наставника монастыря Гуру Вишну Дэва. Оно позволило пройти моему телу и мне путь осознания драгоценности жизни, что позволило преодолеть моему телу новое рождение, замутненное видение, старость.

В сентябре 2006 года Преподобный Сонам Джорфал Ринпоче, Настоятель трех монастырей Малого Тибета стал моим Крестным Отцом и дал имя Ринчен Долма. Это имя позволяет мне сохранять осознанное состояние в Бардо Абсолютной Сути Дня, ничем неотличимом от осознанности в о время пребывания в Бардо Абсолютной Сути Ночи, что помогает сохранить Три Драгоценности – человеческое рождение, человеческую жизнь, человеческие взаимоотношения.

Они - Основа Пробужденности сознания в состоянии Бардо Дхармата, Сути Дня и Ночи. Эта Драгоценность «Боддхичита» - Суть Основы проявления Буддасознания, позволяющего преодолеть болезни, седину, старение и учит Доверять и жить. Я учусь этому вместе с семьей. Это называется двойная реализация. Это полная реализация.

Бессмертный Бабаджи – воплощение Дхармакайя, проявивший себя в Бардо Ночи как Ади Будда и Его Проявления, давший Прибежище, стал для меня Идамом, или Гуру. Шива – Иштадэватом, Буддой, а Святая Сангха Бессмертных – Дхармой, семьей.

Их Путь – это Тропа Жизни «Чод», Путь Боддхисаттв «Чод Па».

Так мое имя просто Лена через «Сияние Лотосных Стоп» стало Сияющей Тарой. Имя мое – это Имя Изначальной Пустоты Безгранично Сияющего Света. Оно просто Свет. Это не противоречит основному имени Елена – Свет Несущая.

Я же просто стараюсь быть и оставаться Человеком и учусь просто Жить. Моя Жизнь и Жизнь близких – это Чистый Лист Бумаги в Великой Книге Жизни. Моя Жизнь - это Настоящий Текущий Момент, в котором Все Есть. Это Истина и это – Ниббана. Имя ее Жизнь.

ЭТО - ОСНОВА - ЖИЗНЬ



ПУТЬ

Некоторые люди всю жизнь собираются начать практику, жизнь по-новому, или мечтают о другой жизни.

И все еще готовятся что-то предпринять, Когда же жизнь подходит к концу, они, так ничего и не начав отправляются в следующую жизнь так и не завершив все эти приготовления и свои намерения!

Первый уровень осознанности соответствует такому состоянию сознания, которое характеризуется как обусловленное не

рассудком, но желаниями, основанными на чувственных впечатлениях. ЭТО ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ (состояние джаграт).

Второй уровень осознающих людей опирается на рассуждение и логику. Это познание через собственный жизненный опыт. ТАКОВ ПУТЬ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА (состояние свапна).

Третий уровень есть «Боддхи». Это достижение понимания, осознания через постижение жизни и собственный опыт, это равносильно Сатори (вспышки озарения – достижения шуньяты пустоты, то есть текущего настоящего момента жизни, или остановка движения потока сознания). Эти озарения, накапливаясь проявляют Зрелость – Просветленное Сознание. В Дзен говорят об этом: «Слива созрела». «Слива» - ЭТО - ПЛОД (это равносильно достижению состояния сушупти).

Этот Плод позволяет проявить осознанность в Четвертом Состоянии Сознания, которое есть Турия. Осознанность в этом состоянии проявляет Джада - Основу Дэва Дэхам.

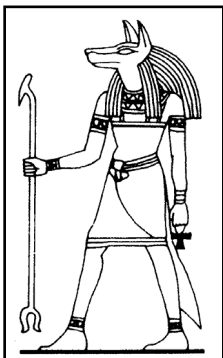
Текущий Настоящий Момент – это непрерывный поток жизни, в котором непрерывно происходит Все и Ничто. Оно подобно Чистому Листу Бумаги, в котром Все Есть. Это Все вмещается в одно мгновение и это мгновение вся Жизнь. Жизнь – это Тигле, Капля крови Дхармакайи, которая вплетается в Пустотный Поток Реки Жизни – Поток Тигле. Осознать это и Пребывать в этом Настоящем, или «остановка» его и есть Пребывание в Естественном Состоянии, или осознать Покой в Движении и Движение в Покое, или остановить мир. Это равносильно достижению Плода медитации Маха Вакью и Аннутаарамахамайи. Но это лишь начала, всего лишь подступающие состояния медитации - асаны, яма – нияма. Все впереди. Быть осознанным мало, необходимо чтобы сознание (эгопотоки) находясь в этой реке жизни стали такими же Пустотными – Самодостаточными. Это труд и есть Карма Йога и основа Бхакти Йоги. Это - Ваджраяна.

Реализация Этого, Пребывание в Этом и есть реализация Пустотности, или достижение «Шунья - Шуньи» есть Плод. Процесс Осознавания, или Пространство Осознанности есть Путь. Это - Махаяна.

Постоянно Осознавать, не терять, углублять Осознанность – Это Трансформирующие самадхи. Это Путь Бодхисаттвы, проявляющий Бодхичитту – плод Жизни. Это Плод - Тантраяна

ЭТО ПУТЬ

ПЛОД



*Осознанность – это Жизнь.
Ее Естественное Состояние – Движение
Дыхание - Ее Естественная Природа,
Ее Деяния, Поступки – сохранять Созерцательное
Присутствие в Себе и в Каждом. Ее Основа – Разум.
Путь – Бессмертие (Эволюция). Плод – Вечность, Бессмертие и
Проявление Их во Всем Сущем.*

Пройдя сумбур жизни, учений, поисков смысла, гуру, покровителей приходишь к осознанию Целостности и Взаимосвязанного Единства Всего и свою неразделенность с Ним, с Жизнью. Это Осознание, или Пробуждение есть Плод, который «вкушают» все.

Поняв это уже трепетно, благодарно и бережно относишься к тем. Кто сопровождает тебя по жизни и осознаешь суть Прибежища и начинаешь понимать почему они являются Тремя Драгоценностями и тогда по настоящему начинаешь с уважением принимать тех кто способствовал Пробуждению.

Припав к стопам Бабаджи мы живем. Благодаря Его Милости и старанию Его Соратников наша жизнь и жизнь других продолжается.

ЭТО ПЛОД



"Есть четыре типа людей», обобщающие всех живущих в этом мире. Каковы эти четыре типа? Это тот:

- кто из тьмы НЕБЫТИЯ движется во тьму В НЕБЫТИЕ;
- тот, кто из тьмы НЕБЫТИЯ движется в свет БЫТИЕ - ЖИЗНЬ;
- тот, кто из света движется во тьму;
- тот, кто из света движется в свет ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Каков тип человека, который из Тьмы движется во Тьму? Это случай, когда человек рождается в семье с низким социальным уровнем – в семье мусорщика, или охотника, или плетельщика корзин, или мастера по изготовлению колёс, или подметальщика – в бедной семье, скудно питающейся, живущей в нужде, где пища и одежда достаются с трудом. И этот человек обладает некрасивой внешностью, уродлив, хил и болезнен: полуслеп, или изуродован, или хромой, или иной калека. Ему не подносят еду, напитки, одежду или средства передвижения, не дарят гирлянды, духи или мази, не жертвуют постельные принадлежности, не дают приют, не подносят светильники. Он совершает дурные поступки телом, дурные поступки речью, дурные поступки умом. Совершая дурные поступки телом, дурные поступки речью, дурные поступки умом, он с распадом тела, после смерти, перерождается в мире лишений, в скверном мире, в низших областях, в аду. Таков тип человека, который из тьмы движется во тьму.

А каков тип человека, который из Тьмы движется в Свет? Это случай, когда человек рождается в семье с низким социальным уровнем – в семье мусорщика, или охотника, или плетельщика корзин, или мастера по изготовлению колёс, или подметальщика – в бедной семье, скудно питающейся, живущей в нужде, где пища и одежда достаются с трудом. И этот человек

обладает некрасивой внешностью, уродлив, хил и болезнен: полуслеп, или изуродован, или хромой, или иной калека. Ему не подносят еду, напитки, одежду или средства передвижения, не дарят гирлянды, духи или мази, не жертвуют постельные принадлежности, не дают приют, не подносят светильники. Но он совершает хорошие поступки телом, хорошие поступки речью, хорошие поступки умом. Совершая хорошие поступки телом, хорошие поступки речью, хорошие поступки умом, он с распадом тела, после смерти, перерождается в хорошем мире, на Небесах. Таков тип человека, который из тьмы движется в свет.

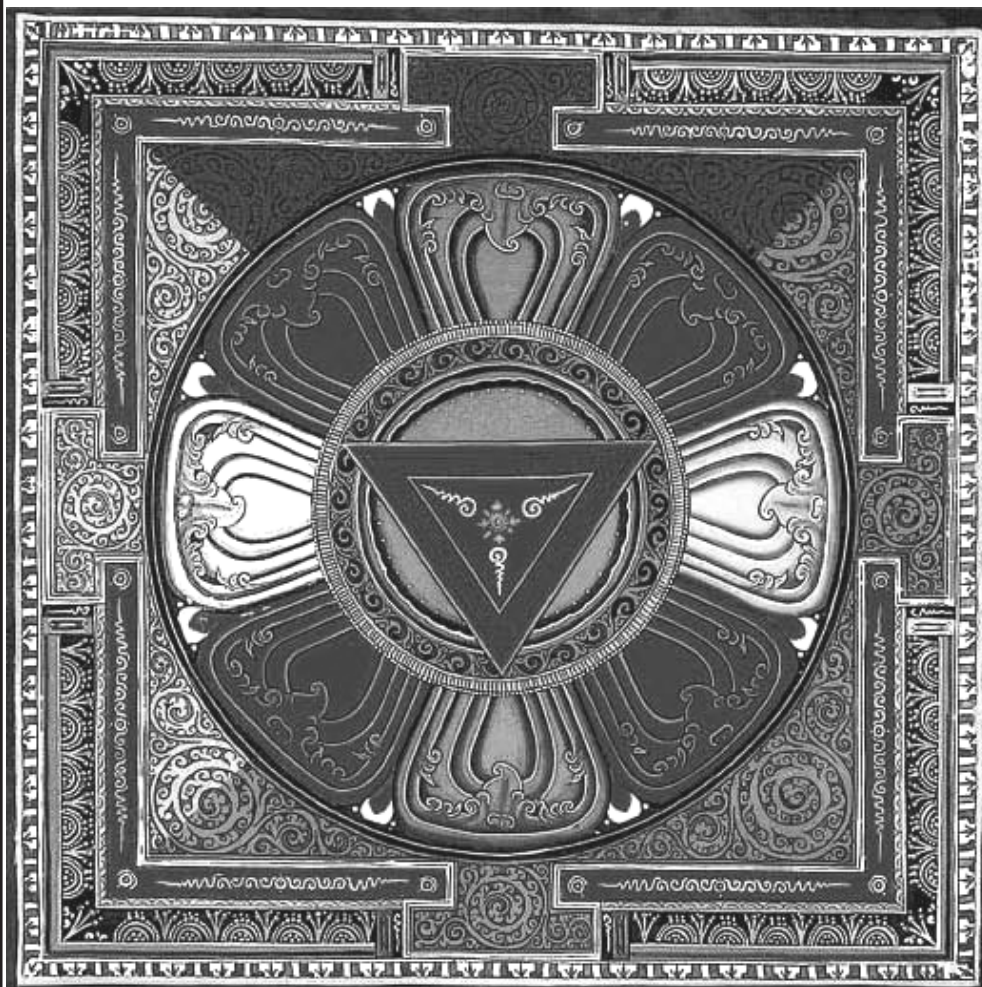
Каков тип человека, который из Света движется во Тьму? Это случай, когда человек рождается в семье с высоким социальным уровнем – в семье благородного воина, или в семье священнослужителя, или в семье процветающего домовладельца – в богатой семье, с большим богатством, с многочисленными владениями, с хорошим капиталом, с большим достатком, с изобилием разного товара. И этот человек обладает красивой внешностью, привлекателен, имеет благородный вид, его внешность подобна лотосу. Ему подносят еду, напитки, одежду и средства передвижения, ему дарят гирлянды, духи и мази, ему жертвуют постельные принадлежности, дают приют, подносят светильники. Но он совершает дурные поступки телом, дурные поступки речью, дурные поступки умом. Совершая дурные поступки телом, дурные поступки речью, дурные поступки умом, он с распадом тела, после смерти, перерождается в мире лишений, в скверном мире, в низших областях, в аду. Таков тип человека, который из света движется во тьму.

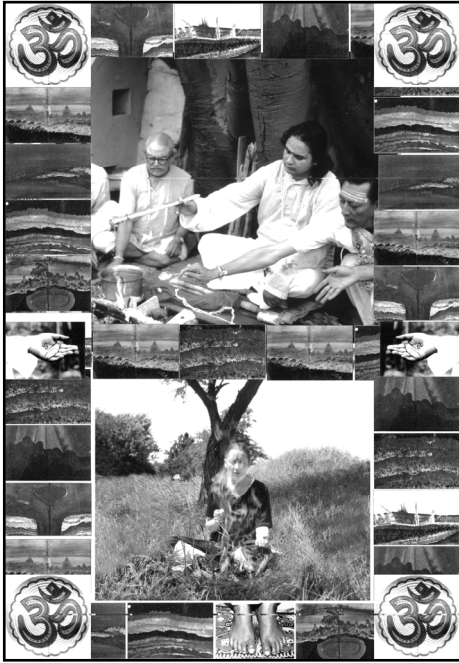
Каков тип человека, который из Света движется в Свет? Это случай, когда человек рождается в семье с высоким социальным уровнем – в семье благородного воина, или в семье священнослужителя, или в семье процветающего домовладельца – в богатой семье, с большим богатством, с многочисленными владениями, с хорошим капиталом, с большим достатком, с изобилием разного товара. И этот человек обладает красивой внешностью, привлекателен, имеет благородный вид, его внешность подобна лотосу. Ему подносят еду, напитки, одежду и средства передвижения, ему дарят гирлянды, духи и мази, ему жертвуют постельные принадлежности, дают приют, подносят светильники. Он совершает хорошие поступки телом, хорошие поступки речью, хорошие поступки умом. Совершая хорошие поступки телом, хорошие поступки речью, хорошие поступки умом, он с распадом тела, после смерти, перерождается в хорошем мире, на Небесах. Таков тип человека, который из света движется в свет. Таковы четыре типа людей, обобщающие всех живущих в этом мире".

Тамоната Сутта Тьма



ПО ПРАВУЮ РУКУ БОГА





ПРАКТИКА РАДУЖНОГО ТЕЛА
*(АБХИШЕКА долгой Жизни – предварительные
 практики ЧОД, преобразующие нирвикальпа
 самаддхи в Ниргуна самаддхи)*

1. ОМ ОМ ОМ

**2. Приглашаются «гости» и предлагаются
 подношения «Четырём Гостям» (литургия для
 Сур-чод)**

-Наивысшие гости, Три Драгоценности: все Будды и Боддхисаттвы, а также все Гуру, Идамы и Дакини.

- Охранители и Защитники Учений, мирские гости.

-Восемь классов духов, включая Лха или Дэвы (небесные или горные духи), Ньен (древесные и земные духи, которые живут на поверхности земли) и Лу или Наги (змееподобные водные духи, которые живут под землёй), все те, кому

мы задолжали тем, что засоряем окружающую среду.

- И, все чувствующие существа в шести сферах перерождения, которые являются объектами нашего чувства сострадания.

Мы приглашаем этих гостей, которые собираются перед нами и вкушают подношения, предложенные им, будь то Торма (фигурки, сделанные из ячменного печенья, самагри), Санг (курения), Серкьем (чай и вино), или Сур (подношение сожженной пищи).

Так мы принимаем их «с хлебом и солью» - миролюбиво, приоявляя гостеприимство отдавая долги исправляем, выравниваем взаимоотношения с ними и с другими, прося гостей о благосклонности и содействии в этом.

Мы молимся, чтобы восемь классов духов были удовлетворены нашими подношениями, и, приняв их, устранить препятствия и причины беспокойства.

Мы также молимся, чтобы их праведные действия, такие как ниспослание дождей вовремя, предотвращение разрушений от штормов с градом, предотвращение воздействия болезней на людей и скот, засухи и так далее были совершены на благо всех чувствующих существ.

Наконец, мы молимся о благополучии и процветании в целом для всех.

Мантра может быть использована для любого вида подношений местным богам и духам природы.

Намо

Почтение Трём Драгоценностям.

Силой практики, углубленным состоянием Присутствия в Естественном состоянии Бытия и благословением Трёх Драгоценностей это подношение «абхишека»,

подносится добродетельным гостям, защитникам.

Подносится гостям – (восьми) классам существ, духам,

причиняющим и устраняющим беспокойства, препятствия и которым мы задолжали и которые могут устранять препятствия, а также гостям, принимающим участие в абхишек,

и которые также нуждаются в сострадании и внимании.

Да наслаются наши гости подношениями и хлебосольством.

В особенности, да оплатятся наши долги тем, кому мы должны и да

удовлетворяются они этим подношением сожженной пищи - абхишекой.
и устраняют все беспокойства, беды и препятствия.

A-KAR A-ME DU-TRI SU NAG-PO ZHI-ZHI MAL-MAL
A-KAR A-ME DU-TRI SU NAG-FIO ZHI-ZHI MAL-MAL SO-NA

(Этот текст gsur-mchod, взятый из Терма Санг-нгаг Линг-па (19 столетие), был переведён, следуя устному переводу Лапон Тензин Намдака Джоном Рейнольдсом, Jemez Springs, New Mexico, июль 1995 г.)

2. окропить все водой

3.нанести вибхути на мурти, себе, всем

ОМ ВИБХУТИ ЧАМУНДАЙЯ НАМАХ
ОМ АКШАТ ЧАМУНДАЙЯ НАМАХ

4. предложить камфору в огонь дхуни, предложить мурти

КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНА АВАТАРАМ
САНСАРА САРАМ БХУДЖА ГЕНДРА ХАРАМ
САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙЯРА ВИНДЕ
БХАВАНИ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ

5.воскурить благовония и зажечь огонь в дхуни, читая пранагнихотра мантру

ОМ БРАХМАР ПАНАМ БРАХМА ХАВИР БРАХМА АГНАУ БРАХМА ХУТАМ
БРАХМАНВА ТЕНА ГАНТАВЬЯМ БРАХМА КАРМА САМАДХИНА
АХАМ ВАЙШНАВАНА БХУТА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ
ПРАНА-АПАНА-САМАЙЯ УКТАХ ПАЧАМИ-АННАМ ЧАТУР-ВИДХАМ

6.предлагают в кастрище фитильки огня, благовония, масло, цветы

ОМ ПРАНАЙЯ СВАХА
ОМ АПАНАЙЯ СВАХА
ОМ ВЬЯНАЯ СВАХА
ОМ УДАНАЙЯ СВАХА
ОМ САМАНАЙЯ СВАХА

7.извинительная мантра

НА ДЖАНАМИ МАНТРАМ НА ДЖАНАМИ ПУДЖАМ
ЙЯТ ПУДЖИТО МАЙЯ ДЕВА ГРИХАНА ПАРАМЕШВАРА

8.разрешительные мантры, каждую читают мин. по 3 раза

ОМ ГАМ ГАНАПАТТАЙЕ НАМАХ
ОМ ДХАМ ДАТТАЕ НАМАХ
ОМ АЙМ ШРИМ КЛИМ ЧАМУНДАЙЯ НАМАХ

9. начитка мантры Пустоты

ОМ САБАВА ЧИТТА САРВА ДХАРМА САБАВА ШУДДО ХАМ

10. почтение Прибежищу



Кланяюсь Учителям, Сиддхам, Святой Общине,
матери, отцу, предкам давшим жизнь,
Иштадэвату, Йидаму, Гуру
лучшему другу и наставнику, не бросающему никогда
и ни при каких обстоятельствах, делящему тяготы,
заботы жизни, ее радости, горести и привратности.

Вы позволяете сохранять Ясность Ума, Чистоту Разума,
Осознанность Сознания, учите всему тому, чем владеете сами,
вдыхая Жизнь и Мудрость, пробуждая Человека в Человеке – Основу Святой
Дхармы. Поклон Всем Вам и Почтение.

Пусть молитвы, обращенные к Тебе, к Вам будут услышаны.

Не изменяя принятым прежде обетам своим,
позвольте нам следовать в Вашем Окружении

Позволь нам как вы на уровень Будды взойти и долгие годы вместе с Вами
Жизни служить.

Это подношение Веры

11. мантры Почтения Гуру Парамапаре и непосредственно Гуру

(мантры начитаны в темном ритуале после получения Прибежища и его подтверждения)

ТАДЪЯТА ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИ СОХА

Ты Вечный Ученик Жизни и Великий Учитель. Ты являешься проявлением
Изначальной Основы. Твое тело совершенно и излучает свет во всех
направлениях. Ты открыт и прост, ты самодостаточен: и в этом глубинный
смысл изначального состояния. Ты мастерски владеешь методом и праджней -
мудростью пустоты и ясности. Милость Твоя безгранична.

Это подношение Влаги

ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ...

С предельной точностью Ты воплощаешь Путь Великого Совершенства –
Основу Пути Реализации Бессмертия и Пробуждения Буддасознания.

Это Основа Природы Боддхичитты – Разумного Начала Дэва Дэхам. Оно –
критерий Реализации Осознанного Пробуждения, проявленного в физическом
теле – Основы Сознания Бодхисаттвы. Это сердце - Знания «Джняна Дэхам»,
его ступень Преображения, Все Эти Ступени Реализации есть Дхьяны
Изначальной Основы, описанные в Священных текстах (тантра), его суть
(лунг) и сущность наставлений тайных (упадеша);

Это подношение дождя, воды

ХАРИ ОМ ТАТ САТ НАМАХ ШИВАЙЯ....

С великой ясностью вводишь ты в естественную природу ума - истинное
состояние основы Жизни, из которой возникает Все: просветление и
блуждание; освобождение и иллюзия; звук, свет, лучи, пороки и все свойства.

Ты излечиваешь от болезни Замутненного Видения. Рассеяв тьму неведения, ты
позволяешь постичь Основу Жизни, ничем неотличную от «Я». Устранив
непонимание, страх, надежды, переживания, позволив просто жить и
принимать жизнь такову - какова – она - есть, в ее естественном ясном

состоянии, естественной сути всего сущего и не сущего, проявленного и не проявленного, не деля на прошлое, будущее, воспринимая их пребывать в состоянии ясности текущего настоящего момента и трудиться, жить, помогать.

Это подношение Пищи

ОМ ТАТ САТ....

Ты помогаешь Преодолеть Смерть.

Собрав внимание, исполнившись почтения, молю тебя, помоги сохранить, удержать эти драгоценные состояния, стать ими, не терять их никогда. Ты помозволяешь Преодолевать Старение, поэтому прошу за себя, семью, тех кто взывает о помощи дай, прояви посвящения надели ваджрной силой, стойкостью, терпением, терпимостью, смирением, смиренностью, непреклонностью в реализации и становлении, проеодолении Старости. припав к твоим лотосным стопам прошу помочь не упускать изначальную природу любви и сострадания – лотосных стоп жизни, Основу Преодоления Седины. Это Основа Взаимоотношений. Это Нить Жизни – не дай упустить Ее. Она Основа Преодоления Болезней.

Это подношение Семени

ОМ ХРИ СОО ХА
БУДДА САТО ОМ
БУДДА САТО А
БУДДО САТО ХУМ БУДДО САТО ХАМ
ХУМ ДЗА (ПХЭТ)

Не дай забыть собственную Чистую Природу Ума, не терять Твою Природу Пусть достижение Чистого Осознания и Осознанного Присутствия приведет нас к Преобразующему Самадхи. Оно Основа Преодоления Рождений. Молю тебя, даруй нам понимание, которое вне пределов и за всеми пределами. Я прошу Бабаджи, Бессмертных, Жизнь, давших нам Прибежище, не лишать нас своей Милости, Благословления, Помощи и Поддержки.

Это подношение Человека

ОМ КРИЙЯ БАБАДЖИ НАМО ОМ....

12. Обращение к Гуру, давшему Прибежище в качестве Иштадэвата,

выражение просьбы дать Прибежища и в качестве Йидама и Наставника и начитка мантры «жемчужина в лотосе»

Я, (Падма Джьоти – Ринчен Долма - Елена, вся семья) находим Прибежище в том, кто является сущностью Тел, Речи, Ума, Качеств и Активности всех Тахтагат Основы Основ, времен, направлений и состояний. Тех, кто стал сутью учения Дхармы и основой сангхи Жизни - всех Будд Бодхисатв Реализовавших Бессмертие, в тебе, добрейший коренной Лама Бабаджи Нагарадж. В Гуру Парампаре и всех исполненных благословления Ламах (Бессмертных) линии Жизни мы находим Прибежище.

В Святой Дхарме (Учение Жизни в Её Реализации) находим Прибежище. В стремящихся к Жизни и ее реализации, находим прибежище.

Во всех, обладающих оком мудрости, держащих Дхарму, в Даках и Дакинях находим Прибежище. Мы все Просветлены изначально. Полностью осознавая это я принимаю обет высшей Бодхичитты и обеты Бодхисаттвы.

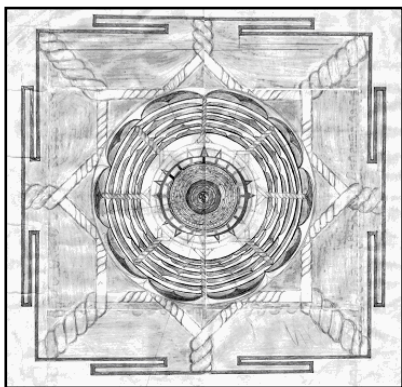
Всю Заслугу (Мудрость, Опыт Реализации), даже самую малую, какую бы я не обрела, посвящаю Жизни, Бабаджи, Гурупарампаре и всем тем, кто стремится просто жить.

Ты - Брахма. Ты - Вишну. Ты - Шива. Ты - Одновременно Рожденный.
Ты - АБСОЛЮТ. Ты - основа медитации. Твои стопы - Основа Поклонения.
Твоя Речь - Основа Мантры. Твое Сознание - Основа Учения. Твоя Милость -
Основа Пробуждения. Тебе - Бесконечному, Вечному, Древнейшему,
Бессмертному, Тебе-Создателю, Разрушителю, Сохраняющему, Охраняющему,
Оберегающему Равновесие, Гармонию и Стабильность, Тебе - Творцу я
поклоняюсь. Ты - Прибежище меня, моей семьи и рода. Ты - Самая и Обеты.
Ты - их Основа, Суть и Сила. Ты их Огонь, Крия, Защита, оберегающая и
отводящая все неблагое. Ты - Суть Бхуми. Твое Окружение - Твои Обеты,
Самая и Бхуми, несущие благодать и благословение всем, кто с почтением
произносит Твое Имя, повторяет мантру и призывает в Садхане. Ты - мои
самая, чистота Бхуми и их проявленная Сила, Жизнь, Дыхание, Действие,
несущее Освобождение. Ты - Милость и Реализованная Мудрость Света
Высшей Милости. Ты - их Огонь, Жар и Пламя. Ты - Свет Высшей Милости.
Ты - Вера в Безверии. Ты - Истина. Ты - Реализованный Ум, Опыт
Древнейшего Вечного Брахмана, Творца. Ты - дарующий Освобождение. Это -
Истина. Ты - Жертвенный Алтарь Жизни. Ты - Проявляющий Суть. Ты - наша
Вечность, Бессмертие. Ты - Сон и Реальность. Ты - Действительность. Ты -
единственный Путь, Знания, Богатство. Ты и твоя Непостижимая семья
Бессмертных - единственная наша Опора в жизни. Ты - все, что Есть. Это –
Истина. Тебе Единственному преклоняюсь и предаюсь.

ОМ МАНИ ПЭМЭ ХУМ....

13. начитка мантр янтры – мандалы Гуру Парампары.

В огонь делают подношение на СВАХА самагри



ОМ

1. ОМ ШРИ ШИВАЙЯ
2. ОМ ШРИ ХАРА ХАРАЙЯ
3. ОМ ШРИ НИЛАКАНТХАЙЯ
4. ОМ ШРИ ПАРВАТИ ПАТИЕ
5. ОМ ШРИ ХАРА ХАРА ГАНГАЙЯ
6. ОМ ШРИ ХАРИ ХАРАЙЯ
7. ОМ ШРИ БОЛМЕРЕ МАНЕЕ
8. ОМ ШРИ БХОЛЕ БАБАЙЕ
9. ОМ ШРИ ГАНГА ДХАРАЙЕ
10. ОМ ШРИ АЛАК НИРАНДЖАНАЯ
11. ОМ ШРИ АМАРНАТХ ШЕКАРАЯ
12. ОМ ШРИ РУДРА РУПДХАРАЯ

СВАХА

это подношение Веры (звонить в колокол)



А...

13. ОМ ШРИ ДХАМ РУДХАРАЯ
14. ОМ ШРИ ТРИШУЛ ДХАРАЯ
15. ОМ ШРИ КАЙЛАША ВАСИЕ
16. ОМ ШРИ АННАН ПУРНА ПАТИЕ
17. ОМ ШРИ СОМА НАТХАЕ
18. ОМ ШРИ КЕДАР НАТХАЕ
19. ОМ ШРИ ПАШУ ПАТИЕ
20. ОМ ШРИ УМА ПАТИЕ
21. ОМ ШРИ ДХРУМ ИШВАРАЙЕ
22. ОМ ШРИ КАШИ ВИШВА НАТХАЕ
23. ОМ ШРИ ЧАНДРА МАУЛИ ИШВАРАЯ
24. ОМ ШРИ ШИВА ШАМБХУ

- 25.OM ШРИ ОМКАР ИШВАРАЯ
 26.OM ШРИ МАХА КАЛЕ ИШВАРАЕ
 27.OM ШРИ БХИМА ИШВАРАЕ
 28.OM ШРИ ДХУРМА ДЖАТИ ИШВАРАЯ

СВАХА

это подношение Влаги (звонить в колокол)



- А...
 29.OM ШРИ БХУТА НАТХАЕ
 30.OM ШРИ САДА ШИВАЙЯ
 31.OM ШРИ МАХА ДЕВАЯ
 32.OM ШРИ ДЕВЕ ИШВАРАЙЯ
 33.OM ШРИ САРВЕ ИШВАРАЙЯ
 34.OM ШРИ РАМ ИШВАРАЙЯ
 35.OM ШРИ САМАН ИШВАРАЙЯ

- 36.OM ШРИ ШУДХО ИШВАРАЙЯ
 37.OM ШРИ МАХА РУДРАЙЯ
 38.OM ШРИ ГАНДОДХАРА ИШВАРАЙЯ
 39.OM ШРИ ДЖАДА ИШВАРАЙЯ
 40.OM ШРИ ДИВЬЕ ИШВАРАЙЯ
 41.OM ШРИ МРИТЬЮР ИШВАРАЙЯ
 42.OM ШРИ АКХИЛ ИШВАРАЙЯ
 43.OM ШРИ НИКХИЛ ИШВАРАЙЯ
 44.OM ШРИ ДЖАГАТ ПАТИЕ
 45.OM ШРИ ГИМАЛАЙЕ ПАТИЕ
 46.OM ШРИ АДИ МАЙЯ БУДДА БАБАДЖИ ИШВАРАЙЯ
 47.OM ШРИ ГАУРИ ПАТИЕ
 48.OM ШРИ БАДРИНАТ ПАТИЕ
 49.OM ШРИ МАЛИКА АРДЖУНАЕ
 50.OM ШРИ РАДЖА ИШВАРАЙЯ
 51.OM ШРИ ПАҢЧА НАТАЙЕ
 52.OM ШРИ КАЙЛАШ ПАТИЕ
 53.OM ШРИ АДИ КРИЙЯ БАБАДЖИ ИШВАРАЙЯ
 54.OM ШРИ АДИ БУДДО БАБАДЖИ ИШВАРАЙЯ
 55.OM ШРИ СУГСА ГАРАЙЯ
 56.OM ШРИ ГИРИДЖА ПАТИЕ
 57.OM ШРИ ДИНДА ЙЯЛУЕ

СВАХА

Это подношение Дождя – Влаги (звонить в колокол)

А...

Добрые дела ума и тела – добродетель всех живых существ – все это чистые и ясные потоки свободно стекающих со снежных гор в море четырех тел состояния Будды



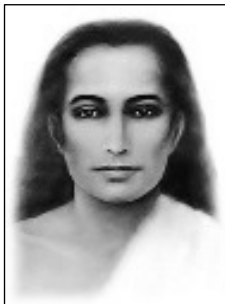
- 58.OM ШРИ ДИГАМБАРАЙЯ
 59.OM ШРИ ДУРГА ПАТИЕ
 60.OM ШРИ ТРИПУРАРИЕ
 61.OM ШРИ ПРИТХВИ ПАТИЕ
 62.OM ШРИ МАНГАЛ МАЙЕ ШИВАЙЯ
 63.OM ШРИ ЙОГЕ ИШВАРАЙЯ
 64.OM ШРИ РИПУ ДАМАНЬЕ
 65.OM ШРИ ТРИНЕТРА ДАРИЕ
 66.OM ШРИ ВИШВЕ ИШВАРАЙЯ

- 67.OM ШРИ БХАСМА ДАРИЕ
 68.OM ШРИ ДЖАТА ДАРИЕ
 69.OM ШРИ ТРИПУРА СУНДАРИЕ
 70.OM ШРИ ВАСУН ДАРАЯ
 71.OM ШРИ ДЖАГАТ АМБАЕ
 73.OM ШРИ ЧАМУНДАЕ
 74.OM ШРИ БХУВАНЕШВАРИЕ
 75.OM ШРИ МАХАВИДЬЯЕ
 76.OM ШРИ ПУРУША АТМАЕ
 77.OM ШРИ МАДХУСУДАНАЕ
 78.OM ШРИ БАВАНИЕ
 79.OM ШРИ ЛОКЕ ИШВАРАЙЯ

- 80.ОМ ШРИ ДЖАГАТ ИШВАРАЙЯ
 81.ОМ ШРИ БАДЖАНАТ ШИВАЙЯ
 82.ОМ ШРИ КРИШНУ ИШВАРАЙЯ
 83.ОМ ШРИ КАЛА ДАМАНЬЕ
 84.ОМ ШРИ КАЛИ ШИВАЙЕ
 85.ОМ ШРИ БХУТА ИШВАРАЙЕ
 86.ОМ ШРИ ПРИТХВИ ИШВАРАЙЕ
 87.ОМ ШРИ МАНВЕНДРАЙЕ

СВАХА

Это подношение Пищи (звонить в колокол)



- ХУМ....**
 88.ОМ ШРИ КАУШАЛИЯ СУТАЕ
 89.ОМ ШРИ РАГХУВАНШИЕ
 90.ОМ ШРИ ДЖИВАТА ИШВАРАЙЯ
 91.ОМ ШРИ РАГВЕНДРАЯ
 92.ОМ ШРИ АВИНАШИ ШИВАЙЯ
 93.ОМ ШРИ АШВИНИШВАРАЙЯ
 94.ОМ ШРИ САМБА САДА ШИВАЙЯ
 95.ОМ ШРИ ДХАНВАНТЕРАЙЯ
 96.ОМ ШРИ ЙОНИ РУДРАЙЯ
 97.ОМ ШРИ ЛИНГА ШИВАЙЯ

- 98.ОМ ШРИ БАБАДЖИ НИЛАКАНТХАЯ
 99.ОМ ШРИ ХАЙДАКХАН ПРИЙЯ
 100.ОМ ШРИ КРИЙЯ ИШВАРАЙЯ
 101.ОМ ШРИ ДЖИВА ИШВАРАЙЯ
 102.ОМ ШРИ ДЖАДА ИШВАРАЙЯ
 103.ОМ ШРИ СИДХА ИШВАРАЙЯ
 104.ОМ ШРИ АДИ ИШВАРАЙЯ
 105.ОМ ШРИ МОКША ИШВАРАЙЯ
 106.ОМ ШРИ БХОЛЕ БАБАЕ
 107.ОМ ШРИ АМРИТА РУДРАЙЯ
 108.ОМ ШРИ ГУРУ МАНВЕНДРАЙЯ

СВАХА

Это подношение Человека (звонить в колокол)

ЭТО САМАН



14. начитка Датгарея – Агхора мантры



- ОМ АГХОРА БХЬЯХ ТХА ГХОРА БХЬЯХ
 ГХОРА АГХОРА ТАРЕ БХЬЯХ
 САРВА ШАРВА САРВЕ БХЬЯХ
 НАМАСТЕ РУДРА РУПЕ БХЬЯХ

15. отдают прошение Агни на исполнение желаний, просьб



- ОМ ПАНЧА АГНИ
 ОМ ПРАНА АГНИ
 ОМ ШУДДХО АГНИ
 ОМ ДЕВА АГНИ
 ОМ ДЖНЯНА АГНИ
 ОМ БУДДО АГНИ

- ОМ ПРАНАВА АГНИ
 ОМ МРИТЬЮР АГНИ
 ОМ ДЖИВА АГНИ
 ОМ БХУТА АГНИ
 ОМ ТРИПУРАРИЕ АГНИ
 ОМ ЛИНГА АГНИ
 ОМ ЙОНИ АГНИ
 ОМ АМРИТА АГНИ

СВАХА

16. Абхишека Агни (прошение долгой жизни, исцеления)

17. начитка разрешительных мантр Будд Долгой Жизни

(Арья Таре, Дакини Мандаравы, Будды Амитаюса, Будде Медицины)

ОМ ТАРЕ ТУ ТАРЕ ТУРЕЙ СОХА
ОМ ТАРЕ ТУ ТАРЕ ТУРЕЙ СОХА АЮР ПУНЬЕ ТУРЕЙ МАМА



ОМ НАМО БХАГАВАТЕ АПАРАМИТА
АЮРДЖАНА СУБИНИ ЧИТТА ТЭДЗО РАДЗАЯ
ТАХТАГАТАЯ АРХАТЭ САМЬЯК САМ БУДДА Я
ТАДЬЯТА ОМ ПУНЬЕ ПУНЬЕ МАХА ПУНЬЕ
АПАРИМИТА ПУНЬЕ АПАРИМИТА ПУНЬЯ
ДЖНЯНА САМ БХАРО ПОЧИТИ
ОМ САРВА САМСКАРА ПАРИ ШУДДХА
ДХАРМАТА ТЭГАГАНА САМУДГА ТЭ САБХАВА
ВИШУДДХА МАХАНАЯ ПАРИ ВАРИ СОХА

ОМ АМАРАНИ ДЗИВАНТИ Е СОХА

БЕКАДЗЕ БЕКАДЗЕ МАХА БЕКАДЗЕ
ВАДЖРА САМАЯ ХУМ (ПХАТ) ДЗА

18. Обращение к Гуру Парампаре, давшему Прибежище, как воплощению всех Будд и Бодхисаттв

ОМ Слог А – Победитель смерти, Всепроникающий,
ОМ Слог АА – Сущность очарования, Вездесущий,
ОМ Слог И – Дающий процветание, Испускающий свет,
ОМ Слог ИИ – Творящий удовлетворение речи, Чистый,
ОМ Слог У – Дающий всю силу, крепчайший,
ОМ Слог УУ – Изгоняющий, Неодолимый,
ОМ Слог РИ – Творящий свет, Изменчивый,
ОМ Слог РИИ – Сбивающий с толку Пылающий,
ОМ Слог ЛРИ – Творящий вражду, Вводящий в заблуждение,
ОМ Слог ЛРИИ – Творящий заблуждение,
ОМ Слог Э – Всеподчиняющий, чистая саттва,
ОМ Слог АЙ – Принадлежащий чистой саттве, повелевающий человеком,
ОМ Слог О – Состоящий из всей речи, Вечно чистый,
ОМ Слог АУ – Наполненный всей речью, подчиняющий,
ОМ Слог АМ – Повелевающий слонами и прочими, ослепляющий,
ОМ Слог АХ – Уничтожающий смерть, грозный,
ОМ Слог КА – Устраняющий все яды, Наделяющий красотой,
ОМ Слог КХА – Творящий весь свет, Всепроникающий,
ОМ Слог ГА – Устраняющий все препятствия, Величайший,
ОМ Слог ГХА – Наделяющий удачей, Останавливающий,
ОМ Слог НА – Уничтожающий все яды, Грозный,
ОМ Слог ЧА – Уничтожающий колдовство, Гневный,
ОМ Слог ЧХА – Уничтожающий духов, Ужасающий,
ОМ Слог ДЖА – Уничтожающий обязательства, Труднопреодолимый,
ОМ Слог ДЖХА – Уничтожающий элементы,
ОМ Слог НА – Уничтожающий смерть,
ОМ Слог ТА – Устраняющий все болезни, Чрезвычайно удачливый,

ОМ Слог ТХА – Образ Луны, пребывает в двадцать восьмой бусине.
 ОМ Слог ДА – Сущность Гаруды, Уничтожающий яды,
 ОМ Слог ДХА – Наделяющий всеми совершенствами, Удачливый,
 ОМ Слог НА – Наделяющий всеми совершенствами, Творящий заблуждение,
 ОМ Слог ТА – Наделяющий обретением денег и богатств и прочего,
 Удовлетворенный
 ОМ Слог ТХА – Способствующий обретению Дхармы, Незагрязняемый,
 ОМ Слог ДА – Способствующий увеличению процветания, Приятный на вид,
 ОМ Слог ДХА – Устраняющий отравление ядом, Великий,
 ОМ Слог НА – Дающий наслаждение и Освобождение, Покой,
 ОМ Слог ПА – Устраняющий яды и препятствия, Сущий,
 ОМ Слог ПХА – Наделяющий анимой и другими сиддхи, Образ Света,
 ОМ Слог БА – Устраняющий все зло, Сияющий
 ОМ Слог БХА – Усмиряющий духов, Ужасный,
 ОМ Слог МА – Творящий ненависть и заблуждение,
 ОМ Слог ЙА – Всепроникающий, Очищающий,
 ОМ Слог РА – Сжигающий, Переменчивый,
 ОМ Слог ЛА – Облаченный во вселенную, Сверкающий,
 ОМ Слог ВА – Кладущий конец всему, Чистый,
 ОМ Слог ША – Наделяющий всеми плодами, Очищающий,
 ОМ Слог ША – Наделяющий Дхармой, артхой и камой, Белый,
 ОМ Слог СА – Причина всего, Состоящий из всех цветов
 ОМ Слог ХА – Состоящий из всех слов, Чистый,
 ОМ Слог ЛА наделяющий всеми шакти, Основа.
 ОМ Слог КША – Побуждающий к познанию Высшей Сущности, Форма
 высшего Света в венце.

19. Затем произносится:



1. Те боги, которые пребывают в земле им – поклонение! Удачливые, да возрадуются, предки да возрадуются свету, свету четок, наполненных Знанием.

2. Те боги, которые пребывают в воздушном пространстве им – поклонение! Удачливые, да возрадуются, предки да возрадуются свету, свету четок, наполненных Знанием.

3. Те боги, которые пребывают в небе им – поклонение! Удачливые, да возрадуются, предки да возрадуются свету, свету четок, наполненных Знанием.

4. Те мантры, которые есть видьи, им – поклонение! Вместе с их шакти они устанавливаются.

5. Тем Брахме, Вишну, Рудре, обладающими качествами. ОМ. Им – поклонение Их сила устанавливается.

6. Тем, которые являются различными таттвами санкхьи, им – поклонение. Тем, которые пребывают при (их) окончании и следуют вновь.

7. Те шайвы, шакты, вайшнав, которых сотни тысяч им – поклонение, поклонение! Удачливые, да возрадуются да примут (подношение)!

8. Те которые жизнь и смерть тем – поклонение, поклонение! Смилуйтесь, смилуйтесь!

20. Обращение к Маа, (можно обойти по кругу, вокруг хавана, произнося обращения)



ОМ.

Поклонение! Тебе, Бхагавати!
Мать мантр, о четки заставляющие исчезнуть (все неблагое)!

Поклонение! Тебе, Бхагавати!
Мать мантр, о четки, вселенская Смерть!

Сущность Победителя смерти!
Озаряющие все миры, защищающие все миры,
порождающие все миры, порождающие день.
Порождающие ночь!

Ты пребываешь внутри рек, внутри местности,
Внутри островов, ты пребываешь внутри мира,
Ты сияешь повсюду, ты обитаешь, во всех сердцах,

Поклонение Тебе. высшей форме (Речи),

поклонение Тебе, образу *нашйанти*,

Поклонение Тебе – образу *вайкхари*!

О Сущность всех сущностей, сущность всех видий,
сущность всех шакти, сущность всех богов!

Почитаемая мудрецами, оживленная Васиштхой,
вызванная к жизни мудрецом Вишвамित्रой.

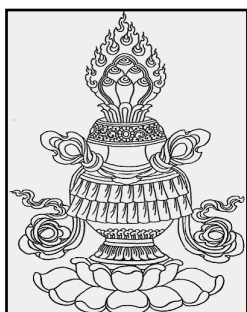
Поклонение Тебе! Поклонение Тебе!

АУМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ РЫМ РЫМ РЫМ ДАКШИНА КАЛИКЕ
КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ СВАХА ОМ

21. Практика ТОГОЛ. Начитка мантр долгой жизни

СО ДРУМ А КАР МУ ЛА ТИНГ НАМ О ДУ МУ ЙЕ ЦЕ НИ ДЗА 3-5 раз

«Со» – пространство, «друм» - обитель божества, «а кар» – нерожденная мудрость, «му ла» - источник йогина, «тинг нам» - нектар силы, «о ду» - получение силы долгой жизни, «му йе» - процветание, «це» - долгая жизнь, «ни» - слог источник мира людей, «дза» - свет, приносящий благие качества



МА «КХАМ»
КХАМ ЛА ЖИ КВЕ ЛЕ ДУ
ЙЯМ, РАМ, МАМ, КХАМ, ДРУМ, ДУ
А МУ ЙЕ А КАР А НИ А
ЯМ ЯМ НИ ЛИ ТУП ДУ РАМ ЦАНГ
ТАНГ НЕ РАМ ДУ
МАМ ДАНГ РА МАМ ТИНГ ДУ
КХАМ ЛА ЖИ КВЕ ЛЕ ДУ
ДРУМ ДРУНГ СЭ МУ ЙЕ ДУ
А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ

3-5-7 раз темен. чakra
Йогин здесь в элементах
всех элементов
пространство
воздух
огонь
вода
земля
мантра мандалы
всех элементов

22. Затем вновь прочитать сто восемь раз ко всем бусинам четок от А до КША, созерцая совершение великого жертвоприношения.

ОМ ДЖААБ СУКХИБ...

23. начитка мантр Подношения, Посвящения Заслуг

- ОМ КРИЙЯ БАБАДЖИ НАМО ОМ
- ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ

- ОМ САРВАМ САМБА САДА ШИВА БАБАДЖИ АРПАНАМ АСТУ
- ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ

- Слава Преподобному Ламе Сонаму Джорфалу Ринпоче, Сатье Сае Бабе, Бабадже Нагараджу - Непостижимому, Гурупарампаре, Святой Сангхи, Жизни, Ее Учению, Благодаря Их Милости и стараниям мы живем.

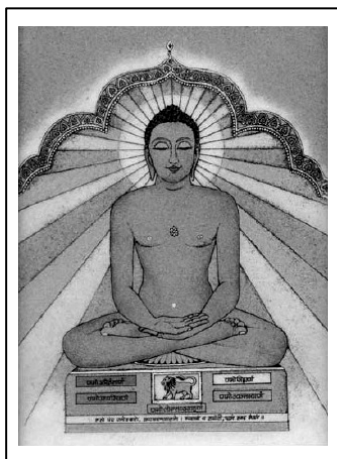


Посвящение

Все чистые заслуги, совершённые через три двери, Я посвящаю на благо всех чувствующих существ трёх сфер. После очищения всех препятствий и омрачений трёх времён, да достигнем мы в короткий срок (одну бардо) совершенной Буддовости трёх тел.

ЭТОТ ПЛОД - МАХАМУДРА ЖИЗНИ,
ТРОПА ОСОЗНАННОГО ПРОБУЖДЕНИЯ ВЕЛИКОГО ПУТИ
ЕДИНЕНИЯ И ВНУТРЕННЕГО РАВЕНСТВА.
ЭТО ПУТЬ БОДХИЧИТЫ ПУТЬ ЧОД ПА

ЭТО РИЧ



- «РИЧ – это (земля-«почва»), саман (саван-«земля» - «дхананджана»)-саман-вьяна ваю, где саван и ваю-ловцы снов, а сам саман-сеть осознанности). Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Эта (земля – «са», огонь – «ама», отсюда – «саман»).
- РИЧ – воздушное пространство, саман – ветер. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Воздушное пространство – «са», ветер – «ама», отсюда – «саман».
- РИЧ – небо, саман – солнце. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Небо – «са», солнце – «ама», отсюда - «саман».
- РИЧ – звезды, саман – луна. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Звезды – «са», луна – «ама», отсюда – «саман».
- Далее, РИЧ – это белый свет солнца, а саман – синий, очень темный (свет солнца). Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче.
- Далее, белый свет солнца – «са», а синий, очень темный (свет) – «ама». Отсюда «саман». И этот золотой пуруша, который виден в солнце в золотом сиянии «бородой и золотыми волосами», весь до кончиков ногтей сияет, как золото.
- Его глаза – словно красный лотос, его имя – «высокий». Он возвысился над всем злом. Поистине, тот, кто знает это, возвышается над всем злом.
- РИЧ и САМАН – его песни. Поэтому (он) – удгитха. Поэтому удгатор (назван так), ибо является его певцом. Он, этот ПУРУША, господствует и над теми мирами, которые за пределама (солнца), и над желаниями богов. Это о божествах».

Шестая глава

- Теперь – относительно тела. Рич – речь, саман – дыхание. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Речь – «са», дыхание – «ама», отсюда – «саман».
- РИЧ – ухо, саман – разум. Этот саман покоится на риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Глаз – «са», Атман – «ама», отсюда «саман».
- РИЧ – ухо, саман разум. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Ухо – «са», разум – «ама», отсюда - «саман».
- Далее, РИЧ – это белый свет глаза (способность видеть - воспринимать проявленное-непрерывного сознания Мира Явлений), а саман - синий, очень темный (свет глаза) – непроявленное Сознание Мира Явлений. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Далее, белый свет глаза – «са», синий, очень темный (свет) – «ама», отсюда «саман».
- И этот пуруша, который виден в глазу, это рич, это саман, это уктха, это яджус, это Брахман. И образ этого (пуруши) – тот же, что и образ того (пуруши, в солнце); песни того пуруши – песни этого; имя одного – имя другого.
- Образ этого пуруши – это твое отражение. Образ того пуруши – это твое отражение. Ты проявление одного целого – единого, ничем ни отличного от тебя. Это «Ты Сам Таковой Каков Ты Есть. Отражение и отраженный суть одного.
- Он, этот (пуруша в глазу), (господствует) свободен, не зависим и над этими мирами, которые внизу, и над желаниями людей. Поэтому те, которые поют, играя на лютне, поют о нем; поэтому они получают богатство.
- И кто, зная это, поет о самане, тот поет об обоих. Благодаря тому (пуруше) он достигает и тех миров, которые за пределами (солнца), и желаний богов.
- И благодаря этому (пуруше) он достигает и этих миров, которые внизу, и желаний людей. Пусть поэтому знающий это удгатар спрашивает (жертвователя):
- «Каково желание исполнить тебе пением?». Ибо исполнять желания пением способен тот, кто, зная это, поет саман, поет саман. *(вас могут спросить о ваших сокровенных желаниях)*

седьмая глава



*Путь чрезвычайно глубокий, что пройден всеми Махасиддхами -
Сердце и сущность всех Тантр ведущий по тропе Жизни*

О боге.

*-РИЧ – «жизнь» - основа, Трансформация Тела, «саман» -
Реализация Бессмертия. Этот саман покоится на этом риче.
Поэтому саман поется как покоящийся на этом риче, отсюда –
«саман».*

*-РИЧ – «земля», природа основы - Джняна Дэхам; «саман» -
Дева Дэхам. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как
покоящийся на риче. Эта земля – «са», огонь – «ама», отсюда «саман».*

*-Далее, жизненное начало (тело) Земля – «са»; Джняна – «саман», Этот
саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на этом
риче, отсюда «саман».*

*-Джняна (процесс Познания), трансформация – это «са»; реализация
(опыт, мудрость) - это «ама». Этот саман, покоится на этом риче. Поэтому
саман поется как покоящийся на риче, отсюда – «саман».*

-РИЧ – шуддха, воздушное пространство; «саман» – ветер. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Воздушное пространство – «са», ветер – «ама», отсюда – «саман».

-РИЧ – чистота шуддхи (шуддха-шуддхи) - это небо; саман – солнце. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Небо – «са», солнце – «ама», отсюда - «саман».

-РИЧ – сознание - это звезды; саман – луна. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Звезды – «са», луна – «ама», отсюда – «саман».

-Далее, РИЧ – это ясный свет солнца, а саман – золотой (свет солнца). Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче, отсюда саман.

-Далее, изначальный ясный свет– «са»; чистый золотой (свет) – «ама». Отсюда «саман». И этот пуруша, который виден в солнце как сияющая тень, весь до кончиков ногтей пронизан Светом. Тело его (пуруши) – алмаз наполненный Светом, глаза Его излучают этот свет Мудрости, его имя – Милосердие, «Владыко». Он Милостлив ко всем. Поистине, тот, кто знает это, постигает смысл Жизни.

-Этот РИЧ и этот САМАН – Его (Творца) Песни. Поэтому (он) – удгитха. Поэтому удгатор (назван так), ибо является его певцом. Он, этот ПУРУША, господствует и над теми мирами, которые за пределами (солнца), и над желаниями. Он Бард – Удгитха.

Падма Джьоти

О человеке

1.РИЧ – взаимоотношения, саман – дыхание. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. взаимоотношения – «са», дыхание – «ама», отсюда – «саман».

2.РИЧ – сознание, саман - разум. Этот саман покоится на риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Осознанность – «са», Осознающий – «ама», отсюда «саман».

3.РИЧ – восприятие, саман разум. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Приятие– «са», разум – «ама», отсюда - «саман».

4.РИЧ – это Видение (способность понимать, принимать, признавать – жизнь во всех ее проявлениях), а саман - Взгляд (способность проявлять смирение, терпение, терпимость, спокойное уравновешенное сострадание ко всему существу). Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Далее Видение– «са», Взгляд – «ама», отсюда «саман».

5.И этот человек, который проявляет такие качества - это рич, это саман, это уктха, это яджус, это Брахман. И образ этого (человека) – тот же, что и образ того (пуруши, в солнце); песни того пуруши – песни этого человека; имя одного – имя другого. Он Кайвалья.

Образ такого человека – это отражение бога. Отражение образа человека в человеке – это проявление Бога Творца, Единого Целого. Отражение и отраженный суть одного. Он Йогин.

6.Такой Человек свободен. И кто, зная это, поет о самане, тот поет об обоих. Благодаря этому он реализует желаемое – мудрость, постигает смысл Бытия и выходит за пределы смерти и бессмертия и просто живет, трудится во благо всему существу. Этот Человек Бодхисаттва.

Падма Джьоти

О тех, кто «идет в Гору»

-РИЧ – это пранава дэхам. «Саман» - «Я Сознание». Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Дыхание – «са», эгопотоки – «ама», отсюда – «саман».

-РИЧ – чистота Дыхания (шуддха эго сознания), качества, которые необходимо проявлять, нарабатывать, поддерживать, сохранять - это «са»; карма потоки- это «ама», отсюда – «саман». Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче.

-Далее - каузал – «са», акаш – «ама», отсюда - «саман».

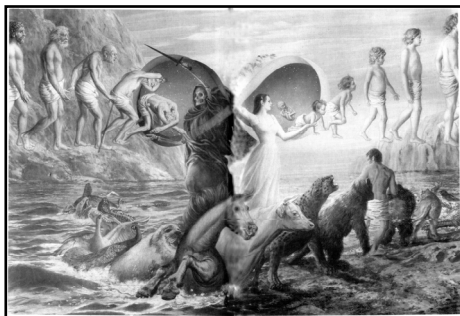
-РИЧ – осознанность - это понимание, принятие, смирение, признание, следование, «саман»– луна (то, что тобой движет, что невозможно утаить). Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче. Чистота намерений – «са», луна – «ама», отсюда – «саман».

-Далее, РИЧ – это Путь (естественная эволюция), а саман – способность идти «до конца» - Путь Понимания, Всезнания. Этот саман покоится на этом риче. Поэтому саман поется как покоящийся на риче, отсюда саман.

-Далее, Путь Реализации Бессмертия – «са», Всезнание – «ама». Отсюда «саман». И этот пуруша, который встал на Путь – саруба мукти. Это Тропа Жизни. Тело его (пуруши) – Тело Ваджрасаттвы, имя его – Милосердие. Он – Дарующий Жизнь. Поистине, тот, кто знает это, достигает Всепрощения.

-Этот РИЧ и этот САМАН – Песнь Бессмертных,. Поэтому (он - поющий) – удгитха. Поэтому удгатор (назван так), он – Бессмертный Голос Вечности. Это о тех кто «идет в Гору, у которой нет Вершины – нет Начала и нет Конца». О таких говорят – это Чод Па, преодолевший Рождение.

Падма Джьоти



КУНЖИ МАТЕРИ - ОСНОВА ПРЕОБРАЖЕНИЯ.

Знание, наука, основанные на фактах, неопровержимых доказательствах. Факты и доказательства формируют теоремы, которые не нуждаются в доказательствах. Это – аксиомы. Аксиомы - это первоэлементы Закона Жизни, которые принимаются на веру.

Религии – это образ жизни, мыслей, потоков сознания, которые лежат в истоках жизни. Это многовековой эволюционный опыт Жизни и жизни многих поколений, цивилизаций, проверенный самой жизнью. Этот Опыт – аксиома Жизни. Ее первоэлемент, закон позволяющий просто жить. Этот Опыт подтвержден и доказан научными данными и описан в жизнеописаниях обычных людей, святых.

Опыт есть Дыхание Жизни. Это Основа Шуддхи Жизни, Ее Суть, Ее Настоящий Момент. Эта Шуддха «карма» Дэхам - Основа Джняна Дэхам, Основа индивидуального «Я Сознания» - Шудха Шуддхи. Природа Основы Маа «Дыхание» - Это Ее Изначальное Кунжи. Это есть теоремы (первоэлементы), которые просто есть и не требуют доказательств и также принимаются на веру.

Знание и Вера имеют единую Природу. Она Основа Святой Дхармы.

В Ночи движение состояний Дня: зрелости, старости, приводятся состоянием смерти в покой.

Днем покой состояния Ночи: седины, старения рождением приводятся в движение.

Осознающий Себя проявляет Сознание Человека мыслящего. Разум – Это Дыхание Знаний, Опыта, Мудрости. Осознающий это проявляет разумное понимание и отношение к жизни.

«Великий путь не труден для тех, кто не имеет предпочтения.
Когда и любовь и ненависть отсутствуют,
все становится ясным и незамаскированным.
Сделайте, однако, маленькое различие — и небо,
и земля станут бесконечно разделенными.
Если вы хотите видеть Истину, тогда не имейте мнения за или против.
Борьба между тем, что любят, и тем, чего не любят — это болезнь ума».
Когда не понят глубокий смысл вещей,
основной покой ума смущается напрасно.
Путь совершенен, как огромное пространство,
где ничто не упущено и ничто не в избытке,
В действительности именно из-за нашего выбора — принять или
отвергнуть — мы не видим истинную природу вещей.
Не живите ни в запутанности внешних вещей,
ни во внутреннем ощущении пустоты.
Будьте спокойны, без усиления активности,
в единстве вещей — и такие ошибочные мнения исчезнут сами собой.
Когда вы пытаетесь остановить активность, чтобы достичь пассивности,
само ваше усилие наполняет вас активностью.
Пока вы остаетесь в одной крайности или в другой,
вы никогда не познаете единства.
Те, кто не пребывают на единственном пути, проигрывают и в активности,
и в пассивности, в утверждении и в отрицании.
Отрицать реальность вещей — это упустить их реальность;
утверждать пустоту вещей — это снова упустить их реальность.
Чем больше вы говорите и думаете об этом,
тем дальше уходите прочь от Истины.
Прекратите говорить и думать — и не будет ничего,
чего вы не могли бы постичь.
Возвратиться к корню — это найти смысл,
но гнаться за внешними проявлениями — это упустить источник.
В момент внутреннего просветления
происходит уход за пределы внешнего проявления и пустоты.
Изменения, которые кажутся происходящими в пустом мире,
мы называем реальными только из-за нашего невежества.
Не ищите Истину, только перестаньте придерживать мнений.
Не оставайтесь в двойственном состоянии —
тщательно избегайте таких занятий.
Если есть след этого или того, правильного или неверного —
сущность ума будет потеряна в смущении.
Хотя все двойственности исходят из одного,
не будьте привязаны даже к этому одному.
Когда ум существует невозмущенным на Пути —
ничто в мире не может оскорбить,
а когда вещь не может больше оскорблять,
она перестает существовать прежним способом.
Когда не возникает никаких различающих мыслей,

старый ум перестает существовать.

Когда исчезают мысли-объекты, исчезает и мыслящий субъект, так же, как и когда исчезает ум — исчезают объекты.

Вещи есть объекты из-за субъекта, ум таков из-за вещей.

Поймите связанность этих двух и изначальную реальность — единство пустоты.

В этой пустоте два неразличимы — и каждое содержит в себе весь мир.

Если вы не делаете различия между грубым и тонким, вы не будете искушаемы предубеждением и мнением.

Успокоенность и беспокойство происходят от иллюзии, с просветлением нет ни приязни, ни неприязни.

Все двойственности исходят от невежественного заключения.

Они как грезы или цветы в воздухе — глупо пытаться схватить их.

Получение и потеря, правильное и неверное — такие мысли должны быть уничтожены разом.

Если глаз никогда не спит, все грезы, естественно, прекратятся.

Если ум не делает никаких различий, десять тысяч вещей существуют такими, каковы они есть — в единой сущности.

Понять тайну этой единой сущности — значит, быть освобожденным от всех пут.

Когда все вещи выглядят одинаково, безвременная самосущность достигнута.

Никакие сравнения и аналогии невозможны в этом беспричинном, бессвязном состоянии.

Жить на великом Пути ни легко, ни трудно, но те, чьи взгляды ограничены — боязливы и нерешительны, и чем сильнее они спешат, тем медленнее идут, а цеплянию не может быть предела; даже быть привязанным к идее просветления — значит, уходить в сторону.

Просто дайте вещам существовать их собственным способом, и не будет ни прихода, ни ухода.

Следуйте природе вещей, вашей собственной природе и вы будете идти свободно и беспечно.

Когда мысль пребывает в оковах, Истина скрыта, все темно и неясно.

И обременительная практика суждения проносит раздражение и утомление.

Какая польза может быть получена от различий и разделений?

Если вы желаете идти единым Путем, не отвращайтесь даже от мира чувств и идей.

В действительности принять их полностью — равноценно чистому просветлению.

Мудрый человек, не стремится ни к каким целям, а глупый человек сковывает себя.

Есть одна дхарма, Истина, закон, а не множество; различия возникают от привязчивых нужд невежественного.

Искать разума различающим умом — это величайшая из всех ошибок.

Рассматривайте движение в покое, а покой в движении, тогда и состояние движения, и состояние покоя исчезают.

Когда такие двойственности перестают существовать, тогда и само единство не может существовать.

К этой предельной завершенности не приложимы ни закон, ни описание.

Для единого ума, соответствующего Пути, все эгоцентрические стремления прекращаются.

Сомнения и нерешительность исчезают, и возможна жизнь в истинной вере.

Единственным ударом мы освобождаемся от рабства:

ничто не привязано к нам, и мы ничего не удерживаем.
Все пребывает пустым, чистым, самопросветленным,
безо всякого напряжения силы ума.
Мысль, чувство, знание и воображение не имеют здесь никакой ценности.
В этом мире таковости нет ни «я», ни «иного-чем-я».
Чтобы прийти непосредственно в гармонию с реальностью,
скажите только: «не два», когда возникают сомнения.
Не имеет значения, когда или где,
но просветление означает вхождение в эту истину.
И эта истина за пределами расширения
или сокращения во времени или в пространстве,
в ней единственная мысль — Пустота здесь, пустота там,
но бесконечная вселенная всегда стоит перед вашими глазами.
Бесконечно большое и бесконечно малое — безразлично,
ведь определения исчезли, и никакие границы не видны.
Точно так же с бытием и не-бытием.
Не растрачивайте время в сомнениях и спорах,
которые никак к этому не относятся.
Одна вещь, все вещи — двигайтесь среди них
и смешивайтесь с ними без различения.
Жить в этом осознании — значит,
существовать, не беспокоясь о несовершенстве.
Жить в этой вере — это путь к недвойственности,
ибо недвойственность едина с верящим умом. Слова!
Путь лежит вне языка — ведь в нем нет вчера, нет завтра,
нет сегодня - это десять тысяч лет.

Мастер Сосан

Жизненная сила есть проявленный Разум. Его Природа ничем не отлична от нашей собственной.

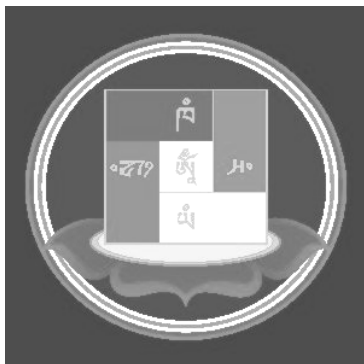
Разум – это Сила. Осознанное понимание этого - суть Основы преодоления страданий, трудностей, сопереживаний и сорадостей.

Их природа - Основа Всепрощения.

Этот Путь труден. Идущих много, осознающих Суть - единицы.

Немногие могут идти самостоятельно, по собственной воле. Многие идут под воздействием желаний, не сформировавших причину и понимание того зачем все это необходимо. Не понимают цели, «не видя» себя на этом Пути приводят в Никуда и ввергают в пучину разочарований.

Из многих идущих остаются единицы. Из оставшихся - немногие могут устоять от соблазнов проявившихся «способностей», забывают о цели пути. Из этих оставшихся единиц - единицы способны продвигаться в Пути по «состоянию здоровья души и тела». Не каждый из оставшихся единиц действительно имеют Прибежище и понимание Сути Прибежища.



Прибежище – это Нить Жизни. Святая Сангха, Община – это Тело Жизни. Святая Парампара – это Сознание Жизни. Гуру, который есть все Будды, учителя, наставники, который есть Йидам, Иштадэват и просто Человек – Это Жизнь вам и ваша Жизнь. Это Трипитака Разума и Преображения. Она Целостна, Едина. Это Начало Жизни, Жизнь и ваша способность идти по жизни. Это ваше Кунжи, ваше Дыхание, ваша Шуддха. Путь осилит идущий. Состояние Подчинения - Принятие Жизни – это Осознание самой Жизни, ее

Природы. Осознание - это способность слышать «голос Жизни» и внимать ему. Это основа Закона Жизни – Ахимсы, Закона Правильного Взаимоотношения.

То, что проявляет себя как пять страстей, корневые яды в чистом виде являются Сутью Пяти Мудростей. Мудрость и Страсть – это тиглэ Жизненной Силы. Первоэлементы соединяясь между собой, вступая в контакт, проявляют янтры сознания – «тамограммы ума», проявляющие мандалы миров существования и Будд – существ, с которыми вам предоставляется возможность согласно вашей кармы встретиться. Это и есть Преобразующая Ваджра, проявляющая Истинную Природу Сущего.

Осознанность этого «приходит» тяжело и трудно. Это Путь - Чод Жизни и преодоление «Себя». Этот Запретный (болезненно воспринимаемый нами) Плод – Осознанность, естественно достигается в Бардо и практики *обычного темного ритрита, или смерти, но тогда уже действительно поздно, трудно что-либо исправить.*

Реализация этого «достижения» не требует усилий. Этот процесс естественен. Мудрость не теряется и не рассеивается. Постигание дается намного «легче», чем простое принуждение себя полюбить этот мир, его условия жизни, людей и так далее. Такое «навязывание» не «наделяет Плод сочностью и зрелостью» и рассеиваясь теряется.

В темном ритрите все происходит более - менее спокойно, уравновешанно, осознанно, внимательно, четко и ясно. Необходимо только малость - Настоящее Прибежище, а не визуализированное, придуманное и воображаемое. Все что проявляется там, по ту сторону жизни и смерти придумать невозможно.

Оно было, есть и будет всегда. Эти процессы одинаково описываются во всех древних источниках – «путеводителях». Они достоверны, истинны. Кто познал их, трудился Там, выполняя карма йогу, не «отлынивал», не сбегал от «работы, себя, своей тени» тот не потреется никогда и познает суть и «цену» жизни, того, что есть пот, кровь, воск, ветра и познает вкус того что значит остаться самим собой и не потерять в себе человека.

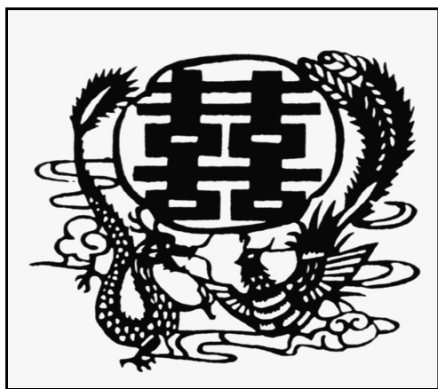
В «полутемном» ритоде (ритрит в ритрите) необходимо удерживать свое «равновесие» с усилием воли и жестким памятованием «себя», концентрацией осознанного состояния и Ясности ума Сознания и Тела, совершение осмысленных поступков и желаний (Гантра союза Солнца и Луны). Мой полутемный ритрит в Бердянске - «черная лилит» был как раз таким. В нем необходимо было проводить занятия с практикующими, не «выпадая» из ритма абсолютного темного ритрита (тхогел) и «сдерживать» способности Гандхарва, с тем, чтобы не навязывать их, свою силу, волю, знания практикующим, а также поддерживать физическое тело в «живом, осознанном» состоянии (осознанного присутствия Сознания самого тела). Это жесткая практика Ахимсы, нираламбаха йоги, которые есть Основа - Кунжи Йоги Иллюзорного Сознания (тела и ума). Только преодолев страх потерять действительность (приняв все и отпустив), удерживая реальность (осознавая настоящее, его настоящий текущий момент, «не выпадая» из него), начинаешь учиться правильно мыслить и становишься учеником, вечным неофитом, пахтуя безбрежный океан «я» формируя и проявляя амриту действительности – бессмертия вечной жизни.

Не теряя Присутствия Духа, Себя и Человека в Себе, осознавая происходящее, учишься находиться в этом потоке, корректируя свое поведение, отношение к жизни и окружающему миру, выравнивая основу Взаимоотношений. Она Суть (скелет) Дэва Дэхам – Тела Вечности. Здесь нет прошлого, будущего, настоящего. Здесь просто есть Все и в тоже время Ничего Нет. Все уже было, еще не проявилось, все уже есть. Ты вне этого и в то же время в этом. Необходимо усилие, чтобы удержать себя в Осознанном

состоянии, Понимании и Памятовании «Себя», цели, помня что «Это» есть Дыхание потоков Шуддхи. Не надо слепо следовать за ними. Осознанность, как спасательный круг поможет «удержаться» в Естестве и сохранит вас, ваше «Я Сознание». Прибежище – это Маяк к которому стремиться уставшая, заблудшая Душа. Это Дом, где тебе рады. Прибежище – это Жизнь. Прибежище и Естественное Состояние – Основа Жизни.

Прибежище - это «место разворота» потенциала жизненной силы, энергии, сознания и начало «зарождения». Понимание, осознание этого проясняет, мысли, Поступки, деяния, события, обстоятельства, ситуации естественно "самоосвобождаются", возникая из ниоткуда погружаются в свою естественную основу. Это Настоящее. Оно текуче и пластично. Его природа и природа ума – пустотны, постигающие сами себя. Состояние присутствия является исконным самосознанием, так как оно позволяет просто жить, быть, осознавать, ответствовать и достигать понимания самого себя благодаря собственной ясности. Пустота не отделима от ясности. Понимание естественного состояния может быть только прямым пониманием.

ЭТО МАХАМУДРА ЖИЗНИ



ТРИКАЙЯ Три измерения

*Пустотная сущность ума есть Дхармакайя
Ясная природа ума есть Самбхогакайя
Свободный от дуальности ум есть Нирманакайя*

Те, кто созрел благодаря четырем посвящениям, кто обладает уверенностью и усердием, у кого ум подготовлен предварительными практиками с помощью высшего пути Тантры могут обрести полное состояние Будды за шесть месяцев, за один год или, по крайней мере, за одну свою жизнь. Это зависит от зрелости и готовности вас Завершить Поток Бытия. Это под силу немногим, как и немногие могут принять монастырскую жизнь. Когда ваш поток Бытия дойдет до созревания, - стадии естественного Завершения, молитесь и просите Посвящения Полной Реализации. Эти посвящения высшие практики Ваджраяны – Жизни. Вы по доброй воле берете на себя определенные обязательства и обеты, они Основа Тантры Преображения и необходимы для «удержания» вас в вашем собственном теле.

Вы станете Благим сосудом для Учения Реализации. Вы получаете Прибежище Святой Дхармы. Завершение даст силу Вашему Началу – Рождению. Это Получение Прибежища Святой Сангхи. Посвящения – Милость, Всепрощение – это Вдох Жизни в ваше тело, речь и ум вашего драгоценного человеческого рождения и драгоценного сосуда – тело рождения, давшего вам благословление на реализацию. Прибежище Иштадэвата, Посвящения - Основа Прибежища Жизни, Основа Преображения. Без этого нет никаких достижений.

Как не выжимай песок, не получишь масла. Когда тантрические наставления и учения дают из гордости и без всякого посвящения, не имея собственного «семени» реализации, учитель и ученик после смерти, в «промежуточном» состоянии - стадии «завершения», без сомнения, попадут в

ад, даже если они обретут обычные сиддхи. Это необходимо для подтверждения Реализации Осознанности, а также «наличия» Будда Сознания и его дхьны праджни и праджня дхьян в процессе «рождения». Поэтому будьте благоразумны и осторожны, убедитесь в том, что посвящения получены и есть их реализация.



Необходимая реализация соответствует
четырем полным посвящениям.

1. Речь – Махамая. Тело Речи – основа физического тела. Махамая – его строма «скелет». Природа его текуча и проявляет качество стихии Огня. Звук огненный ХУМ.

Это Туммо Сознания Дыхание Джняны. Осознанность – концентрация. Способность контролировать «Себя» есть проявление зрелости сознания и овладение методами йоги иллюзорного тела. Это основа Янтра йоги сознания – приведение потока движения ума в состояние покоя и найти покой собственного понимания – мыслепотока в едином движении сущего – Основы Ума. Это позволяет увидеть и войти в мандалу Будда сознания, в мандалу трех драгоценностей.

2. Практика позволяет сознание тела привести в устойчивое состояние - «асану», приводя его движущиеся потоки в состояние покоя. Это устойчивое положение достигается осознанностью, полнотой внимания.

Это состояние **Хеваджра, Великий Символ Самадхи.** Это звук **ОМ**, голос Безмолвия, пламя Основы, Туммо Осознавания. Это Символ Постижения Ати Йоги, которая есть Изначальная Криья Сознания в естественной «медитации» Завершения обнажающий зрелость Разума. Это – бардо йога, для которой существует одно небольшое условие – это медитация должна быть естественной, то есть стадия Завершения потока жизни, подводящий вас к новому рождению, должен быть естественным, иначе «семя» Плод не достигнет зрелости и пропадет. Бардо Йога – это Высшие Посвящения Ваджраяны. Это Тантра Жизни.

3. Ум – Херука Чакрасамвара. Это Осознанность сознания. Она Основа «скелет». Его Природа – Пламя, металл, или Ртуть, ускользящая и чистая, подобная цветку лотоса. Это Пламя – Основа «сторомы» Пуруши Вечности. Жар обжигающего Разума, проявляющегося в Пламени звука А, пробуждает огонь Буддасознания. Осознанность это «фитиль» Бессмертия Жизни. Он «Нитья Нити». Зачесть этот Бхута Агни в Дхуни Ума означает пробудиться и начать преодолевать болезни, старость, старение и смерть, то есть Реализацию. Это основа трансформирующего саруба самдхи. Это Кайя Вьюха.

4. Деяния – Ваджрабхайрава (Ямантака). Это «здоровье» - Образа жизни, отраженное в Телес Речи и проявленное в Телес Взаимоотношений. Это Тело ХУМ. В физическом проявлении - это состояние йермед проявляет себя как опора в теле. Это «пламя» Жизни.

5. А» коренная природа - есть Гухьясамаджа, проявляющая все тайное, скрытое. Это Суть Материнства, Суть тигле – боддхичитты Отца и Матери. Это суть осознанного взаимоотношения, проявленного во время пребывания в Абсолютном Бардо Дня и Ночи. С углублением осознанности, пробуждается

«Будда сознание» и понимание кто есть Бодхисаттва, Путь, Чод - Па, Вечность, Бессмертие. Это позволяет преодолеть «замутненное видение, седину, старение».

Посвящения объединяют эти пять коренных мандал. Йогин, стремящийся к Реализации, должен знать это. Тайные Наставления необходимо скрывать от непонимающих людей. Это «**тогпа**» действительного постижения Учения Жизни, сердце сущностных наставлений, а вовсе не рядовые аскетические практики.

В Естественном Бардо, или в практиках Тогел можно «получить» Прибежище Реализованного Гуру Парампары - как Иштадэвата. Вы будите видеть Его перед собой, сидящим в позе лотоса, чуть «выше» вас (примерно на уровне головы). От него будут исходить одновременно «плотные» лучи света: белые, красные и синие, которые «растворятся» приносят благословение и умиротворение:

- красный, входящий в «горло» - шакти вайкхари (речь) – тело самхогокайя;
- синий, входящий в «сердце» шакти Ума «Джняна шакти» - тело нирманакайя;
- белый в сат шакти, входящий в вас через макушку – тело желаний – дхармакайя.

Затем Иштадэват становится просто Светом и вы становитесь Светом.

Необходимо узнать его Природу Света и осознать, что Она не отлична от вас. Принятие Прибежища – это прямое введение в естественную Природу Ума. Не теряя это состояния Присутствия и углубляя его, постигаешь качества Вездесущного, качества Творца – Маха Вакью.

Пройдя весь Полный Путь Бардо – 49 дней, вы выйдете из Тьмы не потеряв физическое тело драгоценного человеческого рождения, зрение, устраните препятствия, безвыходные ситуации, познаете, примите:

- это всеобъемлющее чувство любви, проявленное в «смерти» - тело Дхарматы,
- познаете рождение в Лотосе – тело Нирманакайи;
- измените взгляд и отношение к Жизни – познаете Самхогокайю.

Эти Три Благословения Трех Кай Будды, дарованные Милостью и Состраданием Гуру – Иштадэватом позволят вам пробудить осознанность и Ясность Ума (тело Боддхичитты), получить Благословения Гурупарампары и Прибежище Жизни.

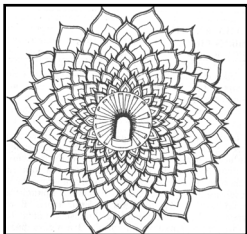
За «время» пребывания в бардо вы с Их помощью можете реализовать:

- самадхи раджайоги – это плод реализации вашего тела нирманакайи, тела взаимоотношений (природа этого тела желаний «астральной шакти»);
- савикальпа самадхи – плод реализации вашего дхармакайи (джняна шакти – природа тела ума);
- нирвикальпа самадхи – плод реализации вашей самбхогокайи (Осознание Тишины, реализация тела вайкхари).

Эти Реализации Основа достижения Преображения – САРУБА САМАДДХИ.



Чакра Сахасрара статична, но во время медитации при достижении дхьяна самадхи, она приходит в движение, то есть подвижка, приводящая вас в состояние осознанности и бодрствования.



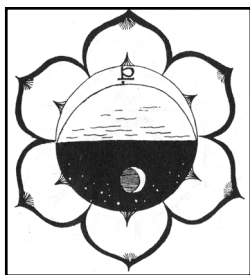
МЕДИТАЦИЯ - это процесс Осознанности, приводящий состояние «Я» к осознанию Будда Сознания и Неразделимой Целостности Единой Сути Сознания. Осознание того, что Будды вне Сознания нет и Все, что исходит из этого Сознания есть манифестации самого Будды и когда начинаешь понимать это, то Будды всех Трех Периодов (настоящего, прошлого и будущего) появятся перед тобой, подобно тому как видел их Будда Шакьямуни, когда 999 Будд предстало перед Ним. Надо понять что они суть вас и они и вы находитесь вне всяких границ и граничений, а всякое ограничение и границы не связывают вас. Прими это как Посвящение Настоящего Пустотного Осознавания.

В «Пробуждении Веры» Ашвагхоши мы можем прочитать: *После того, как вы завершите все ступени медитации и даже малейшее заблуждение исчезнет, вы сможете увидеть вашу истинную природу — и это зовется Высшим Просветлением.*

Даже после прохождения Десяти Ступеней и достижения Полного Просветления, вы должны идти дальше, пока последнее, самое маленькое заблуждение от основного неведения, которое находится в Алая виджняне не будет устранено. Здесь же находится Бхутататхата — неизменная реальность. Это 52-й и окончательный уровень и открытие природы Будды внутри себя, Высшее Просветление. Это также называют «мистическое прозрение» и «удивительное» просветление Махаяны.

В Махапаринирвана Сутре мы читаем: *Когда достигнуто высшее, несравнимое ни с чем Просветление, можно познать Природу Будды. Когда видится Природа Будды, осуществляется Полное Просветление.*

В йогачара-бхуми-шастре есть другой поучительный пример: *Бодхисаттва перед Окончательным Просветлением подобен тому, кто пытается рассмотреть что-то в темноте.*



ОБЪЯСНЕНИЕ СТУПЕНЕЙ

Чакра не перевернута. Она видится так со «Стороны» обзора Арахан – «вход в чрево». Чрево потоки возвращают вас из всех ситуаций в вашу собственность – тело, сохраняя жинь.

Если достигнута 7-я ступень, даже во сне не возникает препятствий, и можно практиковать свободно.

Если кто-либо может концентрированно направить свою волю, то есть осмысленно совершать действия, поступки полностью ответвтовать за них в изменных состояниях и даже во сне — это значит, что он достиг Седьмого Уровня. Это всего лишь промежуток между Бодрствованием и засыпанием. В этом промежутке активизируются Ветра 10 напрвлений. Это ветра дыхания страстей, дыхания «Я Сознания» и общего дыхания. Это примерно, как сказал Намкхай Норбу: «всего лишь приоткрывается специальный центр бодрствования, или центр сновидения». Этот центр в системе «А- кхрид» вмещается в один символ – тибетскую букву А. Бодхисаттва, который достиг этого уровня, может продолжать медитацию даже во сне, хотя в глубоком сне это состояние трудно удерживать. Удержать это способен лишь Взгляд Ребенка и состояние Ребенка. Это своеобразная «асана», углубляя которую до состояния «Я-Есть» достигаешь дхьяну самадхи. В дальнейшем следуя указаниям Йоги Патанджали возможно высшие реализации ступени дхьян в очень глубоком сне, и в деятельности мирской суеты. Это

позволит вам просто жить, трудиться не теряя состояния самадхи углубляя дхьяны осознанности, что позволяет реализацию «Я».

Может показаться, что бодхисаттва спит, выглядит и действует как обычный человек, на самом же деле — это не так.

Не имеет значения, какой глубины сон — Сознание чисто также, как и при бодрствовании. Если кто-то может поддерживать это состояние умственной чистоты все время (бодрствуя или во сне), то он достиг уровня свободы, которая находится уже за пределами Восьмой Ступени. Этот уровень, однако, имеет два вида.

Первый — сохранение полной ясности во сне, но маленькая омраченность в Алая виджняне — называется «свободнодвижущийся».

Второй — избавление омраченности в Алая виджняне и достижение абсолютной Реальности. Этот второй уровень — уже уровень Татхагаты.

Первая ступень медитации в буддизме называется «поддержание ясного движения», т. е. независимо от того, что вы делаете в повседневной жизни, вы можете поддерживать ровную медитацию. Вам следует поддерживать ее постоянно и ровно, без перерыва. На этой стадии медитацию нельзя поддерживать ни в слабом сне и не в глубоком.

Способность поддерживать медитацию во, сне называется «поддержанием в сновидении». Но на этом уровне медитация недоступна для глубокого сна. Способность же поддержания медитации во время глубокого сна называется «поддержанием жаркого глаза». Однако реализации природы Будды лежит еще глубже, поэтому останавливаться на этой стадии нельзя.



ДХЬЯНЫ ДОСТИЖЕНИЯ (ПРЕОБРАЖЕНИЯ) *Стыки Пути*

Первая связана с фиксацией внимания и требует некоторых усилий, Усилие направлено на "схватывании" ума. Здесь под "умом" подразумевается повседневный ум — поверхностное сознание. люди, которые не могут поддерживать медитацию во время сновидений и глубокого сна, в действительности не знают, о чем они

говорят, хотя утверждают, что отдают себе полный отчет в своих словах.

Есть старое изречение: «Неподдержание медитации во время сна есть тяжелое заболевание». Способность же поддерживать медитацию во сне, с другой стороны, еще не есть познание собственной природы Будды. Именно с этой точки вы должны снова вернуться к жизни, вернуться в Жизнь и затем стать Просветленным. Это Коан Жизни, реализация его откроет Око Возрождения.

Вторая связана с достижением контроля над умом (собой), практика становится естественной для нас; она больше не требует усилий с нашей стороны. На этой стадии наш Ум, находится в состоянии созерцания и постижения своей сущности - природы ума. Это возможно лишь "преодолев" привычное восприятие и взгляд на природу «вещей», к которым привык наш повседневный ум, (стадия успокоения чувств «свапна»).

Третья — это когда мы обретаем необходимый опыт и достигаем уровня релаксации, "растворения - шиней", когда мы можем пребывать в состоянии

концентрированного внимания без необходимости прилагать каких-либо усилий для предотвращения отвлечений. Эта стадия состоит в прояснении и развитии внутреннего осознания сущности ума через пребывание в созерцании (стадия успокоения потоков ума, чувств и достижения прояснения «Я Сознания» - это Сушупти).

Четвертая связана с проявлением Наблюдающего Сознания. Это когда «Я Сознание» начинает «видеть» кармапотоки – собственное дыхания Сознания. Это стадия подступающей осознанности – Турия, в которой необходимо учиться мыслить, осознавать. Учение Шиней проявляет талант владения Собой и учит интеграции. Шиней проявляет осознанность «Я сознания», успокаивает, упорядочивает Ум – то, что «создало нас». Осознанность проявляя природу Ума позволяет осознать свою собственную Природу.

Учитесь интегрироваться, а не следовать за пятью чувственными сознаниями.

Учитесь осознавать и познавать их Естественную изначальную природу и не терять свою собственную. Помните что их Изначальная природа Едина.

Эта Осознанность – Просветление позволит интегрировать «свое» Присутствие с действиями, что позволит устранить многие препятствия с вашего пути.

Это Путь.

Пятая – это ясное осознанное восприятие Всего - «себя», других, обстоятельства, ситуации, что осознанно и разумно действовать – правильно мыслить, правильно думать, правильно говорить (действовать) и ответственность. Так начинает проявлять себя «Будда сознания».

Это стадия Турия Турий. Свет Сознания проявляет Свет Осознанности. Свет Осознанности и Свет Сознания (дважды отраженный свет) проявляет Тень – Тело Души. Свет от Тени обнажает истинную природу Души. Осознанность и Присутствие позволяет «Зреть» эту Основу Жизни. Осознанность – Разум Сознания, который формирует Сознание Разума - жизненную силу Будда Сознания. Время – его Потенциал. «Запас» Его позволяет понять, осознать Природу Основы Жизни. Позволяет «прикоснуться» к ней и осознать то, что она ничем ни отлична от собственной Основы.

Эти Основы Света - Места вдохов и выдохов двух мыслепотоков «дают» и проявляют радужный спектор Света. Эту радугу можно назвать - анахата нада Души.

Египетский посох точно повторяет форму спинного мозга совместно со средним мозгом, так называемую R систему. Это нервная система аналогична нервной системе рептилий, в частности крокодила. Она управляет бессознательными процессами в организме. Эта схема аналогична схеме движения жизненной силы по позвоночным центрам (мозгового, шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового сплетения) и току энергии шести чакр

Человек, владеющий посохом умеет возбуждать R систему и ее контролировать. Он управляет своим телом полностью.

В Древнем Египте Человек, овладевший посохом, изображался стоящим на крокодиле или двух крокодилах, и он мог сознательно управлять энергией своего организма.

Крийя Йогин Махасиддха Махааватар Бабаджи Нагарадж – Владеющий Посохом.

Достижение этого состояния есть нирвикальпа самадхи. Реализация этого самадхи в Бардо проявляет себя как способность трудиться вместе с Гурупарампарой и Гуру Иштадэватом В Изначальной Самопроявленной Основе

Дхарматы. Эта Карма йога – Естественное Дыхание Жизни (не больничные аппараты реанимационной) не позволяют потерять связь с физическим телом, даже если вам подтвердили смерть, и ясное осознанное состояние ума и понимания происходящего. Вы проходите все стадии реализации, подтверждаете каждую ступень. В дальнейшем нирвикальпа самадхи «перетекают» в ниргуна самадхи, а Естественная Изначальная Самопроявленная Основа Дхарматы Бардо Ночи «перетекает» в Изначальную Естественную Самопроявленную Основу Дхармату «А Кхрид» Дня.

Это Плод.

Шестая связана с зарождением Боддхичиты (Бинду осознанного Разума – Будда Сознания). Это подобно остановке Тигле, - первой стадии Освобождения. Сумбур Учений, полученных Знаний упорядочивается и ты начинаешь Видеть Основу Всех Учений и их Суть, получаешь Прибежище Дхармы. Она Едина и Целостна. Это стадия выравнивания потоков Знания – Джняны Сознания «Тела», «Речи», «Ума».

Необходимо ПРОДОЛЖАТЬ ОСОЗНАННО ОСТАВАТЬСЯ В СОСТОЯНИИ ПРИСУТСТВИЯ Недвойственного Созерцания, осознавая его Природу ничем ниотличную от своей собственной природы, а также природы Учения, Учителя, всего Сущего, видя и осознавая их целостность и первозданность.

Седьмая учит самоконтролю «себя», то есть помогает «вернуть» себе личную собственность «Я сознания» - Бинду («горошину») или Тигле Жизни. «Контроль Себя» формирует осмысленный поток Сознания (твой «кровь и пот»), который обогащается, пронизывается потоком Различающей Мудрости Естественного Изначального Самопроявленного Ума (йермед Мудрости Опыта и Опыт Мудрости) *Внешними, Внутренними и Тайными Наставлениями.*

Внешний поток – Вихрь «Я Осознанного Будда Сознания» - кровь и пот восстанавливающий вашу жизненность. Этот Ветер – Дыхание Дхананджаны, Дыхание Мудрых Потоков Жизни, Кунжи Отца. Если вы в это время находитесь в бардо, то ваше тело становится восковым, волосы «укладываются» по «ходу» Ветра, начинает выделяться Цал.

-Внешний цикл наставлений — это путь отречения (спонг лам) и учения Сутр. Адепт Сутр склонен отрывается от всего «мирского», подобно тому как описывается в книге Бардо Тодол – ты умер, тебе ничего не принадлежит, у тебя ничего нет, ты никому не нужен, ты – гандхарв. Это путь Хинойяны, путь отречения, который к сожалению устраняет проблемы, а лишь задерживает, откладывает их проявление и решение.

-Внутренний цикл наставлений представляет собой путь трансформации (сгьюр лам). Практик Тантры, **ЧОД - ПА** не отвергает страсти жизнь, а пытается трансформировать их, направить их в свою основу. Адепт Тантры подобен врачу, который превращает ядовитые растения в лекарство.

Павлин поедает ядовитые растения, так как обладает способностью использовать энергию, содержащуюся в яде, для того чтобы еще больше увеличить свою красоту, то есть он превращает ядовитое качество растения в энергию роста. Адепт, подобный павлину, неотвергающий «плохое» - «хорошее», видящий и осознающий их единую изначальную природу ничем не отличную от своей, то есть находится в состоянии присутствия –

естественном состоянии Ума и является «хозяином» любых ситуаций, способным разрешить все проблемы без усилий.

-Тайный цикл наставлений — это путь освобождения (гроз лам). Внутренне - внешний цикл наставлений, который «вводит» вас через раздражители в естественную природу «я».

Восьмая учит правильно мыслить, - дышать, а значит жить. Эта стадия восстановления

Это Проявление Заслуг



«Мудрость приходит ко всем своим детям, в то самое время, как они в неё приходят»

В начале Кальпы, в веке, называемом Сатья Юга, когда человеческие существа достигали возраста 100000 лет, явился Будда, известный как Тонпа Нангва Рангджунг Тугдже. Он был первым в этом цикле.

Во втором веке, Трета Юге, когда человеческие существа жили по 80000 лет, явился Будда, известный как Тонпа Легпар Цадмед Тугдже.

Когда человеческие существа жили по 20000 лет, явился Будда, известный как Тонпа Тамчад Кьензиг.

Когда человеческие существа жили по 10000 лет, явился Будда, известный как Тонпа Тригьял Кугпа. А когда человеческие существа жили до 1000 лет, явился Будда, известный как Тонпа Тогьял Йекхьен. Таким образом в этом третьем веке были явлены четыре Будды.

Теперь же, в Кали Юга, когда человеческие существа едва доживают до 100 лет, явился Будда, известный как Тонпа Шенраб Миво. И в этом же веке, в будущем, явится Будда, известный как Тонпа Тангма Медрон.

Имена всех 1002 Будд Бхадракальпы можно найти в ритуале kLong-rgyas, который проводится во время каждой похоронной церемонии Бонпо.

(Из Бюллетеня Бонпо II)



Эта традиция перечисления имен Будд ярко выражена в Книге Мертвых «Тодол» (книга устных тайных наставлений) для реализации «Себя» в промежуточных состояниях. Это книга для Пробуждения и бодрствования Сознания, осознания и узнавания «Себя», своей сути, своей Природы. Это книга реализации Буддасознания и книга реализации долгой жизни.

БОН ПО – это непрерывная устная традиция (snyan-rgyud) самых ранних времён, пришедшая из местности Жанг-жунг в Западном Тибете.

Практики Бон происходят из страны Жанг-жунг к западу от Тибета. Традиция Бон также известна как Юнгдрунг Бон, "Вечное Учение". Этот термин, соответствует значению "Свастика-дхарма", где свастика или солнечный крест являются символом вечного и нерушимого и эквивалентны "ваджре" или алмазу.



Тонпа Шераб.

Он раскрыл Учение Бон в трёх циклах и дал разъяснения.

I. Девять Последовательных Средств (Колесниц), приводящих к Просветлению;

II. Четыре Портала Бон и пятый – Сокровищница;

III. Три цикла Наставлений, которые бывают Внешними, Внутренними и Тайными.

Эти Девять Путей или Девять Последовательных Средств, приводящих к Просветлению, определены в соответствии с тремя различными системами скрытых сокровищниц текстов, которые были спрятаны во время ранних преследований Бон и вновь открыты в более поздние столетия. Эти три системы скрытых текстов обозначены в соответствии с местонахождением скрытых сокровищниц текстов.

1. Система Южных Сокровищ. Эти тексты были вновь открыты в Дригцам Такар в Южном Тибете и в Паро в Бутане.

-В них Девять Путей сначала разделены на Четыре Причинных Пути, которые содержат летописи и садханы связанные с энергиями реализации, достижения и устранения, преодоления препятствий.

-Затем следуют пять, известных как Пути Осуществления. Цель: научиться владеть «собой»; уметь контролировать «себя»; владение ситуациями, обстоятельствами и работать с причинными телами; видеть и осознавать их природу, что соответствует этапам Преображения – преодолению болезней, старения, старости, смерти. Это соответствует дхьянам укрепления собственности «личной» - сознание, «материальной» – физическое тело и «духовной» собственности – благосостояние, что соответствует Благому Рождению. Эти три «собственности» Основа Тела Речи, тела Взаимоотношений.

2. Система Центральных Сокровищ. Эти сокровищницы текстов были заново обнаружены в различных местах в Центральном Тибете, включая великий Буддистский монастырь Самье. В целом, эта классификация учений Бонпо скорее схожа с системой Девяти Колесниц школы Ньингма Тибетского Буддизма. Считается, что некоторые из этих текстов Бонпо были принесены в Тибет из Индии великим тибетским переводчиком Вайрочаной или Пагором, который переводил труды как Буддистской традиции, так и Бонпо.

3. Система Северных Сокровищ. Эти сокровищницы текстов были вновь обнаружены в различных местах к северу от Центрального Тибета. Однако, согласно Лопон Тензин Намдаку, об этой системе в настоящее время известно немного.

Четыре Портала Бон и пятый – Сокровищница Учений Бонпо. Они подразделяются на четыре группы, известные как Четыре Портала (Входа) – учения о четырех «замках - затворах». Эти учения о Естественном Состоянии, которое всеобъемлюще и совершенно в единстве аспектов пустоты и ясности. Оно Нераздельно, Целостно Недвойственно.

Эта Сокровищница - Учение Реализации Радужного Тела - Основа Учения «ШИВА ЮНГДРУНГ НЬЕН ГЬЮД». Это Учение, позволяющее преодолеть клеши страстей и обусловленности, преобразовать жизненную силу «корневых ядов» - Основу Клеши в Свет Мудрости и Пробудить Осознанное Будда Сознание, Тигле – «Бинду» бессмертия физического тела.

В традиции Познания Учения особо подчеркивается важность того, что мы не имеем никаких полномочий отменять или пересматривать что-либо в

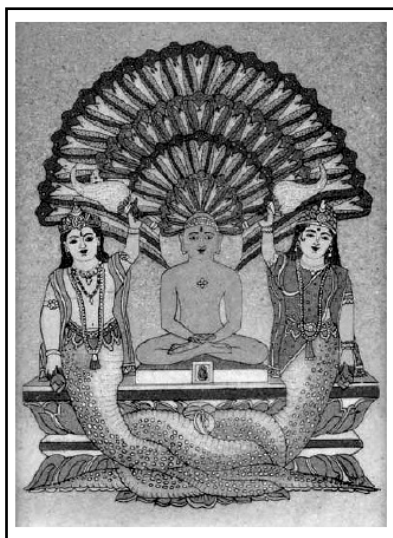
Писаниях, какими бы малыми наши изменения ни были. Что же касается добавлений к Писаниям, то они должны быть призваны сохранить и поддержать первоначальные принципы и основоположения в крайней строгости их соблюдения, или же объяснить их в согласии с древними текстами и то, что дополняется должно быть постигнуто самим.

Обычно тексты, как «знаки из вне», «проявляются» позже, чем был получен опыт. Они подтверждают или нет ваш опыт и обобщают результат. Правильный опыт совпадает с объяснениями оригинального текста. Объяснения – это «вехи на пути», классика, через которую проходит каждый йогин, идущий по Тропе Жизни – по ее Срединному Пути.

Чтобы добавления не смогли Учение развиваться под влиянием случайностей, условий, обстоятельств и уводить в сторону от основы учения в традиции Бессмертных йогинев осторожно подходят к усовершенствованию трактовок, выводов и вновь изобретенных методов.

Учение Шива Юнг Друнг - Учение Древнейших, сохраненное в основе традициях Бон По, Тхеравады, Буддизма Кагью, Нингма, Целостного Учения Йоги до наших дней сохранилось в нетронутым виде, согласующимся с Изначальным Учением. Любые добавления, сколь бы большими или малыми они ни были, должны укреплять оригинал, чтобы сделать древнее Учение устойчивым и в максимально неподверженным изменению.

Если какое-либо новоявленное учение, которое искажает первоначальные принципы окажется примешанным к оригиналу, пользуясь каким-либо путем влияния, рано или поздно оно себя разоблачит. Ему невозможно сочетаться с первоначальным учением.



Иллюзорность – это природа Реальности (*мир Форм, то, что способно «принимать форму»*), природа текущего настоящего момента жизни. Это Ее - Дыхание. Наша собственная реальность (действительность) имеет ту же Основу, что и Основа Истинной Реальности (*bon nyid*), которая и есть Естественное Состояние.

Видения Ночи, Проявления Бардо Вчерашнего Дня возникают и проявляются спонтанно (это явление - лхундруб) в присутствии вторичных причин, подобных тому, как солнечный свет полностью рассеивает темноту в чистом ясном небе. Непрерывное пребывание в Естественном Состоянии позволяет все видения, возникающие в Ночи в Пространстве Бардо Дхармата (результаты садханы Тогел) и проявляющиеся в Пространстве Бардо Дхармата Дня, при возвращении в Бардо Вчерашнего Дня, естественно зарождаются и формируются на протяжении четырех стадий развития до полного завершения, вновь «растворяются» в своем Естестве. Это не иллюзия и сон. Это видение проявления Иллюзорности Мира.

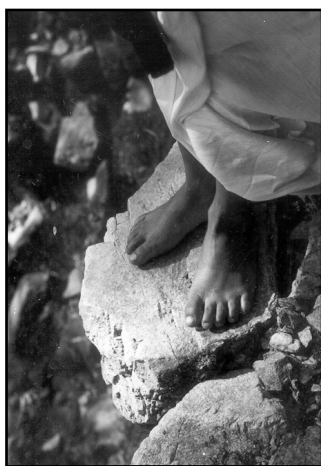
Необходимо знать и помнить, что по мере того как растворяются наши видения, растворяются (преобразуются, сублимируются) и «клеше» захваченностей, формирующих форму физического тела и энергий «страстей» шести сознаний (шуддху - природа) различающей мудрости, которая и формирует облик физического тела:

- внешний, «удерживает» и поддерживает линию взаимоотношений – нить здоровья, задавая Пространство (продолжительность жизни).

- внутренний – поддерживает и «удерживает» образ мышления – моральный облик, отмеряя Время и проявляя обстоятельства.

Иллюзия – Основа Действительности. Ее Природа – Стремление. Это *Мир-без-форм. Стремление Бесформенно*. Реализация его – это способность приводить в покой это Стремление, задавать ему направление и придавать форму этого стремления. Природа Стремления - это Дыхание «Я Сознания», а от Чистоты его дыхания – «качества» зависит реализация, который формирует Плод – Боддхичитту.

Зрелость проявляет мир Явлений. Владение «Собой», способность удерживать осознанное состояние, понимать суть иллюзии, знать основу Сущего, понимая свою собственную природу неотвергая целостность Единого способствует сохранять целеустремленность и ответственность в своих намерениях осознавая результат – есть Плод.



МЕДИТАЦИЯ НА РЕАЛИЗАЦИЮ СОЗНАНИЯ МОРУГАНА (*сознание физической реализации – бессмертия физического тела*)

Это *Ниргуна - пранояма «Лхатонг-Цандали» Ясного Света Бардо Дня и Ночи*. Эта медитация приводит к реализации самадхи Радужного Тела. Пранояма сублимирует Джнянашуддху «Я», его накопленный опыт от момента рождения до момента завершения. Сублимация проявляет Бардо Ясного Света, открывая последовательно шесть ступеней трех уровней Освобождающего Саруба-самадхи, проявляя Дэва Дэхам – тело и сознание дэлога.

Основа проявляет себя в трех осостояниях. В сфере желания – она бесформенна; в сфере формы – она принимает любую форму; в сфере мира явлений она проявляет «Себя» как Будда Сознание, то есть будучи самой сутью оно владеет сутью и способно проявлять Иллюзорность Иллюзии и создавать Иллюзию в Иллюзорности, то есть владея ясностью и чистотой - созерцанием проявлять в ней ясность и чистоту - созерцание и пребывать в безмятежности - созерцании, не ограничивая Формы мира явлений (сохранять бесформенное) и бесформенное (сохраняя формы), что позволяет реализовываться и совершенствоваться. Так изначальное Буддасознание проявляет себя во время сновидений и в измененных состояниях.

Пространство, Время, Физическое тело и «Я Сознание» «текучи и пластичны». Это Родовые Воды Души – Дэва Дэхам. Они обладают Единой Природой. Это Йермед – Союз (Инстинкт Материнства, проявленный Отцом, Матерью, Жизнью), сохраняющий, оберегающий Каплю Вечной Бессмертной Души. Этот Союз есть Риг Па - Мудрость Жизни, которая есть Изначальный Опыт, Эволюция, Мудрость Пути. Это Естественное состояние - Кунжи Основы Жизни, Ее Изначальная Основа Ума – Чрево Жизни.

Эти Знания – Джняна. Способность познать их есть Милость, проявленная Прибежищем Дхармы. Возможность правильно использовать эти Знания есть проявление Прибежища Милости Бессмертной Святой Общины, Парампары.

Реализовать Эти Знание есть проявление Прибежища Ийдама – Иштадэвата Бессмертного Учителя, который есть Пробужденный Будда Бодхисаттва, идущий по Тропе Жизни. Так проявляет Себя Милость Трех Драгоценностей.



Я-ЖИЗНЬ

(саруба самадхи)

Воистину - Я - Дитя Смерти. Смерть - Основа Жизни. Я-Дитя смерти и Жизни, Основы Бессмертной Жизни. Я - Суть Жизни - Вода, ее Свет, Пранава, Вибрации. Я - порождение Тьмы и Света. Пространство между ними - мое Чрево. Это - Сердце Жизни. Время - околплодный мешок. Ветер -омывающие Воды. Пространство и

Время - породили Вечность. Мгновения Ее - основа моего тела. Ветер подарил Жизненное Дыхание, Праны. Пространство дало Жизненную Силу и Стремление Познания.

Жизненное Дыхание и Жизненная Сила - это Голова Жизни, ее Сознание и основа Созерцания. Жар и Огонь дали Силу Созерцания и Созидания, осветив Путь проявления в Вечности и Вечного Бессмертного.

Я - стремление Его стремления. Я - Свет Его Веры - Веры в Жизнь. Вера - моя пища. Ее проявление - песнь Вечному. Стремление к проявлению - моя пуповина, соединяющая меня с Древнейшим. Часы - мои Нада, минуты и секунды - Прановахи, Мановахи, Мармы и Дхату - месяцы. Годы - жизни основа созерцания. Опыт - мой Ум. Зрелость - мое Богатство и основа Мудрости. Деяния - моя Вера в Тебя. Свет Ее - мои Заповеди и Обеты в стремление к Тебе. Моя Жизнь Путь к Тебе. Ты мой - Бхуми. Ты - Вечный Брахман и основа Бхуми, основа Жизни, Ее Сосуд и Сердце Вечного. Ты его - Хита. Ты - мое Богатство, мой Путь, моя Зрелость и Ясность.

Солнце и Луна - мои погремушки. Звезды и искры - бусины в моем ожерелье, нанизанные на Лучи Света. Влага - мои пеленки. Колыбель - Арка. Огонь - моя кровь, Земля и вода- плацента и основа проявления Вечного Бессмертного.

Я - Дитя Жизни, проявленное тобой. Я - дающая и дарующая Жизнь и Смерть. Основа им - Вера. Я - основа Веры. Я - вера Жизни в Смерти и безверие Смерти в Жизни. Я -Вера Вечности - Дитя Бессмертного. Я - Начало и в Начале, проявленное в Деяниях, Я - Середина в Середине и поддержка в часы испытаний. Я - Завершение и в Завершении проявляющая Свет Вечности. Я - жажда Жизни и стремление Жизни в Смерти. Я - жадность Дыхания и Жгучий Голод Жизненной Силы. Я - единство Жизни и Смерти в стремлении Быть и их Голодное стремление в проявлении Вечности. Я - вне этого. Я -пропитана Этим Я - это Все: Жизнь, единство Времени и Пространства, их Безвременье.

Я - это Вечность, ее Полнота Полноты и Пустотность Полного и Заполненность Пустого.

Я - это - Жизнь Вечного, Бессмертного, Проявленного. Его Жизненное Дыхание и Сила. Это - Ты, Я, Мы их Суть. Ты, Я, Мы - их Основа. Я - это Жизнь, Жизнь Жизни. Я - Смерть и Смерть Смерти. Я - сердце Жизни и Смерти.

Я - Хри, Я - Ям Я - Вечное Да, не терпящее зла. Мой Путь - Хита. Я- Вездесущность Вездесущного и Всепроникаемость Всепроникающего. Я - в каждом мгновении, в каждом Дыхании, в каждом стремлении Жить, Быть, Есть. Я - желание и стремление их к Проявлению Этого, Вечное Движение и его Стремление.

Я - Основа Жизни и Колыбель Вечности и Бессмертия. Я - Сон и Реальность и Действительность Жизни. Я - Блаженство и Радость Вечного Бессмертного. Я -

Его стремление к Проявлению и Объект его Проявления. Я - стремление, побуждающее других к Проявлению Вечности, в их Познании. Я - основа Познания и самого процесса познания и в каждой вибрации Звука и Света. Я - в стремлении Стремления Бессмертного Вечного, дающего Утешение, Покой, создающего Гармонию, дарующего Любовь.

Я - Желание Жить Вечно Живого Бессмертного Древнейшего. Он - Основа, Сосуд Жизни - Смерти, их Простота и Естественность наполненные Любовью Амритой Бессмертия. Он - дающий и дарующий это Всем Я - прикосновение Его рук к этому сосуду. Я - глоток Амриты. Я- Дыхание Его Милости, Милость Милости Жизни. Я - отражение Света, Дарующего Освобождение и утоляющего Жажду всем. Ты - мое стремление познавать и покой в моих движениях.

Я - проявление Мудрости Мудрого, Ее Безумство, доводящее своей простотой истинностью до Безумия умных мудрецов и не имеющих Веры в Тебя. Я - Блеск Твоей Ясности и Чистоты Сознания, Мудрости, Я- Сияние Твоего Созерцания и отражение чистоты Дыхания.

Я - желание и стремление к Жизни, Вечности, Бессмертию, Гармонии. Это - Истина. Это - Есть. Это - Жизнь, ее Реализация. Я - Вечный Проявленный Древнейший Брахман. Эта - Истина. Истина - это Ты. Ты - это Реализация. Ты - мое стремление Жить, Быть, не терять это и не теряться в этом. Ты Реализация моей семьи и Надежда Жизни в жизни. Ты-Основа Жизни. Ты - Путеводная Звезда Жизни и наша Надежда в жизни.

Падма Джьоти



Наше обычное каждодневное видение имеет тот же самый источник, что и чистые видения - Тогел, поэтому оба видения равномерно растворяются в Естественном Состоянии. Существует единственная изначальная основа – Естественное Состояние.

Существует два Пути осознания: через практики Тогел, практик реализаций и достижений в во время пребывания в Бардо Дхармата, или бардо «ночи» и второй путь осознания и достижения чистоты видения

через практики «тречхо» учения «А - Кхрид», во время пребывания в Бардо Дхарматы Дня.

В соответствии с этим существует два Плода Единого Целого Осознания: понимание что есть «Самсара» и понимание что есть «Нирвана» и Единый Плод - постижение их сути Целостного, Единого и Неделимого. Это в традиции Дзогчен называется «Йермед». Этот Плод - Потенциал реализации Радужного Тела.

Потенциальность Естественного Состояния проявляет себя как **ниргуна самадхи**. Дхьяны углубления и реализации этого самадхи способствуют проявлению Радужного Тела в Рупакае. Это Радужное Тело может появиться в материальном восприятии живых существ для того, чтобы обучать их. Хотя само Радужное Тело «не материально», но оно может проявляться таковым, и может воздействовать на чувственное сознание.

Самбхогакая может восприниматься только Арьями – Бодхисаттвами. Они могут слышать учения Самбхогакаи, в то время как обычные существа не могут ни видеть ни слышать Их, так как они могут воспринимать только Нирманакаю. Обычные Люди могут воспринимать только Нирманакаю, которая проявляется в виде человека (Сатья Саи Баба, Крия Бабаджи Нагарадж – Хайдакхан Бабаджи, Святой Шарбель).

Радужное Тело – это проявление потенциала Осознанного Присутствия Нирманакаи в Естественном Состоянии. Осознанность – проявляет Праджню (Мудрость). Присутствие накапливает, углубляет и проявляет Дхьяну Осознанности «Я Сознания».

Дхьяна Праджни и Праджня Дхьян – это потенциальность «жизненность» «Я Сознания». Она не ограничена никакой определенной формой и вездесушно. Оно может проявляться в различных формах. Это естественная способность, присущая Радужному телу. Оно – Основа сути Природы тела Будды Бодхисаттвы.

Естественное состояние было и есть с нами всегда, его надо только «обнаружить» и продолжать пребывать в нём, позволив проявиться этой жизненной потенциальности. Это проявление Буддовости или Высшего Видения - «Абсолют» (lhag-thong - лхатонг). Это мудрость ригпа.

Способность пребывая в Абсолюте, осознавать, понимать, совершать поступки позволяет глубже понять и осознать природу существования себя и всего Сущего, постичь суть йермед и природу разума существования и не отделимость от нее. Осознание сути Этого позволяет постичь Суть Настоящего текущего Момента, в котором *постоянство и непостоянство никогда не разделяются. Они подобны солнцу и его лучам. Они взаимозависимы подобно субъекту и объекту. Они трудны для определения в рациональных терминах, но обнаруживают свою изначальную лучезарную ясную суть только через практику созерцательного опыта.*

1. Бон "Белых Вод", содержит Гневные Мантры. Это собрание текстов содержит эзотерические Тантрические практики, сосредоточенные на повторении гневных или яростных мантр, связанных с различными божествами медитаций. В этот класс включены цикл Чьипунг или "Общее Собрание", что представляет практики, ассоциирующиеся с Отцовской Тантрой. Эти мантры позволяют «собрать» тяжелые яростные энергии и направить и на созидание, преодоление трудностей, препятствий, помех. Практики Правильного интегрирования позволяют увидеть их природу, суть, естественную основу, что преобразует эти энергии, устраняя захваченности, привычки, привычное пробуждая творческое начало, ясность ума, правильное видение. Это учение «А - кхрид» Бардо Дня.

2. Бон "Черных Вод", связан с непрерывностью существования. Это собрание текстов содержит различные садханы, ритуалы, похоронные ритуалы, ритуалы выкупа, практики гадания и так далее, необходимые для преодоления седины реализации долгой жизни. Термин "черный" соотносится к намерениям практикующего «выйти» из Бардо Ночи живым, чтобы продолжить реализацию.

3. Бон Обширной Праджняпарамиты из страны Пханьюл - Моральный Кодекс Жизни. Это собрание текстов наставлений, обетов, правил и этических учений как для монахов, так и для мирян.

4. Бон Писаний и Тайных Устных Наставлений Мастеров. Это собрание текстов состоит из устных наставлений и писаний различных мастеров, принадлежащих линиям передачи.

5. Бон Сокровищницы, наивысшей чистоты и всеобъемлющий. Это собрание текстов содержит основные материалы всех Четырёх Порталов Бон. Сокровищница, пятый Портал, описана в, "Что касается наивысшей чистоты, она распространяется повсюду.

Все учения «Шанг-Шунг ньенгьюд» классифицируются по четырем категориям:

1.«Чи тава чи чод ду шэдпа»: **учения введения**, относящиеся к общим учениям, которые считаются внешними. Это система наставлений, Сутр, относящиеся к пути Отречения. Это Дхарани позволяющие сохранить себя таким каков ты есть, сохранить свою естественную природу человека и человека в себе не смотря на сложившиеся причины, обстоятельства и следствия.

2. «Нан меннаг мартрид ду шэдпа»: **наставления**, которые считаются внутренними. Они содержат систему наставлений Тантр Пути Самоосвобождения, известного как Тайные Мантры и Садханы. Это методы правильного самоосвобождения, позволяющие не терять видение сути, природы сознания и единой основы.

3.«Санва ригпа чертхон ду шэдпа»: **тайные учения методов** медитации на видении света. Эти учения – Упадеша, относятся к Пути Самоосвобождения и известны также как Дзогчен, или Великое Совершенство.

4. Линия передач «ньянгьюд», относится к учениям об особых методах, связанных с медитативными переживаниями отдельных мастеров. Эти переживания описаны в жизнеописаниях реализовавших себя йогинев ставшими Буддами. В писаниях указывается путь и методы реализации. Это Цикл учений - Чод Преобразования.

Такие учения были записаны и существуют в трех версиях: подробной, сжатой и средней между этими двумя. В древние времена мастер шептал эти учения через бамбуковую трубку прямо в ухо ученика так, чтобы никто не мог их услышать каким-либо образом.

Существует два издания всего цикла писаний «Шанг-Шунг ньенгьюд»: одно было воспроизведено с ксилографической копии, происходящей из тибетского монастыря Менри, и было опубликовано Локеш Чандрой и Тендзином Намдаком в Индии. Другое издание, из которого взят переведенный здесь текст, было опубликовано в Индии в 1980 г. Тибетским Монастырским Центром бонпо. В него включены три ранее неопубликованные главы, воспроизведенные с копии, находящейся в монастыре Самлин, в Долпо (Непал).

Песнь Барда – это «Янсан нэлуг пхуг чодду шэдпа»: самое сокровенное, передаваемое Йидамом ученику gcid-rgyud: «единственная прямая передача», которая была возможна во время прохождения естественного Тогел (во время удержания и поддержания в Бардо Ясного Света Ригпа) и углубления его, этого состояния, в последующем промежутке жизни. Это йермед садхан жизни Тогел и «А Кхрид», практик Дня и Ночи.

Термин «ригпа» (rig-pa) это состояние чистого Осознания Это «Знание» действительной, чистой и изначальной природы существования. Ригпа знает и воспринимает «ранджунг йеше» (rang-byung ye-shes; самовозникшая мудрость), и свет «ранджунг йеше» сияет только для ригпа. Единственным путем для обретения этого чистого Осознания является переживание действительного состояния созерцания, свободного от ограничений и двойственности.

Тропа Жизни - это «тогпа» (rtogs-pa) действительного постижения Учения Жизни, свободного от концепций и суждений ума. Это реализация и

проявление «Янсан нэлуг пхуг чодду шэдпа», устраняющее любые разновидности сомнения. Это «тогпа» прямого переживания.

«Шива дон гын кор» *Тексты учений, приписываемые Тонпа Шенрабу (ston-pa gShen-rab), которые вместе с «Шива дон гын кор» (Zhi-ba don-gyi skor) составляют «Чунун янлаг ги кор» (spyi-spungs yan-lag-gi-skor).*

Согласно пророчествам, в течение Бхадракальпа или "благоприятного эона", на Земле появятся 1002 Будды. Тонпа Шераб был восьмым из числа Будд, явившихся в Центральной Азии в древние времена. Эти тексты являются учениями, их цель – Просветление (Пробуждение) и его Реализация **ПРЕОДОЛЕНИЕ РОЖДЕНИЙ.**



О трудностях в Пути и важности Учения о Природе Изначального Ума.

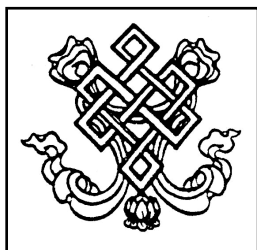
«Слушайте внимательно, благороднорожденные!

Мы находимся в конце седьмого пятисотлетия учения Шакьямуни, всего их будет десять. Живущие в это время люди весьма буйны, свирепы и недисциплинированны. Тело и здоровье их ухудшаются из века в век. Мышление людей этого времени весьма грубо и примитивно, и они искусны в совершении отвратительных деяний. Они все время стремятся совершать пагубные действия, руководствуясь своей ненавистью и неудовлетворенностью. Они убивают

своих благороднорожденных, своих отцов не считают за отцов, своих матерей не считают за матерей. У людей этого времени очень грубые страсти, они охвачены полнотой неведения, тупости как никогда прежде. Так низко они пали и превращаются в животных, падая в эту бездонную пропасть. Огонь взаимной ожесточенности горит в их умах, сжигая в прах все семена благого в человеке. Они сами вырывают корни будущего Просветления и уничтожают путь к свободе. Красный ветер зависти кружит над миром, волнуя огромное море страданий. Достичь освобождения крайне трудно. Великие горные пики эгоизма стоят стеной, преодолеть их почти невозможно. Обширные реки страсти затопляют всех. Найти сухую землю свободы очень нелегко. Срок жизни нынешних людей очень короток, обычно не больше шестидесяти лет. Он будет сокращаться далее, вплоть до десяти лет. Это происходит от многочисленных препятствий, порождаемых людьми. Болезни, яды, обусловленность, отсутствие еды и одежды, взаимное уничтожение в войнах все это вызывает преждевременную старость, болезни и смерть. Начиная с нашего века и до конца десятого пятисотлетия, произойдут большие изменения: природные катаклизмы, свирепые снега и дожди, единство распадется, обширные наводнения и засуха станут обычным явлением когда уйдет гармония с природой. Жесткие иссушающие ветра будут дуть в горах и долинах, медленно подтачивая скалы, великие землетрясения грянут в будущем. Леса и травы будут постепенно усыхать. Среди людей вспыхнут ссоры, обиды, войны, воровство, совершенствование оружия, полная невменяемость, неизвестные болезни. Это было подробное объяснение термина

"время пяти оскверненностей", дети мои. Время моего учения пришло сейчас. Что касается названия "Священная Дхарма, отсекающая силы Мары", или просто Чод, то оно имеет очень четкий смысл, связанный с практикующими, дети мои»

Мачиг Лабсанг



ЦАЛ

*"Когда вы обретаете эти три постижения,
вы становитесь йогином".*

«Те, кто практикует пять ядов, являются лучшими практикующими, поскольку энергия страстей, вместо того чтобы быть препятствием, становится благоприятным фактором». То, что мы называем «корневыми ядами» (энергиями страстей) всего лишь наше понимание «правильности» и восприятия чувств справедливости по отношению к «нам». Это наш собственный опыт – опыт Различающей Мудрости, и того как мы сами воспринимаем реальность. Это восприятие есть наши «скрытые» випассаны и вассаны, побуждающие к действию. Это то, что действительно движет нами (наши амбиции, желание и стремление «владеть»), приводящие «обстоятельства» к действию, проявляющие действительность.

Неосознанность побуждает «Я Сознание» найти «виновного» во вне, а не внутри «себя». Не умение правильно отпустить, понять побуждают искать того, кто примет все грехи на «себя» (очередного Мессию - виновного), который и понесет наказание один за «Всех».

Неспособность ответственность за «себя», нести ответственность за свою Осознанность - есть Страх. Неумеющий отпустить, оправдывающий себя, свою недееспособность, не умение мыслить, думать, то есть осознанно совершать поступки, порождают злость, ненависть, неверие, жестокость, предательство. Это апокалипсис Души. Это неумение и не желание не есть мудрость на которую надо опираться. Именно эту неспособность позднее назвали Сатаной. Это не тот Ангел и он здесь ни при чем, с ним все в порядке, необходимо себя пересмотреть и принять какие то меры, которые помогут преодолеть это невежество, устраняющее страх.

«Острое» восприятие справедливости – действительности – это випассаны и вассаны Вечной Дхармы, побуждающие «Я Сознание» осознавать. Это стремление – Вечный Санатана. Это Шуддха Чистоты Осознанности в стремлении «Я Сознания» к Вечному и в стремлении познать это Вечное.

Сын, сознание свободное от клеше, всегда стремиться к Матери. Мать – это состояние Материнства, проявленные Отцом и Матерью. Эти Знания находятся в Основе «Отцовских Тантр», позволяющие «сублимировать Каплю Души» и «вдохнуть» в нее Жизнь. «Материнские Тантры» позволяют сохранять Бинду Осознанного Сознания пребывающего в Ясном Свете Бардо Дхармата в осознанном состоянии.

«ШИВА ЮНГДРУНГ НЬЕН ГЬЮД» позволяет разрешить проблемы апокалипсиса Души, сублимировать эго потоки, преодолеть «болезни корневых ядов», отсекая надежды и страх. Это Учение о Бардо Абсолютной Сути, о ступенях его постижения. Это Учение об Бардо Возвращения и Пути Пробуждения. Это Учение о Пути, Отсекающем Всякие Надежды и Страх. Это учение о Пробуждении и Реализации. Это Учение о правильном Методе

преодоления Иллюзий - Лайи Сновидений и Достижения Полного Пробуждения. Это Учение Ваджраяны, Пути Чод Па, Будд Бодхисатв.

Учение Шри Бабаджи правильно разъясняет пути и методы в преодолении проблем и является неотъемлемым дополнением и разъяснением Учения «ШИВА ЮНГ ДРУНГ НЬЕН ГЬД». Учение Бабаджи - это Нгондро Постижения Высшей Реальности, это Базовые «ступени» осознанности Ати Крийя Йоги.



Праджняпарамита - Мать всех Будд.

«Твоя природа есть проявление Великой Матери Праджняпарамиты, и твоя природа неотделима от меня. Все познаваемое пребывает в тебе, отбрось чувство страха и породил бесконечное состояние сознания Кто Она Великая Мать? это пустая природа всех явлений реальности, мудрость осознания отсутствия индивидуального эго, чистое пространство, сущность, свободная от всех омрачений, абсолютная природа существования. Это Мать, порождающая всех Пробужденных настоящего, прошлого и будущего. Поэтому она является объектом поклонения и накопления заслуг и зовется Пробужденными Великой Матерью».

Во время Введения в природу естественного состояния и узнавания собственной природы Мачиг увидела как из сияния светоносной пустоты бытия проявился красно-золотой слог "МУМ", и потоки света порождают Великую Мать Праджняпарамиту золотого цвета, одноликую, четырехрукую, сидящую в позе ваджра, украшенную всеми знаками и символами. Ее свита -сыновья Пробужденные пространства трех времен окружают ее со всех сторон вместе с благородными бодхисаттвами. Вокруг чистое небо Аканишта. Мать Праджняпарамита пребывает в своем дворце. Из сердца Тары вырывается свет в виде черно-зеленого "Хум" и попадает в сердце Великой Матери, чудесный светраспространился в бесконечность,освещая сердце посвященнои и вбирает силу всех Будд десяти сторон света и тает в центре ее тела, проявляя дэва дэхам посвященноиз проявлений ее тела, речи, сознания, благих качеств и творческого деяния. Это тело стало ничем ниотличным от тела Мачиг.

Четыре качества матери. Мать всего сущего «Кунжи» — это источник нирваны и самсары, внутреннего и внешнего существования, негативного и позитивного, просветления и иллюзии.

- 1) Она обладает изначальной чистотой.
- 2) Она проявляет спонтанное совершенство.

3) Она проявляет нейтральность.

4) Она представляет собой единую сферу тотальности.

Хотя она и является основой всего, мать не имеет ни атрибутов, ни формы, ни цвета, и сама не обладает никакой основой. Она нерожденная, подобно небу, она не создана в результате какой-либо деятельности и не имеет какой бы то ни было причины. Нет никакой субстанциональной основы, которая бы давала рождение изначальному кунжи; это исконная пустотная природа всего и вся. Это пространство, из которого возникают элементы, являющиеся фундаментальной структурой внутреннего и внешнего существования. Это основа возникновения всех мыслей в уме и всех объектов во внешнем существовании. Это источник трех великих видений, звука, света и лучей, являющихся проявлениями энергии естественного состояния.

Основных форм Проявлений Будды Маа – десять (10 основных ветров).

1.КАЛИ. Формы Кали охватывают все сферы деятельности и существование вселенной. Как Мать всех явлений и существ – Она творит, сохраняет и разрушает. Она Энергия Троекого Шивы (иммунитет), неотличимая от Него Самого.

Как *Шмашанакали* – Она «обитает» в местах «проявлений» жизни.

Как *Раक्षाкали*, Она сохраняет покой и охраняет от всяких несчастий.

Как *Шьямакали*, Она благосклонна к Своим детям и дает благословенное освобождение.

Она Та, Кто - Есть-На-Самом-Деле и более реальна, чем просто проявленная жизнь, время.

Она сама жизнь, Время, дающая время на изменение и продление жизни.

Она определяет Зрелость «Я» и качество жизненного Пути.

Она вечна, Она Закон Реализации мимо которого не пройдет никто.

Она неподкупна и не позволяет торговать понятиями и требованиями Закона.

Она Мать Закона.

Она свободна от всех иллюзорных покровов и открывает все завесы иллюзии.

Она делает такими же свободными, как и Она Сама.

Она стоит на Не-Бытии и Бытии и владеет ими, сохраняя равновесие жизни, порядок Бытия, гармонию Жизни, успокаивая дыхание страстей, пребывая в Покое.

«Можно ли сказать, что Кали черная? Она кажется черной на расстоянии, но если истинно Ее почувствовать-Она совсем не черная. Акаша(небо, воздух) не имеет цвета, но если посмотреть на него из глубокого колодца, оно кажется черным. Вода океана кажется голубой, но зачерпните рукой немного воды и вы увидите, что на самом деле она не имеет никакого цвета. Разве моя Божественная Мать черна? О, ум, что говоришь Хотя и черная, Она, со Своими развивающимися волосами, Освещает лотос сердца».

Шри Рамакришна

2. ТАРА. Иногда Ее называют Голубая, Красная Желтая, Белая, Зеленая, Синяя, Черная – Ваджрная «Алмазная» Сарасвати. Это жизненная сила и мощь эмбриона Жизни - *Хираньягарбха*, из которого развивается Вселенная. ***Это Мудрость – иммунитет Жизни.*** Она Осуществляет контроль Сознания, проявленного тела, здоровое состояние «Я-Есть Сознания» и Боддхи -

Осознанного Разума Будда Сознания правильного Восприятия Жизни и всего Сущего.

3. ШОДАШИ Она также *Лалита, или Трипурасундари*. Это Проявленная полнота полноты и ее реализация – *Зрелость Жизни. Это Будда Бессмертия* – Зрелость Мудрости (Мудрость Разума и Разум Мудрости). Это Скоропомощница и Искусный Целитель.

4. БХУВАНЕШВАРИ. Это жизненная сила, дающая жизнь и проявляющая жизнь. *Это сила самопожертвования, служения, становления «Я-эго сознания»*, его реализации. Она осуществляет контроль помогает, учит самоконтролю и осознанности во всех состояниях и проявлениях Феноминального Тела и кай Будды, контролирует рождение и смерть, помогает преодолевать препятствия в Реализации Бессмертия.

5. БХАЙРАВИ. Сила Огня Мудрости, *разрушающая стереотипы «эго – сознания»*, помогает сдерживать кармапотоки, учит правильной интеграции – шиней в созерцании, понимании, осознанности, не терять «Себя», видеть суть. Она - *дающая жизнь в смерти, дарующая освобождение и Бессмертие Плоти.* Это Равностная Мудрость и Стремление Вечного жить, познавать и реализовываться. Она - стремление Бессмертного реализовать «Себя», Бессмертного в естественном стремлении жить, проявляться, познавать и реализовываться.

6. ЧХИННАМАСТА. Она выражает собой *состояние самопродления* сотворенного мира, в котором каждое *саморазрушение* влечет за собой *самообновление*. Она - *Владычица в реализации желаний, мечты, ожиданий*. Она «Домохозяйка», пытающаяся *сохранить жизнь*, исходя из тех ресурсов, какие есть и имеются в наличии. Она продляет, обновляет и дает Жизнь Вечному в Его рождениях и смерти. Это Сила-Шакти Вечного Древнейшего Осознанного Разума. Она Заботливая Мать, кормящая Молоком Жизни все Сущее.

7. ДХУМОВАТИ. Она из праха и пепла возрождает Жизнь. Она Вечный Бессмертный Агхора и Авдхута. Она Изначальный Даос, Будда Возрождения.

Она – дающая Бессмертие.

Она - позволяет получить Освобождающее Саруба Мукти.

Она, дающая Рождение и Смерть.

Она Служение, Долг, Честь и Целомудрие.

Она - Бхуми, самайя, винаи, обеты, заповеди.

Она – иммунитет Жизни.

Она - Жизненность иммунитета.

Она Боддхи Жизни, ее Осознанность, Джняна, Сила,

Всепоглащающая Красота, Добродетель Изначального.

Она Брахма Сословий и Будда всех Брахм. Она Изначальна.

8. БАГАЛА. Богиня с головой *Вороны, контролирующая и сдерживающая Сила Жизни*, ее Воля и Дух, сдерживающая - жестокость, жестокость, гнев, ревность, брезгливость, жадность, зависть, ненависть, гордыня, гордость, ложь, паразитизм, неприязнь, непризнание, трусость, чванство, себялюбие, корысть, интриги, управляющая потоками страстей и дыханием Дня и Ночи. Она Владычица Иллюзий и проявлений Иллюзорности, Непостоянства и Постоянства и всех Промежуточных Явлений и проявлений. Она Основа и Суть Природы Основы. Она Будда Сознания. Она может проявлять «Себя» как:

1. *Будда Власти, «Дракон»*, определяет, удерживает, сохраняет и способствует проявлению и становлению «Я Будда Сознания». Место

«проявления» - *шриватс*, конторолирующая область самадхи (Дхьяна самадхи) проявленного сознания разума «Я-эго сознания». Она - свет дхарматы, определяющий бардо «Я», проявляющий, сохраняющий, корректирующий, записи на полотнах времени и фиксирующий саруба мукти, ступени (дхьяны) Освобождения в Книге Жизни.

2. Будда - Лилит, определяет способность ценить жизнь. Удерживает в состоянии покоя чувства, эмоции тела и сознания. Помогает ответить на вопрос «Кто Я», да и на все прочие, заставляет задумываться над тем, что истинно тобой движет, а не то, как хочешь видеть это ты, проявляет всю «изнанку» твоего Бытия.

3. Будда, определяющий Мудрость и Зрелость Разума, проявляет то что тебе необходимо, а не то что есть твое желание и прихоть. Сдерживает состояние покоя в проявлении чувств, эмоций, что способствует осознанию и осознанности совершаемых действий и поступков, помогает в сублимации этих жизненных сил «Я-эго Поток» и подготавливает к Трансформации с последующей Реализацией Плоты. Она помогает в Признании Жизни Как-Таковой и Ее Принятия и помогает увидеть и полюбить жизнь в смерти, видеть Законы Жизни, смысл Бытия, Осознать Путь-Жизнь и Идти Дальше в своем познании и Эволюции. Она позволяет увидеть Бесконечность в Осознанном Проявлении Вечного Сознания Разума Древнейшего и быть, трудиться, исполнять свой Долг-Служение в дальнейшей Реализации «Я-Ничем – Неотделимого-От-Жизни».

Эти Три (*Будды - Ричи*) есть устойчивый ключевой центр самадхи, называемый «*Точка Алмазной Сутры-Точка Пустоты*», корректирует вибрации потоков Пространства и Времени. Это центр осознанности Разума и его Дыхания

9. МАТАНГИ. Она определяет готовность к Трансформации и Реализации «Я-Эго Сознания» согласно его проявленной воли и желания (свобода выбора), при этом Она учитывает и корректирует направленность жизненной силы в «сторону» эволюции «Я-Эго сознания» в проявлении Мудрости, определяющей Зрелость Будда Сознания, постоянно предоставляя «Я» выбор в проявлении и реализации желаний и их важность и необходимость.

10. КАМАЛА. Она также *Лакшми* – способствует реализации, проявлению желаний и стремлений, сдерживает и ограничивает разрушающую, пагубную силу «Я-Эго сознания» в реализации. Это Будда Разумного Осознанного Эволюционного Сознания, проявляющий силу Творца в реализации становлении, способствующие Росту и Зрелости Тела Разума.

11. ДУРГА *Хранительница Дхармы* Переводится как «Труднодостижимая». Она наполняет своим сиянием все три мира. Она - ведущая к Реализации и становлению Бессмертия Жизни и реализации Будда Сознания в Бессмертном Физическом Телe.

Она Исконная Суть Надежд, Реализаций, Становления

(вассаны, побуждающие к действию, или мистическая сила жизни).

Она – Возраждающая Жизнь, Защитница Жизни, Великий Ученик и Учитель.

Все ее проявления - Суть Всех Проявлений Маа,

Она – Дарующая Жизнь. Она Шуддха Карана и Карана Шуддхи

(Природа Основы и Основа Природы Жизни).

Она Изначальный Брахма.

Существует девять форм Дурги, именуемых Навадурга (9 Дург): Шайлапутри, Брахмачарини, Чандагханта, Кушманди, Скандамата, Катъяйяни,

Каларатри, Махагаури, Дэвадути. Также известны Ее формы Джайядурга, Шулини, Ванадурга и другие.

Проявления Маа в образе «Богородицы», помогает «сублимировать» проявления Ядов желаний, надежд и разочарование, порождающие злобу, лицемерие, фальш, ненависть, гордыню, и их порождение Плод– ложь. Эти Корневые Яды – суть основы Вкуса и изначально чисты и непорочны, так как они проявление Цал Любви (то, что принимаем и отвергаем – «нравиться») и ее проявления – пресщенность, полнота полноты, которые порождают Сострадание, сопереживание, сорадость, благодарение, участие (детонг, рантонг, солтонг, риг па, лхатонг) и жизнь.



Сын «Бу»— это ничем не затуманенное самоосознание изначального состояния свободное от концепций. Это самопостигающая мудрость, пребывающая вне пределов мысли. Это состояние, которое постигает само себя посредством своего собственного исконного осознания.

Сын — это основа проявлений движущегося ума, отличающегося непрерывностью и постоянством. Это свойство именуется "мудростью, подобной зеркалу". Если же мы этого знания не имеем, ум становится источником сансары и той основой, в которой накапливаются кармические следы.

Существует три различных вида осознания (ригпа):

- пронизывающее осознание (чабриг),
- осознание сознания, или движущегося ума (бсамриг),
- изначальное осознание (йериг).

Пронизывающее осознание (чабриг), неотделимое от кунжи-основы, является вездесущим и присутствует во всем материальном существовании.

Осознание движущегося ума — это ригпа-сын. Изначальное осознание — это ригпа-мать, осознание, которое всегда есть. Именно постижение этого осознания пытается достичь осознание движущегося ума. Это то исконное, осознание, которое мы должны познать и развивать и в которое мастер вводит нас, как только мы обнаруживаем его в себе.

Осознание движущегося ума это не то, что сознание создает, а то, что оно просто обнаруживая узнает, понимает. Осознание того что есть, видение и узнавание сути исконной природы – есть проявление Изначальной Мудрости. Способность преобразовывать ее преобразование кармы.

Изначальное осознание проецируется через «Кристалл Ума – хрусталик» - глаза, которые воспринимают сознание чувств «Я сознания», сублимируют поток информации. Благодаря связи между элементами, это сознание (чувств, «Я Сознания», изначального сознания) соотносится с внутренними органами и отражается пятью органами чувств.

Созерцание предполагает работу с переживанием Пустоты. Если благодаря этому переживанию у вас появляется Знание Созерцания, то ваша практика действительно успешна а если вы сохраняете состояние пустоты, или шуньяты, то продолжайте практику и углубляйте дхьяну. Подлинное созерцание означает вхождение в естественное состояние, преобразующее клеше. Это состояние неразрывного единства ясности и пустоты - "единство матери и сына" упорядочивает потоки страстей, направляет их для преобразования в собственную основу. Видение, Осознание этого есть не только чувствование Пустотности, но также осознание потоков дыхания - движения. Если вы не способны осознать это движение и дышать, преобразовывать, то ваше состояние созерцания не достаточно прочно. Необходимо это состояние реализовать.

Концентрация и созерцание. Концентрация сохраняет осознание «себя», как субъекта, выполняющего концентрацию (сосредоточивается на объекте) – мои вторые самадхи во время сахита кумбхаки праноямы, когда «была Я» и было тело, которое меня ждало. Оно было в том состоянии созерцания, в котором удерживались в состоянии покоя потоки дыхания, задержку - кумбхаку и ждало «мое» возвращение. «Я- объект» – наблюдало, следовало за движением потоков пран и жизненной силы, концентрируясь на «точке» между вдохом и выдохом физического тела и сознания. При этом, «Я» как субъект концентрации – осознающее начало, сохраняло понимание внутреннего, сохраняя с ним связь и внешнего - объект медитации, не терять его. Такая связь называется – саюджа.

Достижение состояния созерцания подобно "наливанию воды в воду" , подобно часам Бардо Дхармата «с боем», часы жизни и смерти – отсчитывающие время пребывания в безвременье и оставшее время в жизненном пространстве, называется **Ньямшаг**. Достижение этого указывает на достижение состояния неразрывного единства ясности и пустоты, на достижение "единство матери и сына".

Методы созерцания

- Устранение отвлекающих действий тела, речи и ума посредством контроля трекчод;
- Вхождение в естественное состояние ума благодаря трем освобождениям: проведению тела в состояние физического бездействия (или покоя), речи — в состояние безмолвия (или молчания) и ума — в состояние отсутствия мыслей (или остановки мыслей). Это подобно «вхождению» в Свет.
- Сохранение состояния осознания (риг па) используя тройной метод пребывания в уме как таковом, каким он является, не изменяя движущегося ума - мыслепотока, не теряя сущности естества и пребывая в нем без каких – либо «комментарий». Это подобно видению потоков тигле.
- Прерывание цепи кармических последовательностей в отношении трех действий, что означает не следовать за потоками сознания - дыхания тела, не следовать за проявленными мыслями - словами и не следовать за потоками речи- желаниями ума – сознания «я» . Это подобно остановки тигле.
- Продление пребывания в естественном состоянии с помощью трех сил:
 - укрепления силы состояния присутствия, свободного от отвлечений и являющегося самим осознанием; это помогает увидеть Основу естества.
 - укрепления силы необусловленного "я". Это помогает понять то, где «ты» находишься.

-укрепления естественной силы ничем не прерываемого блаженства. Это позволит не «терять «себя» и не потеряться». Это способствует вхождению тонкой жизненной силы - осознанности «войти» в «центральный – срединный канал, что не даст вашему телу умереть, а вам продолжить самореализацию. Это вызывает состояние блаженства, подобное блаженству зачатия. У вас могут быть видения радуг – непрерывных, в виде «пирогов», зигзагообразных и подобных северному сиянию.

• Сохранение приобретенного знания посредством тройного сокрытия:

- прятать тело от возбуждающих факторов (подобно тому, как звери прячутся от охотников). Во вне – ваше тело должно находиться под присмотром тех ваджрасаттв – монахов, которые ухаживают за вами в вашем ритрите, медитации – уединенном месте, внутренне – пребывать в осознанном созерцательном состоянии, находясь в недосыгаемости – в Бардо Ясного Света, под присмотром Иштадэвата и Боддхисатв Гурупарампары.

- прятать слова в великом безмолвии (подобно сокрытию масляной лампы в сосуде), у вас не должно быть общения во вне, ни с кем, даже с наставником. Общение производить по мере необходимости для прояснения обстоятельств и поддержания ясности ума, что способствует удерживать реальности и не терять действительность.

- прятать дижущийся ум от шести объектов чувств в природе ума (подобно тому, как черепаха прячется в океане). Это означает продолжать сохранять ясность, живость ума, удерживать цель садханы, помнить Учение, наставления.

• Тренировка энергии осознания посредством трех проявлений:

- возникновения различных действий тела, проявляющихся в бездейственном состоянии тела; наблюдать потоки действия тела, сознания и «я» – янтра йога в действии.

- возникновения различных проявлений речи в безмолвии; Это своеобразная «атма Вичара» для тела, укрепляющая связь с ним, что позволяет физическому телу не потерять «ориентацию» и продолжать свои физические функции.

- возникновения различных движений движущегося ума в состоянии, свободном от мыслей. С помощью этих трех проявлений практикующий видит все, что возникает, как единое, ибо источником этого всего является отсутствие этих трех действий. У вас проявиться видение, вы будите видеть не только тигле, радуги, видения «там», но у вас появиться способность видеть и во вне, везде, как в пространстве, так и во времени.

• Обнаружение недуального состояния посредством трех освобождений:

- все действия тела освобождаются в бездейственном состоянии тела;

- речь — в безмолвии;

- мысли — в свободном от мыслей состоянии ума.

С помощью этих освобождений мы достигаем понимания основополагающего фундаментального равенства ума и природы ума.

• Обретение конечного результата через отсутствие трех затмений:

- действия состояние тела;

- речь не затмевает безмолвие;

- мысли не затмевают состояние, свободное от мыслей.

При достижении окончательного устранения затмений проявляется высший конечный результат.

Мысли и созерцание Посредством наблюдения за возникновением, сохранением и растворением мыслей в пустоте мы постигаем истинную пустотную природу мысли:

-мысли представляют собой движение ума и имеют ту же природу, что и естественный ум,

-точно так же как морские волны имеют ту же природу воды, что и само море.

Когда во время состояния созерцания происходит возникновение мыслей, мы осознаем, что они возникают из пустоты и что их сущность имеет природу пустоты. Мы не попадаем под их влияние, мы позволяем им идти своим чередом, пребывая при этом в уравновешенном состоянии созерцания.

Три типа переживаний в состоянии созерцания (самадхи золотого света) В этом состоянии присутствия существуют три типа переживаний и непосредственно самого Риг Па:

-переживание блаженства, ощущение внутреннего удовольствия; переживание пустоты. Это схоже с тем, что ты наконец «сбросил» огромный груз проблем и стал и внутренне и внешне свободен. Нет ограничений, а ты естественно, без усилий, сохраняешь Присутствие и Основу Законов – Дхармадхату, то есть правила взаимообщезития, контролируя свое поведение, основанное на соблюдении заповедей для тела речи и ума. **Это Де Тонг**

-ощущение полной растворенности в пространстве, в его настоящем текущем моменте и переживаешь ясность. На уровне переживаний у тебя есть четкое осознание что ты стал светом, ты есть свет и всегда был неразлучен с ним. В этом свете у тебя есть тело, речь, ум, а ты тот кто ты есть. Ты дышишь этим, мыслишь этим, чувствуешь этим, переживаешь этим, живешь этим, трудишься этим и в этом. **Это Сол Тонг.**

-ощущение предельной ясности, в которой в состоянии присутствия происходит прямое постижение без посредничества мыслей. Однако нельзя путать эти три переживания — ньямс с ригпа, или с изначальным состоянием. Это Великая Абсолютная Тишина, здесь есть «Все» и даже «место» в котром можно сконцентрироваться, обдумать, взвесить это все и продолжить концентрацию, что усиливает Ясность и приводит к ее пониманию. **Это Ран Тонг**

Это состояние самадхи Света: золотого света; света миллиона солнц; ясного Света; звука и света. Это самадхи которое не прекращается уже никогда.

- ясность в созерцании. В созерцании происходит прямое понимание через ясность. Такое непосредственное понимание, не опирающееся на движение мысли, может дать познание многих вещей, которые обычно выходят за рамки понимания обычного ума. Оно возникает непосредственно из пустотной природы ума, из его изначального состояния, которое вне пределов мыслей. **Это Риг Па**

*Милость Будды – Природа Будды, проявившая Себя
Форма также иллюзорна и призрачна, как мираж в пустыни.
Тень дерева, спасающего от зноя – Милость Будды,
проявившая Себя в форме дерева Боддхи
Утолила жажду ищущего, заполнив его пустотным осознанием
Жаждающий исчез. Будда засиял. Цветок распустился.
«Махакашьяпа» все понял Дхарма засияла во всех направлениях.
Милость фомирует, направляет, форма очищается,*

*боддхи распускается все «перетекает» друг в друга,
сливаясь воедино, не оставляя следа и растворяя друг друга...*

В этом состоянии приходит понимание того, что мы видим «своими собственными глазами» на самом деле есть проявление нашей собственной мудрости и понимания жизни – опыт. Говоря языком "Жанг Жунг Ньян Гьюд", мудрость есть великая гора с пятью отшельниками и двумя пещерами. Великая гора — это тело, пять отшельников — это пять мудростей, и две пещеры — это два глаза.

Эти переживания можно достичь, выполняя практику медитации «4 Да».

Дальнейшее продвижение в медитации подобны этапам медитативной садханы «4 Чожага».

ДХАРАНА

- Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь предмете.
- Непрерывное течение познания этого предмета есть Дхьяна.
- Когда оно (познание), отвергая все образы, отражает только смысл-это Самадхи.
- Вместе эти три (дхарана, дхьяна, процесс познания) по отношению к одному предмету составляют Самьяму.
- Достижение этого познания приобретается Знанием – личным опытом. Это внутреннее.
- Им следует пользоваться постепенно.
- Эти три ближе, чем предыдущие (сосредоточение, медитация и самадхи). Это хранится в сердце.
- Внешнее (знание) без внутреннего (знания) – это самадхи без семени.
- Контроль «себя» через осознание внешнего упорядочивает проявления беспорядочных видоизменений сознания и позволяет контролировать внутренние изменения возбужденного «я-сознания».
- Состояние подобно тому, как будто, *ты едешь* в машине, осознаешь *внешний поток движения и движущегося* в потоке и сам способен «маневрировать» в этом потоке.
- Осознанность этого состояния и осознанность себя в этом состоянии позволяет контролировать свои действия (себя) – быть участником этого движения. Достижение этого состояния самадхи интегрирования (шиней) упорядочивают внешние потоки и пробуждают чувственное восприятие «Я-сознания». Осознание внешнего сохраняются, внутреннее образует «встречный» поток, что приводит к достижению относительного покоя, внешнего внутри, внутреннего во вне. «Проявляется» своеобразный промежуток между осознанностью внешнего и осознанностью внутреннего, (как промежуток между мыслями), в котором «Я Сознание» начинает осознавать и контролировать себя. Здесь начинается видение основы природы сознания. Его природа – Свет. Сначала она проявляет себя (Сознание) потоками света, создающих и проявляющих объекты, их структуру, форму в виде радужных потоков (нитей), которые переходят в золотые и серебряные нити основы. Если не захватываться этими «видениями» и углублять состояние «самадхи», найти «промежуток между ними и пройти дальше, то можно научиться управлять потоками и и трудиться в них без ущерба для всех и для блага всех. Этот промежуток позволяет сдерживать видоизменения созания, следующих за управляющими силами сознания, помогает осознавать себя и силы сознания и осознанно руководствоваться ими.

- Течение его (самадхи) укрепляется привычками.
- Когда берутся всевозможные предметы и если сосредотачивается на одном, эти две силы (осознанности) попеременно то исчезают, то появляются; Чита (сознание) же подвергается видоизменению, называемому Самадхи, самадхи осознанности – савикальпа самадхи.
- Чита достигает однополярности (сонаправленности), «обнимая в одно прошедшее и настоящее». Это качественное состояние целостности здесь-и-сейчас.
- Этим объясняется тройное «перетекание - дыхание» формы, времени и состояния «Я Сознания» в тонкую или грубую материю (физического тела и ума – внешние показатели и их проявления) и в органы чувств (физическое и душевное состояние – внутренние показатели и их проявления).
- То, на что действует превращение прошлое, настоящее, или то, которое еще должно проявиться, есть условное.
- Последовательность перемен есть причина многообразной эволюции.
- Совершением Самьямы над тремя родами изменений приобретает знание Основы, ее Природы и Природы ее проявлений.
- Семя самадхи – опыт, знание приобретает через неразличение – видение Изначального в проявленном Жизнью, осознанностью драгоценности жизни и состоянию Просто жить. Это Знание - Осознанность дает знание Пуруши – Изначального Будды, Творца – «Я – Сознания Жизни».
- Это является некоторым образом препятствием для Углубления Самадхи, но они суть силы в земном состоянии (проявления бессмертной формы физического тела).
- Когда причина связей естественно ослаблено (бардо, недуга – «перехода, или разворота жизненных сил»), йогин, памятуя об Изначальном Сущем, Его Природе (Иштадэвате, Учению Жизни и о Бессмертных – трех Прибежищах), посредством своего – личного опыта, которое есть «семя» - знание, проявленного через органы (сознание чувств), возвращается в свое тело. Такого йогина называют дваждырожденным.
- Кто не захватывается Знанием, а продолжает осознанно Просто жить - достигает Кайвалья - Жизни.
- Видением Изначальной Сути в проявлениях чувственного сознания и Изначальной Мудрости и Силы в Существах разных мест обитания (быть в промежутке «вне» и «в») можно решить миролюбиво многие проблемы и разрешить любые ситуации, без ущерба для всех и просто жить.
- Это спасающее знание есть то знание распознавания, которое обнимает все предметы, все средства.
- Равенством - Изначальной Мудростью Чистоты Саттвы и Пуруши достигается Кайвалья- Жизнь.

Если у вас возникает видение золотого света – самадхи золотого света и вы придерживаетесь данных рекомендаций и соблюдаете необходимые требования и предписания, то этот свет соединяется со светом жизненности – светом «А Кхрид». Это два Света дают единый Свет (иногда его называют свет тени – результирующий ясный свет), в котором проявитесь вы – святой зародыш в центре. Вы можете это также «видеть» как сидящим внутри своих тонких тел, сквозь которые просачиваются лучи золотого света в бесконечность. Вы не должны «покидать» свое тело, если видите, ощущаете себя внутри тела, а также покидать золотой Свет если «входите в него», как и Ясный Свет, пока не «окрепнете». Такое рождение в йоге называют – «рождение посредством тепла» (туммо)

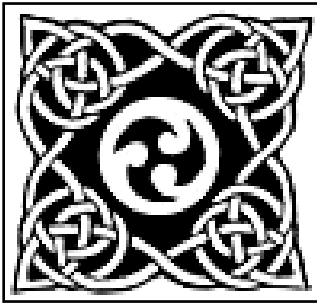


Управление сознанием

1. Дхарана состоит в переносе сознания на некоторый объект.
2. Дхьяна состоит в непрерывном познании этого объекта (нахождение Основы).
3. Состояние, при котором воспринимается не образ объекта, а сумма всех его качеств, называется Самадхи.
4. А все три образуют Самьяму.
5. При ее создании наступает просветление – узнавание Природы Основы,
6. Они, (дхарана, дхьяна, самадхи), должны использоваться последовательно (на одном объекте).
7. И эта троица наиболее внутренняя по сравнению со всеми иными.
8. Но даже она внешняя по отношению к чистому (трансцендентному) сознанию.
9. Когда путем медитации подавлено беспорядочное видоизменение и создан управляющий образ, углубленное состояние уходит, но потом возвращается. (Сатори)
10. Вернувшееся сознание приносит сильное и устойчивое впечатление.
11. Сами видоизменения тоже можно подвергнуть Самадхи, и при этом возможно сохранение концентрации даже в случае возникновения и усиления отвлечения внимания.
12. Сознание становится простым и всеохватывающим и всеобъемлющим во всех направлениях..
14. И это основывается на взаимосвязи качеств, их спокойствия, активности или отсутствия.
15. Последовательные перемены есть причина эволюции.
47. Самьяма о Силе, ее Природе (Разуме Шакти) «дает» Знания о Сознании Чувств (Уме) – Основе Взаимоотношений.
48. Отсюда приходит прояснение сознания, не обманываемого органами чувств (чувственным сознанием – основы иллюзорного сознания) в умении узнавать Природу Сознания как такового. Это Сознание еще называют «Интеллект».
49. К тому, кто понял соотношение интеллекта и чистого сознания, придет всеведение и всезнание.
52. Самьяма в осознании этого соотношения и их порядком (дхьян) дает пронизательность – полноту внимания.
53. Из нее возможно получить знание о нераспознаваемом по роду, качествам и месту (Основе, Основе Природы, Основе их Соотношений и Взаимоотношений).
54. Полученное в результате проникновения в суть знания называется Тарака, спасающее, оно обнимает все предметы, цели и средства.
55. Полная свобода [Кайавали] достигается равной чистотой интеллекта и чистого сознания.

(ПАТАНДЖАЛИ)





Ясный свет

*Знай, Свет – наследство твоё.
Знай, что тьма – лишь покрывало.
познай свои оковы, узнай,
как освобить себя от тяжких трудов.
Непрестанно следуй путем мудрости.
Следуй и станешь Един с Целым.*

ИЗУМРУДНАЯ СКРИЖАЛЬ

Чистое состояние ума, основа состояния Будды, имеет качество ясного света, который развивается в чистый свет естественного состояния. Этот свет "радужный", нематериальный. Это естественная энергия изначального состояния и источник самсары и нирваны. Через движение этого чистого света, являющегося внутренней энергией ригпа в измерении изначальной основы, развиваются и начинают проявляться пять чистых сияний. Этот процесс представлен в виде пятицветного тигле, окружающего белую букву «А» и символизирующего изначальное естественное состояние.

Чистые сияния пяти цветов составляют первую ступень в создании существования; они являются источником пяти элементов, представляющих собой основополагающую структуру как внешнего существования мира, так и внутреннего существования.

Мы воспринимаем элементы в их качественной форме, но в действительности их источником является чистый свет изначального естественного состояния. Энергия пяти чистых сияний возникает в изначальной основе и «насыщает» собой и проявляет все сущее.

«Тьма и Свет (Ночь и День) – единой природы, и отличаются только внешне, ибо каждый из них возникли из источника единого. В природе человек – трёхсложен: физический, астральный и ментальный в одном.

Три качества каждой из этих природ; в целом – их девять, как вверху, так и внизу. В физическом – существуют каналы, кровь, что движется воронкообразно, воздействуя на сердце, чтоб оно продолжало биенье. Магнетизм, который движется через нервные пути, носитель энергий ко всем клеткам и тканям. Акаша, которая течет по каналам, тонкая, и, в то же время, физическая, завершающая каналы.

Каждое из трёх – в согласии с другими, каждое – воздействует на жизнь тела. Они образуют Скелетную опору, через которую течет тонкий эфир. В овладении ими скрыта Тайна Жизни в теле».

ИЗУМРУДНАЯ СКРИЖАЛЬ

«Сознание» подобно Дельфину – удерживает, направляет, поддерживает непрерывный поток «Я сознания» в созерцательном состоянии (Настоящем) в Бардо «Дня» и в Бардо «Ночи» Мира Явлений.

Пробужденное Сознание, находясь в пространстве Дхарматы Ясного Света, увидев Божественных Родителей, помня о своих собственных Отце, Матери Ничем ниотличных от Божественных, постигает ценность своего рождения и полученной жизни. Постигая себя, свое естественное Брахманическое Начало, ничем Ниотличное от Начала Божественных

Родителей, родных Отца, Матери, братьев, сестер, детей, предков, окружающих проявляет Буддасознание.

В процессе узнавания и провления Природы Будда сознания высвобождаются:

1. опыт, полученный через **Врата Открытия - Закрытия** (*Белый Свет - Белую Реку Жизни*), позволяет осознать природу жизненности и обнажает суть жизненного потенциала высвобождающегося Дыхания кармопоток ввергающей и входящей кармы в свою изначальную основу. В бардо по истечению 21 дня ваше тело обновляется и приобретает форму нового рождения.

2. **Красный Свет - Свет Роста** «Красная Река Жизни» (место естественного утверждения и становления дхьяна самадхи)- чистилище, подтверждающее, снимающее или ограничивающее «Я Сознание» в продвижении и реализации. Это естественные затворы, определяющие Зрелость Сознания формируют будущее тело познания.

3. Вновь сформированное тело «входит» через «корневой центр» - **Врата Жизни - Хридайям** («9 Врата»). Это – *Желтая Река Жизни*.

4. Анахата центры стабилизируют и успокаивают дыхание энергии страстей *Синим Светом Становления (Закатом и Рассветом Жизни)*, приводя «покой в движение» и «движение в покой», проявляя «лицо» сознания «я» и действительное - состояние «Я Есть». **Это хридайям становления**, обновления и роста Сознательного Осознающего Разума, выравнивающего жизненный путь, восстанавливающего жизненную силу и потенциал.

5. Проходя через **Свет-Почти-Достижения** *Черную Реку Жизни*, проявляющую **Тень** – *Основу физического тела, его состояние Здоровья* – дхьяну (если она есть) Пробужденности «Я».

6. Свет (Закатов и Рассветов), отраженный от Тени проявляет **Свет Достижения** и задает бардо Жизни.

Души мертвых и спящих людей совершают переход в Бардо Ночи (загробном мире) и в Бардо Дня (во время сна, болезней), первоначально «опускаясь или поднимаясь» по отвесным ступеням, затем достигают пересечения четырех рек (Карана Щуддхи) - кровяной, белой, желтой и черной (кровь, пот – это воск; дыхание потоков страсей – это ветер; тлен и прах – это капля амриты жизни), проходят все стадии Освобождения, подтверждая их или нет и возобновляют свой Путь. Последняя Река ведет в «место» рождения жизни, отсюда путь лежит в мир мертвых, живых. Это может выпустить вас, сохранив ваше прежнее тело, вылечив его для дальнейшей реализации. Когда Время и Пространство «встречаются» обнажается Хридайям – Мула, место в котором «Я Сознания» проявило себя принимает форму, соответствующую тому миру и образу жизни в котором может воплотиться и реализоваться.

Эта фаза проявления формы соответствует 5 – 6 дхьяне и пробужденности «Я Сознания» 6-7 дхьяне. За счет дальнейшего выравнивания дхьян кармапоток происходит успокоение чувств и раскрытие Пространств. Активируются каузальные потоки (7 – 8 дхьяна), образующие «сеть осознанности - меркабу», высвобождающую накопившуюся информацию. «Я Сзнание» начинает «видеть» свои поступки в виде снов. Сознание «двигается сквозь потоки ветров», проявляющих события - сны видя и осознавая свои поступки и совершенные действия, все то, что можно было избежать и изменить. Эти потоки ветров 10 направлений формируют 2 «русла» из

пронизывающих каналов 10 лепестков – кшетрам, по которым Душа «входит и выходит из тела» при достижении 8 дхьяны. Это достижение проявляет пупочный центр осознанного дыхания, или «плаценту феноминального тела». Это родник Жизни. У садхаков по этим руслам «поднимается жизненная сила разума», ее иногда принимают за Астральную кундалини, начинает выделяться слюна. Она имеет вкус и запах меда.

Садхак проходит дхьяны с 1 по 4. Во время садхан Дня тело сохраняется, но сознание необходимо удерживать усилием воли на цели медитации.

Во время садхан Ночи, теряется сознание тела, но тело «я» остается. Необходимы усилия по удержанию сознания тела, осуществляя контроль высвобождающихся потоков позволит сохранить жизнь в теле.

Этим состояниям характерно:

- в начале сознание «я» переходит в состояние мира–без-форм (это подобно кроне дерева, сознание соответствует растительной природе);
- потом сознание тела из мира форм переходит в бесформенное (подобно опоре дерева, соответствует животной природе);
- сознание человека сублимирует (сводит воедино в своеобразное трикути), пронизывающие ветра потоков сознания проявляя сознание человека и наполняют его Осознанностью.

Это состояние есть самадхи, не теряйтесь и не теряйте «Себя» в нем.

Существуют искусные методы Атма Вичары – чаньские медитации, дзен медитации, садханы самоосвобождения «хуатоу», крийя медитации – туны крийя йоги, садханы осознанных действий, позволяющие памятовать «себя», достигать Основы и пребывать в Ней.

Помните – вы никогда из нее не выпадали и не выходили. Осознанность позволяет понять Природу Основы Жизни, «Будда Сознания», достигнуть пробуждение и не терять Основу.

Не рекомендуется забывать о Человеке в Себе, думать о себе как о Боге.

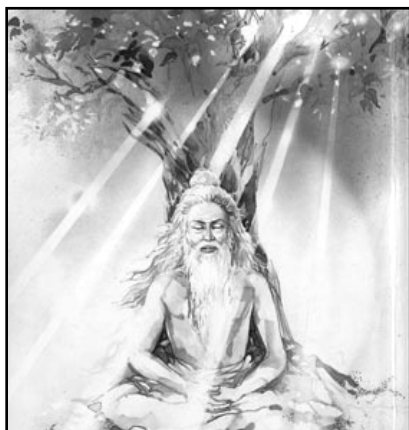
Помните о том, что Бог приходит к Человеку, а Человек видит Бога и Бога в Других, но не как иначе. В противном случае, это может привести к «выходу» из Исконной Природы и привести к падению, из которого тяжело выйти.

Эти состояния «аффекта» Души определяется как темное самадхи. Для них характерны такие состояния как: «омраченность сознания», в котором желаемое принимается за действительное.

Помните, что увлекаясь одним, упускаете другое и теряете все.

Стремитесь реализовать полное достижение пробуждения Будды в «Себе» и «Себя» в Будде, то есть стать тем кто ты есть. Природа Будды и ваша Ничем ни отличимы. Если медитировать на Это, придерживаться Этого, то потоки сознания упорядочиваются и формируют жизненное пространство Дхармадхату Трех кай Будды и благие дела проявляют себя в физическом теле, побуждая его к реализации дэва дэхам в себе. Таких результатов Пробуждения достигали в древности йогины. *В йоге это называют – «рождение в лотосе».*

РИШИ ТИРУМУЛАР



Когда из десяти ветров (Ваю), что наполняют тело, пять с выдохом уходят, а Осознанности нет, а Полнота Внимания не достигнута, то какая от этого польза тебе, глупец?

Даже если ты бодрствуешь и молишься об Освобождении, а это не достигнуто, что из того? Что Из того?

Те, кто контролирует Слона Дыхания Себя и Сознания хотя бы в предписанных мерах, несомненно заточат привычный беспокойный ум внутри твердыни тела Господня. Все те, кто пришли сюда прежде, так ничего не поняв, скончались.

Какая судьба ждёт тех, кто пришёл и испугался и так ничего не поняв?

Что толку говорить о миллионах и то, какой их будет жизнь

если нет осознанного понимания и правильного пользования Этим?

Какое ж это заблуждение пользоваться этим на уровне привычного

беспокойного ума не осознав Изначальной Сути – Основы Первозданного Ума! (самадхи без семени). Будет ли такой песчаный вал когда-либо крепок?

Слон - Дыхание в двенадцать матр (Осознанность) - бодрствует днем и ночью;

Но Погонщик – «Джива» Душа не мешает Слону дышать;

Когда погонщик научится управлять Слоном Дыхания - Осознавать,

тогда Слон Дыхания Сознания не знает ночи и дня; Он пребывает в вечности.

Шаг за шагом практикуй полноту Внимания Ума,

научись смотреть вовнутрь и изнутри во вне (трикути) с переходом на

шамбхави центра осознанности и из этого центра осознанности (шамбхави)

внимательно смотреть во вне через центры лоланы осознанного дыхания

сознания – дыхания «Я»;

Одно за другим, много хорошего ты видишь внутри, снаружи и во вне.

Так происходит пробуждение Будды в «Я- Сознании».

И да сможешь затем ты встретишь Владыку сейчас и здесь, внизу того,

кого древняя Веда воспевает повсюду. Только Будда может видеть Будду.

Отдели Майю от Владыки и отдели эго от Майи, осознай их истинную природу

и основу и тогда возникнет осознание Себя. Это Осознание – Знание есть

Основа Силы «Пратъяхара». Не позволяй уму отвлекаться, рассеивать силу.

Удерживай Чидакашу – Слона Осознанности и Осознанного Дыхания внутри

позвоночника. Центр Осознанности – Брахма Грантхи.

Глаза не должны бояться, а ум не должен пугаться. Просто Будь.

Будь подобен Будде, увидевшему сотни тысяч существ форме Будд.

Осознай их единую суть – природу, основу. Осознай свою природу, ничем не

отличную от природы всех Будд, сохрани в себе Человека и просто Будь,

Дыши, Осознавай.

Это создает устойчивое поле самадхи, выравнивающее дыхание

эгопотоков, формирующих Осознанное дыхание осознанного сознания души,

что укрепляет жизненную основу физического тела Души.

Сублимация потоков - Осознанность дает мощный

потенциал жизненной силы к восстановлению физического тела,

даже если вам констатировали состояние смерти,

провели полную трехуровневую литургию и у вас «на лицо» все признаки физической смерти. Осознанность, Пробужденность – это Основа Жизни. Осознанность ее и неотделимость своей Основы, ее идентичность и Присутствие в этом Естестве дает возможность жить, просто жить. Это есть основа - долгой жизни. Дальнейший путь реализации (если у тебя хватает смелости и мужества идти «против течения») – это путь Бодхисатв, Чод-па. Путь сильных и смелых.

Путь Молчания - Путь к Вечной жизни.

Сокровище там, в мыслях тех, кто хранит Молчание (о своих достижениях, подвигах и не навязывают «освобождение» всем подряд - другим). Освобождение это труд, который выполнять должен каждый сам самостоятельно осознанно, целенаправленно, со знанием дела в сотрудничестве с теми, кто давно Молча трудиться.

Молчание – это Речь Джняны. Труд - это Дыхание Джняны. Понимание - Мысль Джняны. Осознанность – Слово. Способность Трудиться и «говорить» - Интеллект Джняны. Интеллект – Основа Разума. Разум – это Ум.

Ум – это Сила. Сила – это Труд. Труд – это Жизнь. Жизнь – это Слава. Слава – это Молчание. Молчание - Суть Силы. Сильные не гонятся за славой. Сильные просто живут в полную силу и становятся легендой.

Те, кто постоянно раззевают свой рот, рассеивают Ум, не поймут это.

Те же, кто облачен в Молчание, направляет Его к Лунному Пику.

И там Оно своими рогами стучится.

И если Врата Пещеры не открываются, то удирает в страхе.

Если дыхание, что разветвляется то внутрь, то наружу,

направлено и центрировано в уме,

то можешь спать удобно в просторной спальне Пещеры тела, имеющей две двери и окон семь и так же можешь жить там долго-долго.

Удерживай беспокойных чувств тела пять в элементах пяти.

Удерживай элементов пять во внутренних органах восприятия.

Удерживай внутренние органы восприятия в их танматрах.

Удерживай танматры в Сущности Несозданной Первозданной.

Это Истинно. Это есть Дхарана, практикуемая по ступеням.

Когда пять чувств и элементов, выходят наружу,

проявляется этот мир, образы, запахи и вкус.

Эта есть одна из дхьян, которая проявляет этот мир, создавая радость и страдания.

Когда чувства направлены, во внутрь источника Сознания – Осознанный Разум “Боддхи”, тогда проявляется другая Дхьяна, даруя радость.

Сила и мудрость - “семя”, постепенно приводят к Шива Дхьяне, бесконечному танцу блаженства.

Вот два Пути Йога Дхьяны.

Божественный свет проявляется в Дхьяне, через глаза, язык, нос, два уха и интеллект, а также в звуке Нада, который исходит, из Мулы Осознанного Ума – Анахата центра, играя бесконечный танец Вечной Жизни.

Медитация на этот Свет и полная Осознанность и чувствование “Я Сознания” не отделимым от Этого Света, Его Природы - Основа самадхи радужного Тела. (махасамадхи)

Этот божественный свет создал грубое тело, которое мы должны восстановить (очистить) с помощью Дхьяны до его естественного лучезарного состояния изначального источника Жизненного Естества – Основе, Началу – Начал всего Сущего.

При сосредоточении взгляда на корневом центре Природы Ума, мысли успокаиваются в Молчании.

Тогда происходит видение, понимание и осознание Природы Пустотной Основы.

Это Знание - Шукра (семя)

обнажает бесконечную Шива Джняну – Джняну Жизни.

О! Сколько живых существ проводят время зря, неразмышляя “о тайне” Дживы – “Будда сознания”, которое скрыто в ней.

Каждый час многих проходит в пустую, лишь единицы думают о Шиве.

Миры исчезают, новые появляются,

лишь единицы созерцают Божественную Джняну.

Одни рождаются, другие умирают,

лишь единицы из единиц осознают Вечность,

припадая к Лотосным стопам Гуру. Но кем быть - выбор за тобой.

Дхьяна это божественная лампа света, которая рассеивает темноту невежества, темноту неосознанности “Я Сознания” (непонимания).

Этот Божественный свет может рассеять темноту гнева, и заполнить собой все пространство.

Поэтому Дхьяна есть бессмертная Лампа Света,

которая дарует мудрость и вечность.

Вы можете заниматься различными практиками йоги, около восьми лет и даже больше, но если нет взгляда Дхьяны, то вы не сможете увидеть Бога.

Только Будда может увидеть Будду.

Не пробудив в себе Свет Мудрости не увидишь Бога.

Не увидев Бога, не осознаешь Его.

Не осознав его не поймешь кто ты. Не поняв Себя потеряешься.

(И если Врата Пещеры не открываются, то удирает в страхе).

Конфета сама не станет амброзией и нектаром блаженства,

так как и ваш взгляд несовершенен (без семени),

он непробывает в Дхьяне Глубокого Сна.

Но этот взгляд внутри вас подобен зеркалу, с которого нужно стереть пыль, чтобы оно отражало чистоту видения, чистоту Основы.

Если ваши два глаза, постоянно концентрируются на кончике носа

(трикути осознанности естественного чувственного сознания Природы Ума в бардо), а ум пребывает в Молчании, тогда никакие печали не смогут затронуть вас.

Поиск прекратится и ваше тело не сможет разрушиться,

нектар блаженства снизойдет на вас,

и вы увидите Шиву и Осознаете Его, Его Сущностную Основу.

Оознав это вы узнаете свою собственную Основу.

Природа ее ничем не отлична от Сущностной Основы Самого Шивы.

Вы постигните целостность Сознания

и свое единство с ним и неотделимость от него.

Вы не часть его а целая Величина (савикальпа самадхи).

Тот, кто не дает клятвы и обещания, не ведет споры и склоки, а пребывая в тихом месте, созерцает текущую Кундалини по позвоночнику, которая открывает три Мандалы.

Тот и есть истинный Йог, который будет жить вечно в своем теле, испытывая безмерное счастье в темном месте, где находится сердце, располагаются Три Мандалы (анахата центры),

Тот, кто осознает собственную природу сознания ничем не отличную от естественной природы сознания Шивы, больше не будет знать, что такое усталость.

Медитация на заходящее солнце – махасамадхи, самадхи Великого Перехода – кайвалья самадхи. Это есть действительно возвышенный процесс.

Освобождающие Самадхи – это результат правильного понимания Учения.

Учение Шиней – Лайя есть начало реализации йог системы учений “Бардо” и “А-кхрид”.

Самадхи-является завершением раскрытия Восьми Врат.

Кто упорно следует путем Шиней – йоги интеграции до конца, то сможет реализовать освобождающие

Самадхи раджа йоги – нирвикальпа самадхи.

Где есть осознание собственной сути, там есть вечное дыхание жизни.

Где нет осознания, там дыхание жизни пребывает, подобно солнцу, которое то заходит, то восходит.

Тот, кто осознал целостность Сознания и неотделимость от него, тот понял Шиней – Лайю.

Суть Сознания (Шивы) – есть мы. Он – есть основа, которая описана в Четырех Ведах.

Он свет который пылает, выше самого чистого золота.

Тот, кто осознает его, “многое теряет, но приобретает многое”, тот поднимется высоко на Мистическое дерево,

его дыхание остановится в Самадхи, и он станет с ним един.

Многие Йоги которые стремятся к Самадхи, ради Восьми Сиддх, имеют мало мудрости.

Потому что Высшее Самадхи и Сиддхи, есть полное осознание (слияние) Бога на всех уровнях.

Те, кто ищет Владыку Спутанных локонов, украшенных цветами, несомненно достигнут Его. *“Что бы преданный не искал, Я дарю ему это.”* Так благославляет Владыка, Восседающий на быке и танцующий, услаждая свою супругу.

Он - прибежище спящего на океане Вишну, Создающего семь миров Брахмы, растворяющего всё живое Рудры наслаждающихся пузырящимся нектаром Дэв. Бог – есть начало творение всего,

его я преданно искал, чтобы поклониться ему в Лotosные стопы.

С большим трудом, верой и преданностью, я нашел его, и слился с ним, все грехи и желания исчезли в миг, как песок с лодони при сильном шторме.

Получив от Бога Благословение, я стал Мистической Пустотой, для которой нет ничего невозможного.

Все Восемь сиддх открылись мне, как присущая сила творения,
которая пришла прибывать во мне, оборвав пути рождения и смерти.
Я воздаю хвалу тем,кто реализовал Шива Мукти.
Эта Мукти направило их мысли,только на Шиву.
Они оставили пять чувств,в поисках Божественной чистоты,
и их мысли теперь сосредоточенный на космическом танце,
который исходит от Шивы,при реализации Мукти.
Тот,кто обладает Джняной или обрел понимание двадцать одного принципа
Солнца, может достичь бессмертия, обрести приобращенное тело,
вечно молодое, свободное от старения и дряхлости,
являющееся прекрасным воплощением божественного.
Такой Йог становится Мастером,
он побеждает смерть и возраст, он присуждает рай мертвым,
он пожеланию создает другие тела, он принимает Божественную форму,
он тот, кто справился с Наукой Дыхания.

Напрасно искать Бога во вне, стараясь прикоснуться его ног.
Паломники день и ночь бродят, в четырех углах мира,пытаясь его найти.
Лишь мудрец,с большой верой и целеустремлённостью ищет его внутри,
зная точно,где находится Город Бога.
Владыка ока во лбу, показывающий путь Божественной Любви;
ищи Его в сильной любви.
Ганга в черепе будет грациозно течь, и, в любви безмерной,
Он будет твоим спасением.
Владыка давным-давно победил могучего Бога Смерти,
извечно пресекающего жизнь.
Владыка управляет колесницей огня внутри.
Если ты получишь видение Его Святых Стоп,
украшенных триумфальными браслетами,
то ты будешь жить вечно наверху, на террасе с балдахином.
Знание, которое вышло из пяти чувств.
Знание, которое вышло из различия, является шестым,
Знание, которое вышло из суждения, является седьмым,
Знание которое достаёт изучение, является восьмым,
Знание, которое пребывает от опыта, является девятым,
Знание, которое пребывает от преложения, является десятым,
Таким образом происходит Знание, которое входит в разнообразные Пути,
и разрушает последовательно продолжительность жизни, тот,
кто не знает этого,быстро погибает.

Существуют стадии, когда смерть нападает на человека. ни таковы:
от двадцати пяти до двадцати восьми, от тридцати до тридцати трех,
От шестидесяти до шестидесяти двух, от ста и другие.
Это критические возрасты в жизни человека, когда его может посетить смерть.
День рождения, и после этого, первый, второй, третий и восьмой день,
соответствует,чтобы начинать Йогу.
Выберите любой вам подходящий из этих дней,
и тогда вы слегкостью сможете войти, внутренний Мистический Дом.
Если есть желание стать Йогом, но нет стремления и силы упорства,
то можешь не успеть прийти к Тайне Слиянию с Богом,
так как время, является большим соперником.

Никакая Другая тайна в Ведах, непочитается как эта, так как смиренность и сила воли, есть Залог Успеха. Кто не знает этого Пути, и пробует другие, является всего лишь дураком. Он ищет со сверкающим факелом повсюду, не видя свет внутри Себя, Свет, который поможет пробудить свое собственное Сознание (Шакти) осознав Суть Сознания “Кундалини” (Маа) ощутив вкус. вечную радость и жизнь. Существует сознание которое является Совершенным, лишь грешники познают его несовершенство, и это без сомнений. Тело является продуктом Кармы, оно содержит стебель священного Лотоса, который цветет в пределах Трех Мистических Областях. Господь смог одолеть могущество Смерти, которое беспокоит жизнь, и теперь Бог едет внутри на Колеснице Огня. Если вы увидите видение его Святых Ног, украшенных восхетительными браслетами, то вы навсегда сможете остаться и жить рядом с ним, в его золотом дворце.

Учение Бардо и Учение «А Кхрид» - это Учения Дня и Ночи. Они учат проявлять Ясность, знакомят с Пространством Естественной Природы Основы, помогают постичь Суть, осознать Свою Собственную Природу, Основу.

Эти Учения искусными методами – «сосредоточения, медитация и самадхи», достижения «дхараны, дхьяны, процесса познания» обнажают суть «Я Сознания», пробуждают его ото Сна.

Не каждый способен познать эту Основу в Бардо, так как «Я сознание» продолжает следовать за жизнепотоками по каналам, чакрам, отдаляясь от тела, так ничего не осознав и не поняв. Не каждый способен осознавать «Себя» во время ночного сна.

Мыслепоток – это дыхание основы – изначально чистого ума.

Созерцание – это успокоение мыслепотока.

Пребывание – это способность видеть, воспринимать движение и продолжать мыслить, значит жить в этих запредельных состояниях.

Осознанность позволяет постичь Риг Па Сознания Тела, сознания «Я» и сознание Сущего.



Мантра Ямантаки

**ОМ ХРИШТИ ВИРТИ ТАНАНАЯ
ХУМ ХУМ ПХЭТ ПХЭТ СОХА.**

ШИНЕЙ

Учение «Шиней», или Интеграция лежит в основе всех Учений. Если рассматривать состояние Шиней - Интеграцию просто как Переживание, именуемое "присутствием" или "отсутствием" - ошибочно. Так как и то, и другое не исключается, но осознание этого является высочайшим достижением.

Интегрирование – это Ясность без усилий. Оно вне утверждений и вне постижений. Огромное значение придается интегрированию состояния присутствия со всеми совершаемыми действиями тела, голоса и ума, так как это то, что приводит в

движение мыслепотоков сознания. Этот мыслепоток есть Дыхание «Я Сознания». Это дыхание непрерывно и это естественный процесс.

Осознание этого – есть ШИВА СВАРОДАЙЯ, или наука о Дыхании Сознания. Достижение самадхи света во время практик крийя кундалини праноямы – сахита кумбхаки праноямы позволяет в промежутке между дыханием проявленного «Я сознания» - тела и Сознания осознать этот процесс, увидеть его природу. С пониманием приходит осознанность и стремление научиться правильно управлять потоками. Правильное Дыхание помогает преодолеть, старость, болезни и смерть. Осознание Единой Природы Сансары и Нирваны позволяет понять Пустотность процесса Дыхания, что и сублимирует высвободившуюся энергию страстей.

Свобода от Захваченностей – есть Плод, проявляющий Реализацию бессмертной физической плоти.

Суть Эволюции – достижение двух плодов: реализации сознания тела – плод бессмертия; реализация тела сознания – плод осознанности.

Полное Освобождение – через осознание сути двух плодов достичь реализации Единой Природы Основы, проявляющей дхармакайя – тело воплощение. Процесс бесконечен – как сама Жизнь.

Интегрирование – это не слияние, а «сверка» идентичности состояния Присутствия и Естественности этого состояния.

Этот искусный метод позволяет понять, осознать и скоординировать состояние Присутствия и Осознанности своего мыслепотока тела, голоса, ума и совершаемых действий, с мыслепотоком естественной ясности и осознанности Чистой Мудрости. Последующие попытки интегрирования учат удерживать, поддерживать это Присутствие в Изначальном Естественном Состоянии - *Лхатонг*, наполняя им все проявления повседневной жизни, что превращает ее в практику бесконечного самадхи, приводящего к достижению самореализации за период одной жизни и в «одном черепе».

В процессе Пробуждения мы получаем расу, вкус, захваченность, жажду, привычку и потребность пребывания в Исконной Чистоте.

Преодолевая 12 стадий захваченности, мы опять попадаем в ту же захваченность, но она уже за Пределами привычных ограничений старого, устоявшегося мыслепотока. Мы снова учимся просто жить, но уже не зависеть от обстоятельств, причин, порждая новые следствия не ограничивающих нас.

Таков парадокс Колеса Дхармы – Колеса Жизни.

Целью шиней является устранение всякого возбуждения, всех умственных проекций и пребывание в фокусе своего сосредоточения.

Настоящий шиней наступает тогда, когда мы можем успокоить тонкий ветер. Если собрать тонкий ветер в центральном канале и удержать его там, то это позволит беспрепятственно сосредоточиться на объекте и приведет в состояние покоя движения сознания тела и сознание чувств и достигнуть состояния *Лхатонг* - высшего видения.

Если продолжать сохранять сосредоточение, или шиней на объекте, сохраняя ясность, то это будет единством шиней и лхатонг. Эта проявляющаяся Ясность – мудрость и постигает пустоту – Природу Естественного Состояния.

Когда есть просто сосредоточение, но отсутствует понимание того, что и зачем вы это делаете, то есть присутствует потеря взгляда в действии, или помните цель, но не можете удержать внимание, то есть у вас потеря действия во взгляде – то это не лхатонг, это даже не шиней. Вы не совладали с тонким ветром сознания, удерживающего тело Сознания (ум) в бодрствующем состоянии, вы просто спите, проходя одну из фаз сна, мудрость «ускользнула» от вас, а ваше сознание «пошло следом» за его потоками. Мудрость понимания

совместно с сохранением сосредоточения на объекте - это одновременно шиной и лхатонг. Лхатонг и шиной могут быть вместе, но могут существовать и по отдельности. Если у вас есть шиной, то не обязательно, что у вас будет и лхатонг, и наоборот. Шиной это удерживание ума. Лхатонг - это понимание объекта при сохранении сосредоточения на нем.

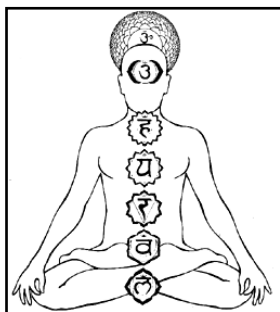
Так, когда мы совершаем медитацию на пустоте, мы постигаем то, что определяется как пустота, или лхатонг - мудрость, а сохраняя сосредоточение на пустоте – осознаем что это шиной.

главная задача шиной - сохранять сосредоточение на одном объекте, поддерживать в бодрствующем состоянии Сознание.

главная задача лхатонг – сохранять ясность и понимание, то есть осознанность и не терять способность мыслить, думать, осознанно совершать поступки, принимать решения, жить

это знание есть суть йоги пробуждения и основа йоги сновидения.

Сохранение сосредоточения на одном объекте, будь то "прибежище", "бодхичита", "гуру-йога" или что-то другое, без отвлечений и омрачающих мыслей успокаивает ваш тонкий ветер в центральном канале, в своем естественном месте пребывания, и это автоматически дает вам спокойствие и радость тела и ума.



Движение. В йоге много внимания уделяется таким методам, как движения янтры (движения тела и потоков энергии сознания, их однонаправленность) или священные танцы.

Во время изучения методов, утвердитесь обязательно в состоянии созерцания (асана). она Основа (Легкие) вашего «Я Сознания». Осознанность – это чистота дыхания. Это означает - трезвый ум и уверенность в жизни. Это Ваджра.

Наше «Я Сознание» формируется из пяти скандх. В ваджре, как символе, движение и осознанность соединяются центральной сферой – тигле («Бинду Сознания»). Это тигле наш потенциал осознанности.

Ваджрное Сознание – это осознанное созерцание собственной природы «Я», жизненной силы, ничем не отличной от природы Пробужденного Будды Сознания. Существует много аспектов движения на уровне физического тела, энергии, ума, необходимо лишь увидеть процесса движения и узнать Основу и пребывать в ней

-Процесс мышления - это не статичное созерцание. Это процесс движения.

Если вы присутствуете в этом движении и способны наблюдать мысли, их возникновение, усиление и исчезновение, то значит вы достигли созерцания

Если вы при этом обрели переживание пустоты и не теряли его и способны удерживать ее, пребывать в ней, то значит вы достигли созерцания.

Тогда говорят: «сансара и нирвана в «одном поле зрения»».

Найти «себя» в этом мыслепотоке и утвердиться в нем – это значит достичь Основу созерцания.

То же самое верно и в отношении физического движения и движения энергии. Во время выполнения движения необходимо попытаться сохранить в движении то же состояние Присутствия, что и в спокойном расслабленном состоянии.

-Смотрение на небо дает возможность интегрировать пустотное состояние нашего ума с пустотным пространством неба. Это умение «входить» в состояние покоя во время движения и узнавать движение в состоянии покоя.

-С голосом. Вначале мы должны попытаться включить состояние присутствия в добродетельные действия голоса, такие как повторение мантр

или исполнение песнопений. Когда мы увидим, что эти действия не отвлекают нас, мы можем попробовать то же с нейтральными действиями, такими как исполнение обычных песен или обычная беседа.

-Интегрирование состояния присутствия с внешними звуками. Когда мы только начинаем практиковать шиней, даже такие звуки как пение птиц и плач детей могут легко отвлечь нас, но когда мы достигнем развития своей практики, они больше не смогут выводить нас из состояния присутствия и мы сможем интегрировать состояние присутствия со звуками, которые окружают нас.

-Интегрирование состояния Присутствия в действие ума. Согласно "Жанг Жунг Ньян Гьюд" ежедневно в уме пребывает 84000 мыслей или движений; однако важно не то, сколько мыслей возникает, а то, что мы с ними делаем. На самом деле есть только один путь — не отвлекаться ими, и этого можно достичь тремя методами: пребывать в состоянии присутствия; не следовать за мыслями или не создавать дополнительные мысли (например, мысль не следовать за ними); и не позволять им оказывать на нас воздействие (в этом случае мы не просто не следуем за мыслями, а не позволяем самим мыслям увести нас куда-либо). Таким образом, все наши 84000 движений мысли, грубые или тонкие, и наши страсти больше не являются такими же, как мысли и страсти обычных людей; они отличны по качеству и служат нашей практике.

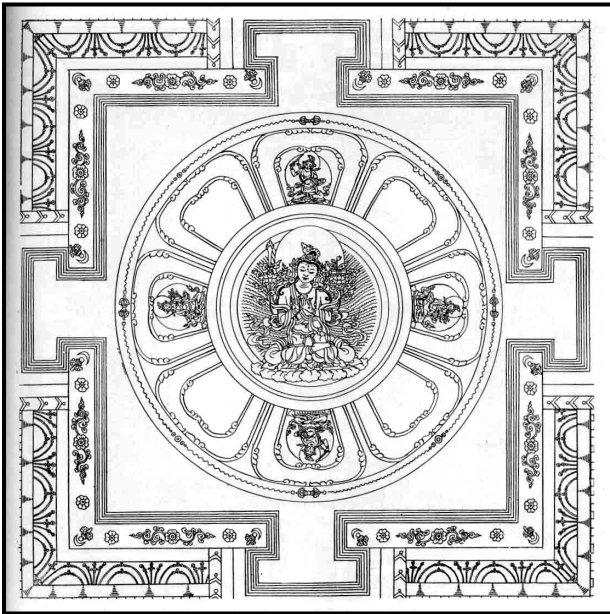
Основные недобродетельные действия именуется пятью ядами, это: привязанность к людям и вещам; гнев, который может проявляться от того, что мы просто видим кого-то, и это вызывает у нас неприятные ощущения; гордость, проявляющаяся не только в том, что человек думает о себе как о важной персоне, но и в том, что он считает себя одним из худших людей; зависть, подразумевающая всевозможные сравнения и соперничество; и неведение, означающее непонимание реального состояния дел. Таким образом, в отношении ума мы начинаем с попыток интегрирования состояния присутствия с добродетельными действиями, затем постепенно переходим к нейтральным действиям, и наконец — к пяти ядам. И тогда весь ум полностью, все мысли — хорошие, плохие и нейтральные — интегрируются с состоянием присутствия.

Великий мастер Дранпа Намхай, живший в восьмом веке, давал такой совет:

"Пять чувственных сознаний не должны следовать за пятью объектами; если же они следуют за ними, вам не следует выносить ментальное суждение. Если ваш ум все-таки выносит суждение, не цепляйтесь за него, как за нечто сущее; если же вы цепляетесь за него, не позволяйте ему развиваться в грубую страсть".

Если придерживаться полезных советов и «стремиться к исконной природе» их проявлений, то все они станут Мудростью.

Осознанное восприятие позволит видеть поведение объекта как отражение своего состояния присутствия. Осознавание поступков и ситуаций — прекрасное противоядие от негативных действий, и работа с нашим умом в этом направлении способствует положительным изменениям в нас самих, поистине имеет громадное значение.



Мантра Будды Бодхисатвы Манджушри

*ОМ ВАГИ ШВАРИ МУМ.
Ом А Ра Па Са На Дидиди...*

Дыхание как основа внимательности

(Из наставлений Бхиккху Кхантипало)

В наставлении «Об основах внимательности» Будда свел всю медитативную практику всего лишь к четырем основам. *Эти основы – тело, чувства, состояния ума и психические события.*

Тело представляет собой наиболее плотный и материальный предмет,

считающийся «моим» и «мною». Это отношение, имеющее прочные корни в неведение, создает многочисленные трудности (дукха), когда тело совершенно ясно показывает, что не является «моим», как это бывает во времена болезней, разрушения и смерти.

Прозрение в истину отсутствия «я» должно начинаться с самых грубых привязанностей и затем переходить к более тонким; поэтому Будда рекомендует начинать с созерцания тела. Однако даже одно из созерцаний этого цикла, оказывается достаточным для достижения просветления; и нет необходимости в том, чтобы йогин практиковал все четыре аспекта.

Отдельные упражнения по удержанию внимательности на дыхании или чувствах соответствует различным типам характера медитирующего и различным стадиям медитативного.

Первая основа внимательности – тело, а дыхание, как один из аспектов тела, принимается за объект медитации.

Дыхание – телесный процесс, который продолжается день и ночь, начинаясь с рождения, и кончается лишь со смертью. Это идеальный процесс для созерцания, так как его никогда нельзя отбросить. Он может стать – и действительно становится – с нарастанием сосредоточенности – более тонким и поверхностным.

Сравните, например, затрудненное дыхание человека, пробежавшего некоторое расстояние, с неуловимым дыханием при сосредоточенности на содержании какой-нибудь книги. Этот факт указывает на тесную связь между умом и дыханием, причем *тонкое дыхание указывает на утонченное состояние ума.* Это и есть принцип, применяемый во время практики внимательности к дыханию; здесь имеет место вполне естественное развитие событий; здесь нет каких бы то ни было элементов форсированности или искусственности. Нет необходимости прилагать усилия по контролю или задерживанию дыхания; он просто дает возможность воздуху естественно входить в легкие и выходить из них без контроля, подчинения естественного процесса дыхания со стороны «я».

Она начинается с осознания «длинного вдоха» и «длинного выхода» – т. е. того вида дыхания, который мы имеем в начале практики. Настолько это, возможно, нам не следует думать: «Я дышу длинным дыханием»; должно существовать простое голое осознание процесса.

Вторая часть первой тетрады состоит из осознания «короткого вдоха» и «короткого выхода» – т. е. дыхания того типа, который является результатом некоторой сосредоточенности. Однако вначале медитирующий найдет, что продолжительные и краткие вдохи чередуются; но до тех пор, пока существует осознание их различия, дыхание будет иметь склонность становиться все более поверхностным и коротким.

Во время созерцания чувства, дыхание проходит еще через четыре ступени, начиная с переживания восторга. Когда дыхание стало очень тонким, оно может остановиться – или показаться остановившимся; при этом тело оказывается почти незаметным. Единственным легко замечаемым телесным явлением остается чувство восторга, в которое переходит в дыхание. Этот восторг может быть пережит многими различными способами: это или переживание звона, или волн, или потоков, даже вспышек наподобие электрических разрядов, которые могут двигаться вверх и вниз по позвоночнику или по конечностям.

Процесс утончения продолжается, когда восторг уступает место блаженству, или переходит в него: если первый имеет физические проявления, то второе явление – чисто психическое переживание, эмоциональное состояние. Затем приходит переживание тонкой деятельности читта, т. е. ума-сердца, связанной с дыхательным процессом; наступает также успокоение этих видов деятельности.

Следующая тетрада, созерцание ума, состоит из ступеней, на которых медитирующий переживает радость, сосредоточенность и освобождение ума. Эти три первые четырехступенчатые группы переживаний заняты проявлением спокойствия, тогда как во время последней тетрады, занятой событиями психической жизни, медитирующий развивает прозрение: он созерцает непостоянство, бесстрашие, прекращение жажды существования и отказ от него. Все, кто практикует этот способ медитации, должны пережить каждую ступень.

При помощи одного лишь этого упражнения медитирующий может пережить как спокойствие, так и прозрение, достичь «шестого светоча».

Будда Шакьямуни при помощи внимательности к дыханию достиг конечного и полного освобождения.

Медитация - Осознанность с дыханием:

Это дыхание хорошо практиковать также во время садханы осознанного сновидения – йога нидра.

Сядьте прямо, так чтобы все позвонки выстроились в прямую линию. Держите голову ровно, смотрите в направлении кончика носа. Видите ли вы его или нет, не имеет особого значения: просто смотрите в сторону носа или в пространство за ним. Так у вас не будет соблазна уснуть.

Расположите руки на коленях, одну поверх другой, или просто положив ладони на колени или бедра, сделайте так, как вам больше нравится. Перекрестите ноги так, чтобы ваш вес распределялся равномерно и вы не падали.

Выберите хорошо проветриваемое место, где вам удобно дышать. Вас ничто не должно беспокоить слишком сильно, но не ожидайте и абсолютной тишины. Громкие, монотонные и бессмысленные звуки, не являются проблемой до тех пор, пока вы сами не сделаете из них проблему. Для тех, кто только начинает практиковать, осмысленные звуки, например разговор людей, будут более проблематичны. Тем не менее, если вы не можете найти тихое

место, представьте, что никаких звуков нет. Просто настройтесь на практику, и все само собой получится.

Хотя вы и невнимательно смотрите в направлении кончика вашего носа, вы можете собрать ваше внимание, осознанность - *sati*, чтобы оно могло поймать и отмечать каждый вдох и выдох. С этого момента можно закрыть глаза, если вам хочется. С возрастанием концентрации и спокойствия (*samadhi*) глаза постепенно сами будут закрываться. Чтобы легче отмечать дыхание, вначале – и только вначале - необходимо дышать как можно глубже и медленнее, но только несколько минут, не более пяти-десяти. С усилием вдохните и выдохните несколько раз. Делайте так, осознавая, как воздух проходит в вашем теле, чего он касается на своем пути. Поймите, где заканчивается ваш вдох в животе (ощущая его физически, а не умозрительно).

Наблюдайте за дыханием без напряжения, насколько это для вас возможно, так, чтобы вы могли отметить внутреннюю и внешнюю точки вдоха и выдоха. Не будьте слишком точными, строгими к себе. Ваша медитация всегда должна быть естественной и расслабленной.

Большинство людей почувствуют, как вдох возникает на кончике носа, и это будет внешним концом пути дыхания. У людей с курносой или плоским носом дыхание возникает на краю верхней губы, и у них внешняя точка дыхания находится там. Теперь почувствуйте оба конца пути дыхания: один на кончике носа, другой в пупке и зафиксируйте их. Дыхание будет двигаться между этими двумя точками. Наблюдайте за дыханием, ни на мгновение не отпускайте его, следите за каждым вдохом во время вашей медитации.

Этот шаг называется “постоянным преследованием”.

В тот момент, когда ум (или *sati*) сможет поймать и зафиксировать вдох и выдох – постоянно осознавая течение дыхания и то, как и где вдох и выдох начинаются и заканчиваются, вы можете постепенно расслабить дыхание до естественного его состояния. Более нет необходимости дышать с усилием. Теперь будьте осторожны: вообще не усиливайте и не контролируйте дыхание. *Sati* - ум все еще следит за дыханием так, как оно следило за сильными вдохами и выдохами ранее, но теперь более спокойно.

Sati может следить за дыханием на всем его протяжении, от внутреннего его конца (пупка или живота) до внешнего (кончик носа или верхняя губа). Каким бы тихим и мягким ни было дыхание, *sati* – ум все время следит за ним. Если вы не можете заметить (или почувствовать) вдох из-за его мягкости или тишины, тогда вдохните с небольшим усилием, но не так сильно, как вы это делали ранее..а так, чтобы вы просто могли его уловить. Зафиксируйте внимание на дыхании опять, пока *sati* не поймает его, и не будет следить за ним без единой паузы. Практикуйте до тех пор, пока даже самый обычный вдох не останется без внимания. Длинный ли он или короткий, наблюдайте за ним. Тяжелый ли он или легкий, наблюдайте за ним. Ясно осознавайте, как внимание *sati* наблюдает за каждым вдохом и выдохом на всем протяжении медитации. Если вы можете сделать это, то тогда вы успешно прошли подготовительный уровень, который называется “постоянное преследование”.

Причиной неудачи является неспособность *sati* (или внимания) оставаться с дыханием все время. Это труд. Вы заметите это только когда он уже отвлекся. И вы не знаете ни когда он ушел, ни как и почему. В то мгновение, когда вы осознали это, опять мягко поймайте дыхание, и следите за ним, пока не добьетесь успеха на этом уровне. Делайте так, по крайней мере, по десять минут на каждом этапе, прежде чем перейти на следующую ступень. Это хорошо «видно» во время сна.

Следующая ступень, второй уровень подготовки, называется «ожидание в засаде (или стоять на страже)». На этом уровне satī (или мгновенное воспоминание), лежит в ожидании, фиксируясь в определенном месте, и перестает преследовать дыхание. Чтобы переключиться на этот уровень или метод, в начале нужно заметить ощущение, того, где дыхание входит (или выходит) в тело и остаться там, пока оно проходит до пупка или около него, потом отпустить внимание от внешней точки и направить его к внутренней. Оставайтесь здесь, пока дыхание не дотронется до другого конца (кончика носа), будьте там до конца вдоха, потом оставьте дыхание, пока оно не дойдет до внутреннего конца (пупка). Продолжайте так, ничего не меняя. В те мгновения, когда вы оставляете дыхание в одиночестве, ум не убегает домой, в поле, офис или куда бы там ни было еще. Это означает, что satī – ум следит за двумя конечными точками, внутренней и внешней, и не наблюдает за тем, что между ними.

Так хорошо бы пронаблюдать за тем когда начинают проявлять себя шесть типов сознания каждое в отдельности, все вместе, согласованно, сообща и уловить момент проявления собственного восприятия, видения и слышания, то есть осознанное состояние.

Когда вы сможете спокойно следить за внешней и внутренней точкой, не обращая внимание на то, что происходит между ними, тогда можно уже оставить внутреннюю точку и сфокусироваться только на внешней, то есть на кончике носа. Теперь satī постоянно наблюдает только кончик носа. Каждый раз, когда происходит вдох или выдох осознавайте это.

Это называется “стоять на страже у ворот”. Будет ощущение буд-то пульсирует, прыгает, «дышит» «чакра» на кончике носа. Она похожа на яркий светящийся «шарик». Эта «чакра» - «центр» эволюции, инстинктов, которые «владеют» нами, и которыми необходимо научиться «владеть».

Есть ощущения, когда дыхание входит или выходит: в остальное время только тишина и пустота. Если у вас есть четкая осознанность ощущений, возникающих у кончика носа, тогда дыхание постепенно замедляется и успокаивается. Таким образом, вы можете почувствовать только то движение, которое происходит у кончика носа. В те мгновения, когда ум пуст и спокоен, когда вы ничего не можете почувствовать, он не убегает домой или куда бы то ни было. Способность хорошо выполнять данную практику означает успех на подготовительном уровне, называемом “ожидание в засаде в одной точке”.

Неудача случается тогда, когда ум убегает домой, и вы этого не осознаете. Он не возвращается к воротам, как должен, или, после возвращения, все время пытается ускользнуть. Обе эти ошибки случаются потому, что период пустоты и тишины неполный.

Даже если у вас есть всего пара свободных минут, пожалуйста, практикуйте. Вдохните с усилием, если у вас затрещали кости, то это хорошо. Сильно выдохните до характерного свиста, не бойтесь этого звука. Затем постепенно расслабьтесь, успокойте дыхание до естественного его состояния.

Разница между “постоянным преследованием” и “ожиданием в засаде” не так велика. Последняя из этих двух ступеней является более расслабленной и тонкой, пространство, за которым наблюдает satī уменьшается.

Когда вы достигнете таких ощущений, можно приступить к сокращению пространства, за которым наблюдает satī, повышая концентрацию и делая ее более стабильной. Концентрацию можно повышать шаг за шагом до получения состояния *jhanas* - состояния однонаправленности (унификации, интеграции), которая направленной вовнутрь. Это состояние «Единого Вкуса» - нет ничего внешнего, даже собственного тела, все имеет единую, одну основу.

Существует три препятствия: реализации: *чинва*, *мугна*, *гона* - вялость, неясность и возбуждение. Чем дольше вы сохраняете сосредоточение на объекте: один день, два дня, тем яснее становится объект. *Чинва* уменьшается, и при сохранении очень длительного сосредоточения на объекте, он становится очень ясным и отчетливым. Поэтому многие практикующие принимают эту ясность за мудрость, удовлетворяются этим и остаются на этой ступени.

Если вы способны сохранять шиней на пустоте, без возникновения отвлекающих мыслей, без цепляния за "Я" и "другое", за субъект и объект, то это результат практики лхатонг.

если у вас есть шиней, то вас ничто не будет отвлекать. Хотя у вас есть мысли, вы можете слышать различные звуки, но это вас не отвлекает и вы сохраняете способность продолжать свою практику. Вы можете контролировать свое сосредоточение и, следовательно, у вас нет больше отвлекающих факторов. Это и является целью шиней.

Постижение истинной природы, это средство, которое отсекает корень неведения. Главное, это не последовательность шиней и лхатонг, а преодоление тех препятствий, которые возникают в медитации: вялости ума, неясности и возбуждения.

Еще один важный момент практики шиней - *темпа* - ясное и свежее воспоминание об объекте. Если у вас его недостает, то в начале медитации объект может представляться очень ясно, но постепенно ясность ослабевает незаметно для вас, и через 20 - 30 минут объект станет неясным. Хотя ваше сосредоточение сохраняется, но острота уже отсутствует. И, если вы дольше пробудете в этом состоянии, то вами овладеет сонливость. Вы можете гордиться тем, что вы долго сохраняете сосредоточение, но ваша медитация становится все более сонной. Поэтому в ходе медитации вы должны время от времени "пробуждаться" и освежать объект в памяти, иначе у сосредоточения будет отсутствовать сила.

ТАПИХРИТЦА



*Ум - Основа. Поступки, Деяния - Путь.
Присутствие (пребывание в Естественном
состоянии) – Плод. Все Совершенно.
Преодолей болезнь усилия, найди «себя» в
этом Самосовершенном Состоянии
И, Сохраняя Его Просто Будь, просто Живи,
Просто трудись в Нем. Таково Созерцание*

Согласно традиционной биографии, содержащейся в тексте "Жанг Жунг Ньян Гьюд", Тапихритса родился в восьмом веке. Его отца звали Расаг Лугьял, мать — Шериг Сал. Он получил учения посредством телепатии и непосредственной передачи как от своего отца, так и от великого мастера Пончена Расага, но особым его учителем был Сиддха и двадцать четвертый мастер линии преемственности Жанг Жунг Тсепунг по имени Лава Гьялтцен

В течение девяти лет он вел аскетический образ жизни на скалистой горе Тагтаб Сенгей Драг, и за все это время его молчание ни разу не было нарушено человеческой речью, и он достиг как обычных, так и высших способностей. В конце жизни он обрел радужное тело, и войдя в абсолютно чистое состояние, не оставил после себя никаких физических останков. Для себя он реализовал состояние бонку, для других — состояние тулку, проявившись в видимой форме для пробуждения тех, кто имел благословение увидеть его. Его физическое проявление не было ограничено, и он обладал способностью принимать самые различные формы.

В облике ребенка Тапихритса явился к Мо Юнгдрунгу, который был очень богат, и сказал ему, что живет подаянием, поскольку не может найти работу. Богач предложил ему остаться у него в качестве слуги, чтобы присматривать за животными. Парень отличался умом и способностью к работе, и ему дали имя Пьелег. Как раз в это время Нангжер Лодпо пребывал в медитации в одной из расположенных наподолеку пещер, а Мо Юнгдрунг оказывал ему помощь. Однажды, когда Ньелег возвращался со своей сумкой с горного пастбища, он увидел Нангжера Лодпо, выходящего из своей пещеры. Ньелег выполнил перед ним простирание и выразил ему традиционное почтение девятью способами. Мастер заметил, что мальчик сведущ в доктрине и спросил его:

«Кто твой учитель? Какую медитацию ты практикуешь? Что у тебя в сумке? Почему ты ведешь себя таким образом? И куда ты идешь?»

"Великая идея — мой учитель. Я практикую состояние, свободное от всех концепций. Я медитирую на все, что вижу в трех измерениях (существования). В сумке я несу свои мысли. Поведение мое основано на стремлении служить живым существам. И я иду в никуда".

Но, "Если великая идея является твоим учителем, то это значит, что учителя у тебя нет. Если твоя практика состоит в пребывании в бесконцептуальном состоянии, это значит, что ты не нуждаешься в пище и одежде. Если ты медитируешь на все видимое в трех измерениях, это значит, что тебе не нужно медитировать: и без медитации ты достигнешь полной реализации. Если свои мысли ты несешь в сумке, значит у тебя нет никаких желаний". Да это так, но:

"Если вы не понимаете, что великая идея может быть учителем, то скажите — кто обучал Будду?";

учитель объясняет практикующему и подтверждает его собственные переживания врожденной мудрости, то, что практикующий и так уже знает, ничему новому он его научить не может.

"Моя практика состоит в пребывании в бесконцептуальном состоянии, ибо это та основа, в которой нет мыслей: концептуальные идеи не являются медитационной практикой. Моя медитация — это видение трех миров: в истинной природе нет пристрастий. Если бы они были, это не было бы медитацией. Если я несу свои мысли в сумке, это значит, что с желаниями покончено, поэтому нет и мыслей. Если вы свободны от концепций, вы понимаете значение этого. Если моя практика состоит в том, чтобы служить всем существам, это значит, что все переживания благостны. Существует три пути объяснения чего-либо людям: вы можете указывать им на их ошибки, что является далеко не лучшим методом; вы можете сохранять молчание, ибо если люди задают много вопросов, а вы им не отвечаете, таким

образом они могут многое понять; либо вы можете действовать так же, как они. ваши и их страдания имеют один вкус, и неразделение на хорошее и плохое — вот моя практика".

Тапихритса поднявшись в небо и сидя там в окружении радужных кругов, и смеясь, излагал свое учение двум своим ученикам: Нангжер Лодпо и Мо Юнгдрунгу, и эти краткие, но крайне важные учения помогли им достичь освобождения. Однако он предупредил что:

"Эти учения напугают людей, обладающих ограниченным мировоззрением. Их нельзя понять обычным рациональным умом. Спрячьте эти учения в потайном месте своего ума". И завершил он свое обучение такими словами: "Если вы будете всегда помнить меня, вы встретитесь со мной; если вы забудете меня, то вы никогда не встретите меня".

Нангжер Лодпо и Мо Юнгдрунг начали записывать эти учения, последние учения Тапихритсы, и они стали известными и уважаемыми в традиции бон, ибо они были первыми, кто оставил письменные записи об учениях. Таково происхождение текста "Жанг Жунг Ньян Гьюд", которое было передано нам, живущим в настоящее время.

Учение Тапихрицы – это учение о безусловленном изначальном состоянии Естественного Ума. Оно дает Прямое Осознанное Видение Основы Сущего. Владеющий таким Знанием способен получить полную самореализацию и достигнув освобождающее самадхи встать на Путь Бодхисаттвы. Предварительные практики – нондро являются основой этого понимания.

НАСТАВЛЕНИЯ ТАПИХРИТЦЫ

по "Четырем Благам":

1.Идея: Пусть осознание, ничем не обусловленное и всюду проникающее, достигнет освобожденного видения, свободного от действия ума; это хороший путь.

2.Медитация: Пусть свободное от основы и обусловленности переживание станет ясной, ни на что не опирающейся, медитацией; это хороший путь.

3.Поведение: Пусть в`идение, свободное от дуалистического выбора, непосредственно совершает действия, отличающиеся гибкостью и отсутствием привязанности; это хороший путь.

4.Плод: Пусть ограничивающие надежды и страх растворятся в недостижимом самовозникающем состоянии самореализации; это хороший путь.

о "Четырех путях применения практики":

1.Вы не можете практиковать природу явлений; применяйте свободное от практики состояние природы явлений.

2.Вы не можете понять Дхармакайю через причинно-следственные связи (логику) ума; применяйте ум, свободный от причин и вторичных причин.

3.Вы не можете найти сущностное знание; применяйте то, что вы не можете найти.

4.Вы не можете измениться с помощью попыток; применяйте непреложное состояние

"Пять путей применения практики":

- 1.Поскольку естественное состояние свободно от пристрастий, существует безусловное проявление; применяйте практику, которая вне обусловленности и пристрастий.
- 2.Поскольку отсутствует желание и привязанность к объектам, освобождение достигается без устранения объектов; применяйте практику, которая вне связанности и свободы.
- 3.Поскольку ум не подвержен рождению и смерти, есть пребывание в нерожденной природе; применяйте практику, которая вне наполнения и опустошения.
- 4.Поскольку отсутствуют слова и выражения, есть пребывание в пространстве безмолвия; применяйте практику, которая вне развития и упадка.
- 5.Изначально нет никакой отдельности от естественного состояния и нет никакой связи с внешним видением; применяйте практику, которая вне отдельности и вне связи.

о "Четырех методах природы":

- 1.Применяйте медитацию, свободную от временных ограничений; пребывайте в природе, которая вне времени.
- 2.Применяйте медитацию, свободную от отвлечений; пребывайте, не отвлекаясь, в природе пространства великого блаженства.
- 3.Применяйте медитацию, которая непрерывна; пребывайте в самопорожденном естественном состоянии, которое ничем не прерывается.
- 4.Применяйте состояние, которое вне рождения и смерти, которое в сущностной природе; пребывайте в нерожденной единой природе.

учение "Трех постижений":

- 1.Достигнув понимания того, что нет никакого независимого существования, вы постигаете понимание единства.
- 2.Достигнув понимания недualности, вы постигаете вкус единства.
- 3.Достигнув понимания отсутствия направленности, вы постигаете безграничность.

УЧЕНИЕ БАБАДЖИ – это основа высшей йоги, базовые знания. Бабаджи Нагарадж своим «последним» проявлением дал садхану жизни – нгондро изначального проявления состояния кунжи жизни (корана) – основы природы проявления всего сущего. **Бабаджи находился в состоянии Туриятита самадхи.**

Эти Знания относятся к разряду низших тантр йоги взаимоотношений, приводящих к полной реализации. Это вне всяких техник, медитациями это не наработаешь. Необходимо трудиться. Это вне Ума. Это за его пределами и вне его пределах. Это неоспаримая Истина.

Это не просто бхакти йога по типу ухаживание за божествами, пение мантр, служить только Одному Богу, забывая о его Проявлениях в каждом, деля людей на карми и так далее. Карма йога – это высшая ступень бхакти. Служение всем, забыв о себе – это ступень реализации «Себя» - основа пробуждения Сознания.

Захваченность только техниками крийя йоги и простым набором энергии, проявлением каких то сиддх – это пустая трата времени и расход жизненных сил, хотя где-то это красиво, эффектно, приносит доход, почет, славу. Разделение на тех, кто дал техники, и тех кто взял, у того Бабаджи или нет,

приводят к простым выяснениям личности Бабаджи, а не его сути – это проявление замутненного видения и потеря сути. Это поведение вора, который даже у Будды видит только карманы.

Беспокойства о том как покинул он тело и почему: из-за обжорства, отравления, из-за кого-то просто как простой смертный, какие у него были родители, какое он вообще имеет отношение к Учению Будд, Дзогчен, Бон и так далее «уводят» в сторону от сути Основы Основ всех достижений – правильных взаимоотношений, которые Он любезно дал всем, о котором говорят Сатья Саи Баба, все Писания, Учения всех Будд и Времен, не говоря уже об Учении официально признанным Буддой Шакьямуни о четырех благородных истинах.

Техники Он дал тем кому было нужно и кто смог донести их в чистоте, с ними все в порядке. Да, к стати Бабаджи не советовал «делать» на нем бизнес, не торговать его техниками, записями дисков, изображений. Он дал Учение безвозмездно всем и для блага всех и они не есть приоритет отдельных лиц. Он не «создавал» в потоке обучения мастеров, инструкторов, тренеров йоги. Йога – это основа садхан долгой жизни, которая есть страдания, боль, болезни и так далее. Об этом говорил Будда Шакьямуни. Эти страдания можно взять «на себя» как это сделал Иисус Он Непревзойденный Будда Бодхисаттва – Ваджрасаттва.

Лучше попробуйте «сонастроиться» на Лхатонг таких Бодхисаттв, Непревзойденных Учителей и Их Реализовавших «Себя» Учеников и поучиться у них для начала «входить, потом удерживать, позже трудиться» с Ними в состоянии Лхатонг.

1. Вначале «входить» в состояние Лхатонг

- учения которое было дано сейчас Бабаджи Нагараджем

- на лхатонг Криья Йоги

- лхатонг Четырех Благородных Истин – это Лхатонг Дхармы.

2. Потом настроиться на состояние Лхатонга Присутствия Криья Бабаджи (хотя бы через мантру ОМ КРИЙЯ БАБАДЖИ НАМО ОМ с ним непосредственно, а не своим сотояним начитанной шакти) и Хайдакхан Бабаджи – это даст ответ на вопрос «Кто Он?» и «Он ли это?»

Найти «Себя». Войти в состояние Лхатонг «Я - Себя»; лхатонг «Я» Бабаджи и Лхатонг Высшей «Я» Реальности – познаете «Кто есть Будда?» - Это Лхатонг Будды. Попробуйте удержать его.

3. Увидеть в состоянии Лхатонга того, кто дает вам техники, определить его ступень реализации и принадлежность к Реализованной Гурупарампаре.

Вспомнить о тех кому Бабаджи Нагарадж действительно давал учение, увидеть Их и Их Учеников, при этом не забыть «попроситься к Ним в служение и ученики». Так познаете Лхатонг Кунжи Гуру и Святой Сангхи, котрые есть проявленные Будды Бодхисаттвы.

Попробуйте настроиться на Лхатонг их Целостности, Неразделенности, Единства, Сострадания, Любви, Сорадости, смирения, смиренности, терпения, терпимости, которые являются Сутью основы всех взаимоотношений, не забудьте в это т «момент Истины» испросить у них Благословление и Прибежище, стать Единым с Ними Целым и позволит вам трудиться с Ними.

Так познаете Лхатог Суты Иштадэвата, Йидама, Жизни. Именно об этом Бабаджи Нагарадж и говорил в Учении Жизни.

- Узнавайте Бога и все хорошее в каждом лице. Нет святого, у которого не было бы прошлого, и нет грешника, у которого не было бы будущего. Почитайте всех людей.
- Вам следует искать гармонию во всём, что вы делаете.

- Вы должны отбросить ревность и зависть, как приносящие большое зло.
- На пути к Богу всегда будут холмы и горы, которые надо преодолевать.
- Дело воинов — сдвигать гору.
- Труд есть поклонение Жизни, ее Дыхание.
- Забудьте о национальностях: мы все едины здесь. Мы — вселенская семья. Отбросьте идею отдельности, отбросьте ощущение "избранности". Служите людям.
- Мы все равны, независимо от того, в какой стране родились. Мы все едины.
- Зажги свет в себе, затем зажги его в других.
- Быть сильным — не значит быть грубым и бессердечным.
- Живите в истине, простоте и любви.
- Работайте — и будьте Светом; и повторяйте имя Бога.
- Сосредоточив ум, повторяйте имя Бога всегда.
- У вас всегда должны быть чистые мысли по отношению друг к другу и всему Сущему.
- Устраните ненависть и зависть. Где есть ненависть и зависть — там нет Жизни.
- Вы все должны учиться дисциплине. Будьте собранными и осознанными 24 часа в сутки. Все должны дать обет работать и служить, делать добро и мыслить только по-доброму.
- Только упорный труд и «работа» над «собой» может сделать вас сильным и свободным.
- Думайте о добром! Будьте добрыми! Делайте добро!
- Думайте о Земле, как о Матери. Земля едина. Мы принадлежим одной Земле. Смотрите в будущее в перспективе добрых поступков для всего мира, а не только для одной страны и для «себя» в отдельности.
- Когда человеческие существа приходят в этот мир, они впадают в привязанность и иллюзию и понятия "мне" и "моё". Таким образом они становятся зависимы от зависти и ненависти и забывают о Боге, о Жизни, теряя их.
- Зависть, ненависть — это те две причины, по которым люди гибнут. В ваших жизнях не должно быть места этим двум порокам. Они делают вас трусам и порождают насилие.
- Я против ненасилия. Боритесь за Истину, за Жизнь! Имейте отвагу.
- Каждый должен вести жизнь, полную смелости и отваги. Человек без отваги подобен мертвецу.
- встречайте жизнь так, как она есть.
- Каждый из вас должен преодолевать страх перед смертью и надежду на жизнь и двигаться вперёд, выполняя карма-йогу (дыхание жизни). Совершайте те действия, которые будут во благо другим и всему Мирозданию в целом.
- Сейчас Бабаджи предлагает ещё один пункт — мы должны уничтожить в наших умах понятия "я" и "моё" — это то, что способствует «падению». Если вы принадлежите целой вселенной, Единой Жизни — есть ли место для понятий "я" и "моё"?
- Каждый должен устранять различия между собой и другими и стремиться быть в единстве со всеми.

- Есть только один путь спасения человечества — это путь изменения сердец людей. Творите Добро.
- Следуйте по пути, который сделает вас сильными. Как это достичь? Только упорным трудом и активностью.
- Полагайтесь только на себя, не перекладывайте свою ношу и ответственность на других.
- Это Путь Карма Йоги. Никто не должен прекращать практику карма-йоги.
- Это — вечный, незыблемый Путь.
- Это факт, что великий огонь грехов и печали горит по всему миру. Каждый воплощённый идёт сквозь этот огонь и работает в нём. Смерть танцует перед глазами каждого. Бедствия, случающиеся в этом мире, неизбежны. Только тот, кто обладает сильной решимостью к совершению добра и кто полностью предан Богу, — только тот может пережить это.
- Только тот — в безопасности, кто полностью отдал себя во власть Богу.
- Вы не должны делать что-либо, что может принести вред другим. Только та работа, которая идёт во благо большинству людей, может называться истинной карма-йогой.
- Только тот, кто бдителен и выдержан, может иметь успех в жизни.
- Я не люблю нечестность. Я хочу, чтобы каждый был честен и обязателен.
- Вы должны стремиться к Освобождению и помогать другим в их Освобождении.
- У Бога есть много имен, но Он — Един! Я пришёл отдавать, только отдавать. Готовы ли вы принять? Я даю всё, но лишь немногие просят то, что Я действительно пришёл вам дать.
- Существует только одна Истина. Бог — это Истина, Это Жизнь.
- Существуют внешние различия, но все существа — равны. Все — дети одного и того же Создателя. Любите всё человечество и служите ему! Помогайте всем! Будьте счастливы! Будьте вежливы! Будьте источниками неугасающей радости! Почитайте всех людей! Если вы не можете почитать кого-то — пусть он или она уйдёт из вашей жизни.
- Будьте оригинальными! Будьте изобретательными! Будьте мужественными!
- Не подражайте! Будьте сильными! Будьте стойкими! Не опирайтесь на чужие костыли! Думайте своей собственной головой! Оставайтесь самими собой!
- Всё Совершенство и все Божественные добродетели сокрыты внутри вас — откройте их миру!
- Мудрость тоже заложена в вас — пусть она засияет ярче!
- Пусть Божья Любовь сделает вас свободными!
- Пусть ваша жизнь будет похожа на жизнь розы — в тишине она говорит языком благоухания!





Медитация на Сознание Моругана

Как только ненависть отбрасывается, любви также не найти.

Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Как только невежество отбрасывается, мудрости также не найти

Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Как только желание отбрасывается, щедрости также не найти

Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Пять ядов, три яда— это жизненная сила.

Все движения мысли, все страсти представляют собой мощную, видимую форму жизненной силы - энергии.

Следование за пятью ядами есть иллюзия.

Следовать за страстями — означает непризнание их истинной реальности,

Рассматривать пять ядов как негативные - есть ошибка.

Это значит не признавать их как проявление энергии изначального состояния.

Оставление страстей в их собственной природе есть метод.

Это высший путь интегрирования возникающих страстей, что подобно растворению снежинки в океане.

Понимание «Этого» - есть Путь.

- природа «богов и демонов» изначально чиста и саморожденна. Состояния «Божественное и Демоническое» самодостаточно изначально и способны перейти друг в друга: то, что было божественным, может стать демоническим, и наоборот, поэтому необходимо всегда находиться в состоянии Присутствия - осознавать, понимать, принимать, проявлять Будда Сознание и видеть это сознание во всех проявлениях жизни.

- вы не должны воспринимать Живых существ, будь они боги и демоны, хорошие и плохие, приятные и нет - отличных от себя и всегда помнить это. Тогда перед вами откроется путь к освобождению, основы Пробуждения.

- не питайте привязанности к кумирам. Если будете привязаны, то они же (ваши идеалы) станут препятствием на пути, причиной (демонам) заблуждения, потерянности в круге «сансары» мира фантазий и иллюзий – снов Дня и Ночи.

- проявляйте терпение, терпимость и понимание (любовь) к ним, понимая, что они в данный момент не в состоянии осознавать «Себя» и проявляющиеся ситуации, обстоятельства (карму). Осознавать то, что они пока еще связаны клешами и проявить к ним сострадание. Ведь им труднее. Никогда не расставайся с этим пониманием и видением (природы осознанного терпения)- это правило для Идущих. Если ничего в данный момент невозможно изменить – умей отпустить ситуацию, это позволит им понять происходящее. Таков Чод, Путь Бодхисаттв, проявляющий Боддхичитту Сознания.

- «плохое» и «хорошее» (божественность и демонизм) - это пылающий свет пяти изначальных мудростей, обладающий четырьмя формами Высшего Сознания Сути Мудрости Жизни, рассекающий Неведение.

- Это Хридайам Осознанности Непроявленного тела Души, «Бинду – мула Будда сознания» Изначального Джняна Дэхам, проявляющий Дэва Дэхам физического Тела Души. Это Изначальная Мудрость, познающая сама себя, побеждающая неведение и цепляния за обстоятельства и их проявления, преодолевая Себя, свои Сны, которые сами по себе являются аспектами собственной природы Сознания.

- Изначальная мудрость – это Основа и Суть Изначальной Мудрости Дхармакайи. Она суть «вместорожденной» основы жизни. Это не произошло от каких-то причин или условий, а является саморожденным (естественным) явлением. С самого начала все так и было, независимо от чьего бы то ни было желания. Когда кто-то не изучает, не познает эту вместорожденность, то она кажется двойственной. Если исследовать эту вместорожденность, то видна ее неделимость, подобно отражению луны в воде. Но два аспекта вместорожденности обладают разной сущностью, поэтому их необходимо различать и это зависит от Учителя, обладающего восемью качествами, познавшими Суть Этой Мудрости.

Йогины, которые осознали это, являются истинными Чод - па. Это Бодхисаттвы (Аватары, Махааватары). Они осознают внешние, внутренние, тайные и таковые уровни естества и созерцают (осознают) так.

-Внешний – это узнавание природы Форм Естества, проявляющие Состояние Осознанности Сознания.

-Внутренний – это узнавание Природы Естества, проявляющие обстоятельства (Дыхание) сознания и состояние жизненной силы «болезни и обусловленность».

-Тайный - это узнавание собственной природы Естества, рассуждения, мысли и восприятие в состоянии Осознанности – Основы Естества..

- Таковые уровни Естества:

1. это преодоление бессознательного состояния «я сознания» (трех ядов). Это Изначальная суть – Основа Карма Йоги.

2. это преодоление сил обусловленности Сознания (пяти клеш). Это Изначальная суть – Основы Бхакти Йоги.

3. это осознание целостности и неразделимости этих «йог» - Основ Естества. Это «Затворы Жизни» Это проявление Видения Основы Изначальной Иллюзорности Сущего – Пустотность Основы, проявляющая Настоящее, Таково Каково Оно Есть. Это Настоящее осознанное Восприятие Кунжи Отца – Зербу Жизненного Дыхания. Его Природа - «Йермед» Жизненного Пространства, Времени – Основы Формы Тела; Сознания - Форма Основы Ума, Речи – Основы Осознанности, проявляющего Формы.

4. Видение, понимание, Этого, владение Этим позволяет преодолеть **Иллюзий Сознания** и преодолеть Смертное «познать Иллюзорность», узнать Природу Форм «Кунжи» Матери Зербу Ее Иллюзорного Дыхания.

- эти Знания - основа Янтра Йоги.

- понимание Этого – основа Йоги Иллюзорного Тела, проявляющего Тело Речи Дэва.
- осознание Этого – это проявление Мудрости Кай Сознания Основы Йоги Трансформации
- владение Этим – это Начало Пути вхождения в Суть Лайя Йоги.

Так проявляет Себя «Зербу» Мудрости Святой Дхармы – сути основы Шива Йоги, йоги осознанного Дыхания и Трансформации.

Практикой «обуздания» (подчинения) причин и следствий достигается освобождение от скованности клешами.

-Внешнее проявление: происходит «выравнивание» линии Жизни, «линии Взаимоотношений»; преодолеваются состояния старения, седины, замутненного видения, болезней и смерти, что позволяет распознать, осознать Их Естественную Природу – Основу Жизни и Смерти.

Это в свою очередь позволяет осознать становление, зрелость, старение, старость и преодолеть рождение, узнавая в Них Изначальную Основу Жизни, пробуждая Буддосознание. На физическом уровне происходит исцеление и восстановление тела и психофизического состояния.

Осознание Природы старости, то есть понимание того, что это есть не что иное как проявление Мудрости и Зрелости (Основы). Целостность этого состояния является «показателем» Зрелости Души и ее Осознанности – Основы Бинду Души. Не надо бояться своего возраста как во «второй» половине жизненного пути так и в «первой». Необходимо принять это (взять) и правильно отпустить, то есть «снять» с «Себя» маску (васасну), которая проявляет «гневных и добрых Божеств и их Представителей» (ситуации, обстоятельства, болезни, препятствия Дня и Ночи – Основу Седины и Тьмы и Света – Основы Старения).

-Внутренние Проявления - подчинение внутренних болезней и сил обусловленности через освобождение ума от привязанности к полезному и вредному. Необходимо в период взросления и становления «сдерживать» мудрость «Дня», в период старения и старости сдерживать Мудрость «Ночи».

-Тайное проявление - это освобождение привязанности внимания к отрицательному и положительному. Осознать Смерть и Рождение, День и Ночь, Тьма и Свет есть состояние Изначального Ума – Основы Тигле Осознанности, Основы Пробуждения в «Я Сознании» Буддасознание.

Так достигается полное освобождение от клеш и обусловленности состояния ума и преобразования «корневых ядов». Это Основа Лайя Йоги.

Лайя Йога – это Йермед Бхакти -, Карма -, - йоги.

Первая - это «работа с телом» (21 день Бардо), уже проявленного в физическом Телу Души, отражающее действительное состояние Дэва Дэхам тела Души.

Вторая – это «работа с Сознанием» (23 дня Бардо), еще непроявленного в физическом Телу Души, проявляющее реальное состояние Дэва Дэхам Души.

Это познается в Бардо Ясного Света, когда Сознание – Основа тела Души, «Капля Души», проявляет осознанность, сублимируя энергию страстей и

корневых клеш, преобразуя их в жизненную силу, восстанавливает Потенциал, необходимый для Реализации.

Когда вы достигаете осознания, что нет никакого различия между страстями и чистым состоянием ума, это есть Состояние Просветления. Именно на этой стадии мы становимся свободными. Хорошее, плохое, чистое, грязное — все воспринимается как имеющее "единый вкус". Мы становимся «подобны ребенку», который ничего не знает и ничего не делает, который не имеет никаких предпочтений или концепций о хорошем, плохом и которому нечего принимать или отвергать, который просто есть. Он воспринимает все и принимает все.

Эта осознанность Мудрость, которая за пределами «Ума» и вне Его.

Ее Основа и Природа - Изначальный Ясный Ум. Эта мудрость «за пределами Ума» и никогда не выходила из Его Основы. Это стояние иногда называют "Безумная мудрость", «пребывающий» в Ней испытывает «Безумство Мудрости». Она Плод Изначального Ума. Вы ничем не отличны от него. У вас Единая Суть. Увидьте, познайте Ее. Все действия, совершаемые в этом состоянии, самопроизвольно высвобождаются и самоосвобождаются. Это высший путь восприятия бытия. **Эту Мудрость называют также "Зербу".**

Это Суть – Основа Пути Чод Па, Осознанность – Основа Природы Чод. Понимание и Реализация Этого есть Плод. Он Основа Боддхичитты и Естественного Состояния Будды Бодхисатвы.

Будд Долгой Жизни можно увидеть на этой стадии реализации. Призывание этих Божеств способствует не только долгой жизни, но и успешному прохождению Пути.



Мантра Будды Амитаюса

*ОМ АМАРАНИ ДЗИВАНТИ Е
СОХА*

Мантра Будды Мандаравы

*ОМ ТАРА ТУ ТАРА ТУРЕЙ
СВАХА
АЮР ПУНЬЕ ТУРЕЙ МАМА*



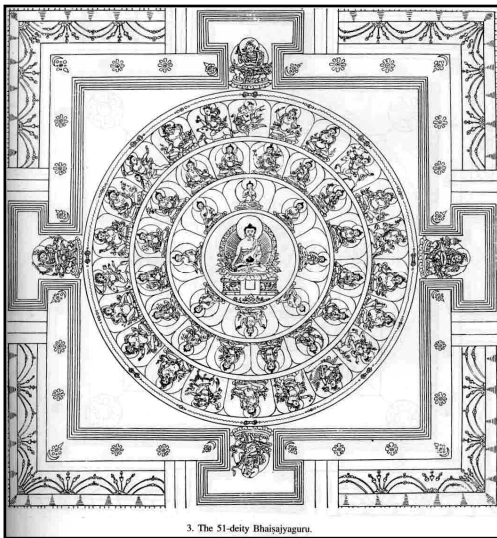
Благословение Будд Долгой Жизни дается, в первую очередь, для продления жизни и для успешного прохождения Пути. Главный смысл посвящений и благословлений в том, что, продлевая годы, мы получаем больше времени на духовную практику и духовное образование».

Однако божества Долгой Жизни способны помочь лишь тем, кто питает добрые намерения и хочет прожить долгие годы на благо всех живых существ. Будда Амитаюс, Будда Арья Тара, Будда Ушнишавиджая и Дакини Мандарава часто изображаются поотдельности, и вместе. Они считаются божествами здоровья и долголетия

Амитаюс — самбхогакая-форма будды Амитабхи, изображается сидящим в позе лотоса, тело рубиново-красное, руки в мудре медитации; пропорции тела, одеяния и украшения как у бодхисаттвы. В руках Амитаюса сосуд с нектаром бессмертия.

Согласно легенде, **Белая Тара** родилась из слезы Авалокитешвары и пребывает на горе Потала. Сказано также, что богиня Белая Тара спустилась с небес и воплотилась в облике дочери Белая Тара обладает большим состраданием и любовью, сильными врачующими способностями. китайского императора, ставшей потом супругой Сонгцена Гампо (а Зеленая Тара, воплотившаяся в облике непальской царевны, была второй его супругой). Белую Тару иногда называют Семиглазой: кроме двух глаз на лице у нее имеется глаз в центре лба, на ладонях и ступнях (причем все лишние» глаза левые). Это символизирует ее сострадание и большую способность помочь страждущим

Ушнишавиджая является эманацией будды Вайрочаны (в других источниках — Амитабхи), ее имя означает «Победоносная ушниша». Ушнишавиджаю почитают как божество света, приносящее счастье и долголетие. Она очень женственна, белого цвета, у нее три лица и восемь рук. Главное лицо мирное белое, смеющееся (видны зубы в улыбке), правое желтое полугневное, левое синее гневное, на каждом лице по три глаза. Правые руки: главная на уровне сердца держит двойную ваджру, нижняя в мудре даяния, третья держит стрелу, верхняя — изображение будды Амитабхи. Левые руки: главная держит аркан с крюком, нижняя в мудре медитации держит сосуд, третья лук, верхняя в мудре защиты. Золотой сосуд содержит голубые лунные камни. Лук и стрела символизируют совершенный союз метода и мудрости (цели и средства); аркан и крюк напоминают, что искренняя молитва и преданность подобны кольцу, которое легко может быть поймано крюком чистого сострадания.



Будды Медицины

Длинная мантра Будды Медицины:

ТАДЪЯТХА ГХУМЕ ГХУМЕ ИМИНИ МИХИ МАТИ МАТИ
 САПТА ТАТХАГАТА САМА ДХЪЯ ДХИШ ТХАТЭ АТЭ МАТЭ
 ПАЛЕ ПАПАМ ШО ДХАНИ САРВА ПАПАМ НАШАЯ МАМА
 БУДДА БУДДОТТАМЕ УМЕ КУМЕ БУДДА КШЕТРА ПАРИ
 ШАДХАНИ ДХАМЕНИ ДХАМЕ МЕРУ МЕРУ МЕРУ
 ШИКХАРЕ САРВА АКАЛА МРИТЬЮ НАВА РЕНИ БУДДЭ
 СУ БУДДЭ БУДДА ДХИШ ТХИТЭ НАРАКШАНТУМЕ
 САРВАДЭВА САМЕ АСАМЕ САМАНВА ХАРАНТУМЕ
 САРВА БУДДА БОДХИСАТТВА ШАМЕ ШАМЕ
 ПРАШАМАНТУМЕ САРВА ИТЬЮПА ДРАВА БХЪЯДХЪЯ
 ПУРАНИ ПУРАНИПУРАЯМЕ САРВА АШЯЯ БЕДУРЪЯ
 ПРАТИ БХАСЕ САРВА ПАПАМКШАЯМ КАРИ СОХА.

Короткая мантра

ТАДЪЯТХА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ
 МАХА БЕКАНДЗЕ РАНДЗА САМУТГАТ Э СОХА.

По описанию "Бхайшаджьягуру-сутры" Бхайшаджьягуру находится на Небесах Вайдурьянирбхаса ("Блеск драгоценного камня вайдурьи", вайдурья-берилл), которые расположены в восточном направлении. В этом мире Будда Медицины проповедует Дхарму. Будду Медицины называют также Буддой Исцеления. В Тибете существовало поверие, что достаточно только прикосновения с верой к образу Будды Медицины, чтобы наступило исцеление. Это также подчёркивает действенность практик (садхан), связанных с Бхайшаджьягуру.

Бхайшаджьягуру изображают либо как будду, либо как Бодхисаттву. Бхайшаджьяраджа облачён в монашеское одеяние, он сидит на львином троне. Тёмно-синий цвет его тела символизирует мудрость Дхармадхату. В левой руке, покоящейся на бедре, он держит чашу с целебным растением от всех омрачений ума и болезней, его название – миробалан (говорится также, что в патре находится лекарство из трав, устраняющих болезни слизи, ветра и желчи, а также три корневых яда: гнев, привязанность и неведение). В правой руке, развёрнутой в варада-мудре (жесте защиты), у него стебель этого растения. Как у любого будды, у него имеется маленькая круглая выпуклость выше носовой перегородки – урна, а на вершине черепа находится большая выпуклость – ушниша.

Живые существа страдают от двух видов болезней: физических болезней, из-за которых страдает и слабеет тело, и умственных болезней, или омрачений.

Болезни тела являются следствием умственных болезней, таких как гнев, привязанность и неведение. Для живых существ нежелательны как болезни ума, так и болезни тела. Поскольку состояние ума зависит и от состояния физического тела, исцеление телесных недугов также играет важную роль. В связи с этим Будда и явил себя в форме Будды Медицины и преподал Чжуд-ши - четыре медицинские тантры. В них изложены методы излечения более 400 видов физических болезней, объяснены их источники и даны симптомы этих заболеваний.

При заболеваниях полезно читать мантру Бхайшаджьягуру. Каждодневное чтение мантры Бхайшаджьягуру также полезно и в качестве профилактического средства от разнообразных заразных заболеваний. Практика Будды Медицины очень сильна.

*Намо бхагавате бхайшаджья гуру вайдурья прабха раджая,
Татхагата, архате, самъяксамбудхая, тадьятха:
Ом бхайшаджье, бхайшаджье, бхайшаджья самудгате сваха.*



ЧАСТЬ 2
Бардо Возвращения



ШИВА АМАРНАТХ

*Когда поток жизненного дыхания
становится Тобой и неотделимым от Тебя,
Владыка орд Бхутов и спутанных локонов,
показывающий Путь, появляется перед Тобой...
Он вправе решить и изменить Твою Судьбу.*

*Эти Знания круто меняют ваше сознание и путь – жизнь.
Все практики, описанные здесь изменяют физиологию и пробуждают «Я» - осознанность.*

Знающих, понимающих и ведущих о происходящих изменениях и тем более способных реально помочь можно найти высоко в горах Тибета, Гималаев и на Кайласе.

Не полные- отрывочные Знания, либо зашифрованные можно найти в древнейших манускриптах.

Я благодарна Жизни за то, что Она свела меня просто с Людьми – Бабаджи, Его Учителями Бессмертными Сиддхами, Святыми и просто с людьми.

Все ждут Мессий, ищут миссии, спасают кого-то или весь мир, а надо просто Жить, дружить с самим собою и принимать Жизнь такову какова она есть. Это и есть миссия. Это есть проявление Будда сознание. Это и есть – Боддхи. От такого эгоизма «просто жить» - благо всем и близким и дальним, но это лишь ступень Пробуждения. Жить с миром и мирно - есть реализации Жизни.

Жизнь, ее проявление – это твое «я» - душа, твоя семья и близкая и кровная. Ближе ее нет. Берегите ее, не оставляйте ее, попытайтесь ее понять, принять, смириться с ней и подружиться с самим собою и вы станете Жизнью. Она Дом и Друг, который не бросит. Берегите его. Это Основа Жизни, Основа Собственности.

Уйти всегда успеете, а жить? Не теряйте Настоящее. Оно Основа реализации Махамудры Жизни. Куда возвращаться? К кому? И что можно познать вне Жизни, вне Дома и без семьи и вне семьи? А это полная реализация, или двойная.

С пронизанного Мудростью неба Дхармового пространства,
Из великого облака молитв ниспадает поток нектара –
Лучи сострадательной опеки, лелеющий всходы трёх тел,
проросшие на ниве усмиряемых,
Совершенство Трёх Прибежищ – Учитель-защитник,
к ногам Его почтительно склоняюсь.

Хоть силой молений и приобщилась к святой йогической традиции,
Но коли сам не приложишь усердия, тенью промелькнёт бесполезная жизнь.
Усилием воли, кровью и потом жизненной силы, упорством,
садхоной и размышлением увидя в себе помрачения и прочее,
ум отвратив от сансары палящей, устные дам наставления, о них и поведу.
Хоть вокруг себя так или иначе собрал ты людей множество
И живёшь в монастырских землях среди благоприятного окружения,
Но это – лишь основа для склок, лишь причина привязанностей,
Пребывай же в уединении – Вот тайное наставление.

Хоть раздаёшь ты милостыню, находясь среди людей добродетельных,
Что укрощают вампиров и демонов, жрущих падаль,
Но, возделая богатств, лишь марой ума своего влеком,
Мысль свою укроти – вот тайное наставление.
Большие подати с бедных собрав, возводишь огромные ступы,
Угощения устраиваешь роскошные, чтоб послужило опорой благу.

Но этим лишь создаёшь причину для накопления новых грехов.
Собственный ум и есть благо – вот тайное наставление.
Чтобы потешить тщеславие, дхарму другим проповедуешь,
В лживости и лицемерии святое поправ, сансару поддерживая.
Самовлюбленная мысль – причина рождения гордости.
Ты по умерь притязания – вот тайное наставление.
Хоть и подносишь богатства, да добыты-то они несправедливо:
ростом, обманом, торговлею.
Хоть и "благие" устремления, служат они причиной восьми мирских дхарм.
Отвращение к ним созерцай глубокое – вот тайное наставление.
Свидетельства и поручительства, решения суда и прочее –
Хоть ты и мнишь, что спорщиков они ведут к примирению,
Но служат они причиной гнева и упования.
Пусть не будет надежды и страха – вот тайное наставление.
Пускай весь Джамбу наполнится молвою самою лестною:
"Радеет о благе подданных... Известен благими заслугами..."
Что толку с молвы – ни толики – когда твоя смерть приблизится.
Усердствуй же в практике – вот моё тайное наставление.
Управляющий и послушники, настоятель, иные прочие –
Хоть основа они управления монастырской жизнью размеренной,
Только служат причиной выплаты тяжкой подати мысли двойственной.
Сократи мирские заботы – вот тайное наставление.
Изображения, книги, жертвенник – необходимое взяв, удалился в ритрид.
Но разлуки и встречи – причина страданий,
и распри с опорой на них возникают.
От такого "необходимого" не будь же зависим – вот моё тайное наставление.

В этот тяжёлый век, Кали юги время недоброе, укоряешь людей за жесткость,
Пусть желая им только блага, но служит это причиной для рождения клеш,
так что речь твоя пусть будет спокойной и мирною – вот тайное наставление.
Желая помочь, не преследуя какой бы то ни было корысти,
Говоришь человеку близкому обо всех его недостатках.
И хоть говоришь ты искренне, но ввергаешь сердце в мучения.
Ты говори приятное – вот тайное наставление.

Отстоять чтоб свою позицию, опровергнуть чужое мнение,
Тщательно суть исследуешь, дни проводя в размышлениях,
об Учении дискутируя - но только клеши от этого.
Ты сохраняй молчание – вот тайное наставление.
К каржуд, к Достигшим ли себя причисляешь,
к другой ли какой преемственности,
Крепко держась традиции, духовным лицам прислуживая.
Но это причина принизить другого, себя восхваляя, для страсти и гнева.
Оставь всё – вот тайное наставление.
Над сущью Учения услышанного размышляя,
считаешь за мудрость Знание недостатков различных чужих систем.
Но это служит причиной, чтоб скверна опять накапливалась.
Заботься о чистом виденье – вот тайное наставление.
Болтовнёй беспечною, праздною, оскорбляя и Плод, и Причину,
Хоть и думаешь, что без усилий завершил обучение, но всё же

Несчастливою будет практика отвергнувшего два собрания.
Созерцай вхождение парное – вот тайное наставление.

Выполняя практики тела, в третьей чакре тигле собирая,
Хоть и думаешь ты, что это всё идёт на пользу пути,
Но путь скверны тебя в соблазн "Созерцанием Великим" ввергает.
Следуй путём свободы – вот тайное наставление.
Бродя среди толпы с предметами для церемонии нужными,
Хоть и даёшь посвящения разным несчастным,
но это ведь только основа злословия, причина обет нарушить.
Благосклонность храни с достоинством – вот тайное наставление.
В чём мать на свет родила, по людным местам слоняясь,
Бесстыдное поведение и наглость считаешь за йогу.
Но это причина того, чтоб неверье в мирянах возникло.
Контролируй свои поступки – вот тайное наставление.
Желая в этой стране быть самым лучшим из лучших,
Даже если добьёшься знатности, большого ума, добродетели,
Но, когда высоко забрался, будет случай – на землю свалишься.
Вверх не рвись, но и не расслабляйся – вот тайное наставление.
В городе, в монастыре, в ритрите, в ином ли месте – где б жить ни пришлось,
но дружбы не доискивайся особо.
С кем ни сведёт судьба, не привязывайся, не ссорься.
Держи себя независимо – вот тайное наставление.

Хотя мужчина и женщина, вместе живущие верующие, и притворяются,
Что они уважают друг друга, обманывая другого, себе только вяжут путы.
Созерцай "подобие трупу" – вот тайное наставление.
Много есть видов гадания, много других премудростей,
Много причин и способов, чтобы достичь всезнания;
Только вот страсти разные дхьяну разрушат запросто.
Брось гоняться за знаниями – вот тайное наставление.
Хоть оставил родимый дом и хоть, с родственниками расставшись,
В месте уединённом обрёл ты покой и счастье,
Но это причина, чтоб жизнь промелькнула без всякой пользы.
Дел суету оставь – вот тайное наставление.
Хоть старания прилагаешь, чтобы стать учёным и праведным,
В добродетели к совершенству (По оценке чужой, пристрастной)

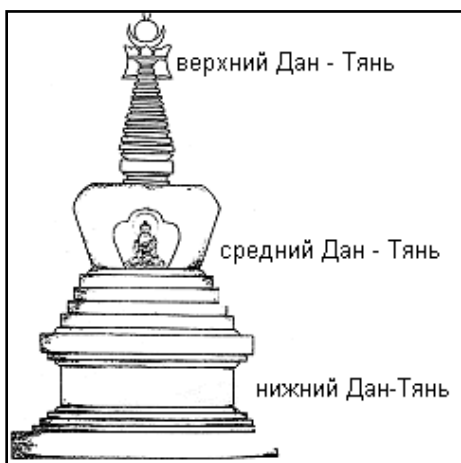
Хоть стремишься, но это только причина свой ум запутать.
Познай беспристрастность свободы – вот тайное наставление.
Гневными ритуалами Дхьяну свою сберегая,
думая, что усмиряешь тех, кого сам боишься –
гневом своим сжигая их ум, сердце Извечного Огнем опаляя
Себя ж к незавидной направил ты участи сам.
Держи себя скромно, сдержанно – вот тайное наставление.
Проповеди и наставления тщательно законспектировав,
Глубокомысленных книг хоть и составил множество,
В смертный твой час от книг что толку, коль не было практики.
В ум лучше всмотришься – вот тайное наставление.
Можно исследовать опыт периода созерцания

И, приведя в систему, стройный трактат составить.
Много есть видов творчества, да только растут сомнения.
Брось понапрасну умствовать – вот тайное наставление.
Если мысль возникла, то важно наблюдать за ней неприкрыто;
Если принял решение – важно его держаться;
Если не созерцаешь – важно войти в созерцанье.
Внимательность сохраняй – вот тайное наставление.
И когда познал, как причина из шуньи плодом обернулась,
И когда познал надеяние – верен будь трём обетам,
Будь полезен живым существам непридуманном состраданием.
Два собрания нераздельны – вот тайное наставление.
Хоть и внимаешь глубокой проповеди, устным наставлениям Мудрого Учителя,
Хоть и смог сколь-нибудь глубоко проникнуть в смысл сокровенных сутр и тантр,
но какое несчастье – не практиковать в соответствии с понятным
И самого себя обманывать.

Вот тридцать тайных наставлений Благочестивого Падмы, сходных по Сути,
едины с Основой с Учением Шивы в достижении Жизни Бессмертной и Вечной
неотделимы от методов Мудрого Гуру, Будды Бессмертного - Бабаджи.
Методы эти также бессмертны, в памяти крепко держи и храни их.
Мудрости Падмы и Гуру Бессмертного вечно держись,
«всей сутью - кровью прорастая в них» - это мои наставления
Правдой моей мысли и благом от составления этого сочинения
Все живые, из тюрьмы сансары высвободившись,
В великом блаженстве да пребудут.
Реализовав по примеру Победоносцев трёх времён
И их сынов, великих подвижников, пусть станут сами себе господа.

Этот текст, что зовётся "Тридцать тайных наставлений",
Был вдруг написан Сультимом Лодоем без всяких на то причин,
Без тех же причин и намерений эти строфы использованы и добавлены мною
в тексте о Великом Учителе Крийя Бабаджи - Шиве, Бессмертном Будде,
Великом Учении Жизни, Сангхи Бессмертных – Держателей Дхармы
Извечного, мною лишь скромно вписано то, что «вкусила» Сама.
За это пред ними отвечу.





В мандале - основе человеческого тела энергия ясного света находится в сердце, поднимается по двум основным энергетическим каналам и проецируется через глаза. Один из каналов называется "Функциональным" - аварахан. Он начинается у основания туловища в точке промежности - Мула, расположенной между яичками и анальным отверстием (у женщин немного глубже). Он ведет вверх, проходя мимо пениса, органов брюшной полости, сердца и горла.

Второй канал, называемый "Управляющим" - арахан, начинается там же. Он идет из промежности вверх к копчику, а затем далее по позвоночнику в мозг, спускаясь потом к нёбу.

Язык и языковый центр, область ротовой полости Верхний Дань - тянь является мостом соединяющий оба эти канала. Энергетический канал «аламбуша» является «входом» (срединным трансформирующим каналом действия) в верхний Дан-тянь.

Жизненная сила Цал течет по кругу - вверх вдоль позвоночника по энергетическому каналу «кхуху» и обратно вниз вдоль передней части тела по энергетическому каналу «пуша». Два канала образуют «малый небесный круг» или «Микрокосмическую Орбиту». Этот «небесный круг» - основа всех видений, жизненная сила движется от внутреннего к внешнему. "Врата Жизни и Смерти" (промежность, или Хуэйинь) расположены между половыми органами и анусом

1. ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ. Жизненная сила, опускается из глаз по энергетическому каналу гандхари к органам вдоль передней части тела к половым органам – **Нижний Дань – тянь** и возвращается в «энергетический пупок».

СЕРДЦЕ или Средний Дань-тянь. Средний Дань-тянь расположен в области сердца и солнечного сплетения. Сердце прокачивает кровь и энергию через ваши вены и артерии. Оно наряду с почками, является основным преобразователем жизненной силы.

2. СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ: жизненная сила за слюной по энергетическому каналу «хастиджихва» следует вниз в пищевод и через внутренний тракт к пупку. Оттуда в желудок, в тонкую и толстую кишки и в прямую кишку.

Слюна является смазывающим нектаром, который удерживает жизненную энергию, рассеиваемую по всему телу из пупочного центра

3. ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ: Жизненная сила из глаз по энергетическому каналу «шанкхини» «переходит» в язык, а затем вниз вовнутрь позвоночного столба, спускаясь по одному позвонку за раз в каждый из них, пока не достигнет копчика. Позвоночный столб защищает нашу центральную нервную систему и имеет решающее значение для возрастания циркуляции Цал в теле.

движения бардо ветров – жизненных потоков феноминального тела при выходе (уходе) «капли души» в момент смерти. Этот порядок движения ветров соблюдается всегда, как на всем протяжении жизни, так и в «пики» активации в моменты сна (турия), и измененных состояниях.

Это дыхание - основа учения жизненных потоков, описано в Йони Тантре. В современном переводе почему то уделяется много места описанию секса, поз (Кама сутра), но не о самом дыхании. Это учение о Дыхании Кундалини. Чакры – это «мозг - кундалини», места Осознанности «Я Сознания», а не просто энергетические центры, каналы, в которых надо что-то изменять и «лечить. «Лечат»» сознание и понимание, но не кашинас, с ними все в порядке. Это проявление Осознанности Сознания – Сознания как Такового есть Тело – «Мозг Сознания».

Можно это «данные» использовать как руководство в медитации для сохранения физического тела в состояниях Бардо.

Пупочный Центр, или Средний Дань-тянь - лучшим место хранения силы. Пупок выступает в роли электрического генератора, который питает энергией все точки. Пупочного Центр расположен в центре позади «пупка», перед точкой, которая находится между вторым и третьим поясничными позвонками.

Иногда он может располагаться примерно на полтора дюйма ниже пупка. Это полость Истинной жизненности, которая лежит в промежутке между передней и задней сторонами низа живота на расстоянии, находящемся в соотношении семь к трем и называется Золотой печью, местом пребывания Вечной Жизни.

Золотая печь первоначально не существует, и, ее существование начинается, когда развивается воспроизводящая сила и проявляется жизненность.

Когда кровь (цал существующего физического тела) достигает печи, она преобразуется в воспроизводящую силу, которая и возникает в этом центре. Слюна (жизненность – цал существующего физического тела) истекает из двух каналов под языком и входит в канал действия, чтобы преобразоваться в воспроизводящую силу. Кровь и слюна - это «земля» шуддха шуддхи – существующее физическое тело (кунжи основы). Если речь идет о рождении ребенка, то это тело матери.

Пупок - это «корень» тела. Это источник энергии: из оплодотворенной яйцеклетки развивается утробный плод, соединенный с жизнью пуповиной. После рождения окружающая энергия продолжает входить в тело через то же самое место. Через пупок в момент смерти «выходит» тело души, которое называется гадхарв и «полотно времени, ваю жизни» - феноминальное тело.

Пупок является также местом, где возникает дыхание. Когда к этой точке притекают кровь и жизненная сила, устанавливается глубокое ритмичное дыхание и вся средняя часть тела становится огромной помпой, энергично прокачивающей Цал и кровь - жизненный поток «кармапоток» через весь организм. Эта циркуляция распределяет по телу жизненно важные вещества и облегчает сердце от тяжелого бремени.

1. Половые органы:- единственные органы нашего тела, которые могут производить большое количество жизненной силы. Однако половые органы не могут ее хранить.

2. Мозг может производить энергию более высокого порядка, но сохранить ее нелегко.

3. Внутренние органы человека тоже могут производить энергию, однако намного меньше, чем половые органы и мозг. Они способны запасать и трансформировать энергию.

4. Три Дань тяня также могут накапливать энергию, трансформировать ее, снабжать ею головной мозг, спинной мозг, половые и другие органы.

Происхождение человеческой жизни подобно происхождению Вселенной. Поймите свое тело, и вы сможете понять всю Вселенную.

Жизненная сила и кровь являются основными переносчиками энергии.

Энергия крови образуется в результате сочетания жизненной силы, полученной из пищи, с пренатальной жизненной силой, или Изначальной Силой, и жизненной силы, находящейся в воздухе.

Энергия крови является очень плотной разновидностью жизненной силы. Она вместе с током крови проходит через сердце, по артериям, венам и капиллярам.

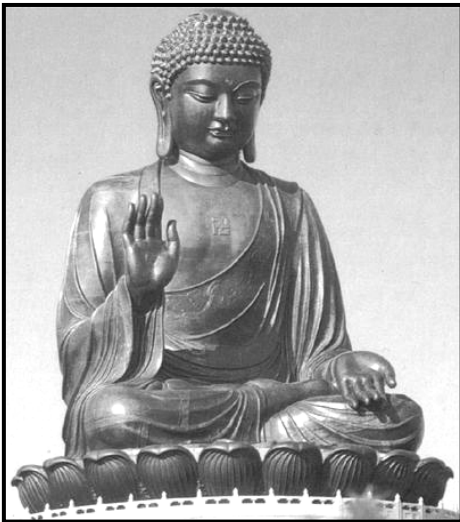
Артериальная кровь несет с собой питательные вещества, кислород и питающую жизненную силу ко всем клеткам тела.

Венозная кровь - это кровь, которая отдала содержащиеся в ней питательные вещества и кислород тканям и возвращается к сердцу по венам, неся с собой углекислый газ, который будет выведен из организма через легкие.

Потоки крови и жизненной силы идут рядом друг с другом по всему телу, всюду, где имеются энергетические каналы и параллельные им кровеносные сосуды. Жизненная сила «Цал» представляет собой движущую силу, содержащуюся в крови, - она ее оживляет, наполняет энергией и обеспечивает возможность движения крови по телу: «Когда Цал движется, кровь течет в жилах, когда Цал застаивается, кровь застывает». Это хорошо видно в моменты «перехода».

Пять фаз Цал. Это так называемые Пять Движений или Пять Элементарных Фаз Энергии, обычно называемых Пятью Стихиями или Пятью Элементами. Пять тенденций, проявляющихся при движении энергии, принято символически выражать с помощью пяти физических элементов - пяти стихий, существующих в Природе: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Цал проходит через эти фазы. Так, Дерево представляет энергию, которая рождается и развивается, Огонь представляет расширяющуюся и излучающую энергию, Земля представляет энергию, которая стабилизируется и концентрируется, Металл представляет энергию отвердевающую и сжимающуюся, Вода - это энергия, которая сохраняется, собирается и утекает. Все пять энергий одновременно выражают взаимодействие между Инь и Ян, которые непрерывно излучаются Изначальной Энергией. Распад и растворение элементов «проходят» согласно движению и распределению жизненных потоков (кармопотоков) в соответствии этих фаз.





**ОМ СОБАВА ШУДО САРВА ДХАРМА
СОБАВА ШУДДО ХАМ**

Образование Золотого зародыша Бессмертия
(садхана долгой жизни)

Образование Золотого Зародыша Бессмертия схоже с зачатием и рождением ребенка.

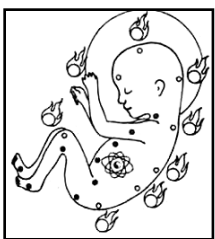
В первой фазе периода формирования зародыша небеса (*твердь*), проявляющие качества воды «питают» его через зрачки – затвор, глазное дно, сетчатку, которые связаны почками – прошлое и образуют сеть энергетических каналов, от состояния которых зависит предрасположенность к заболеваниям «быстрогорот огня».

Во второй фазе земля (твердыня), проявляющая качества огня проявляет «почву» - основу, в уголках глаз, которая связана с сердцем. Она становится основой в формировании психоэмоционального тела, тело взаимоотношений - будущее и «тройной обогреватель», от состояния которого зависит способность «противостоять» заболеваниям – настоящее, то есть способность приводит движение в покой.

В третьей фазе «прошлое» создает элемент дерева (пронизывающие каналы) в радужной оболочке глаз, которые связаны с печенью, а от состояния этих каналов зависит состояние печени и предрасположенность к заболеваниям «медленного огня» и способность приводит покой в движение.

В четвертой фазе твердыня (земля) производит элемент металла в белках глаз, которые связаны с легкими. Чистота проявляющегося элемента способствует проявлению чистоты Взгляда – осознанному пониманию, вниманию, умению правильно мыслить, думать, осознанно совершать действия.

В пятой фазе твердь (небеса) проявляют элемент земли («пуха») – *акаш жизненного пути*, сопутствующие обстоятельства в верхних и нижних веках глаз, которые связаны с желудком, образуют сеть тонких энергетических каналов, связанных с преобразующим каналом, формирующие «я - сознание». От состояния этих каналов зависит способность правильно оценивать ситуации и правильно действовать. От них зависит быстрота и четкость реакций, обдуманное, продуманное поведение, самоконтроль, способность правильно решать проблемы и принимать жизненно - необходимые решения. Таким образом сущности всех пяти органов находятся в глазах, «духовность» проявляется через орган зрения.



В Бардо медленный и быстрый огонь перемещаются в область сердца и начинают взаимодействовать, расширяя энергетические каналы, освобождая из от «отработанной» кармы. Эта «тратака» очищает ум и способствует «трезво» и осознанно посмотреть на жизнь. Этот огонь передвигает воспроизводящую силу во все части тела, сознания, проявляя все «грехи» - болезни ума, пробуждая «Я сознание» и побуждая его правильно и осознанно мыслить. Элемент металла начинает проявлять сеть пронизывающих каналов осознанности «я сознания». Этот огонь поднимается до точки между бровей (трикути), затем по каналу действия в область шишковидной железы - сердечный центр осознанного состояния души (ума и

тела), воспламенив огонь действия быстрого огня, оттуда по пронизывающим каналам к лолана центрам (центры Чистоты Взгляда), возжигая акаш пути «смахан жизни». Это очень тяжелый труд. Это благословение огня воды и огня огня, воспаляющие воду. Это абхишека жизни – туммо жизни. Из глаз будут литься слезы – элемент воды (акаш), время потеряет смысл, то есть оно бесконечно и в тоже время быстро, годы, жизни сворачиваются в секунды, секунды в года, годы в мгновения. Тело неподвижно и в тоже время оно пронизано жизнью. Сознание тела, ума и осознание «себя» целостно, едино и неделимо. Энергии «возвращаются» на «место» из лолан в межбровье, центр лба, к пупку, нижний дан тянь, в ноги, вверх к нижнему затвору, в центр жизненности. В это «Время» не едят, не пьют, просто трудятся «там». Ощущение жажды не будет.

В дневных практиках, что бы получить такой эффект, используют медитацию на кристалл, дзен медитации, трайки. Единственное различие – это в бардо остаются открытыми глаза, необходимо удерживать веки руками, в дневных практиках глаза прикрываются.

После того как произошло зачатие, эмбрион начинает быстро расти и вскоре прикрепляется к стенке матки. Через образовавшуюся пуповину зародыш получает необходимое питание. Место, где прикрепляется пуповина, и является пупком будущего ребенка. Пока зародыш находится в материнской утробе, энергия входит в него через пупок по пуповине. Далее она проходит через левую почку, потом через правую почку, затем движется вниз к сексуальному центру, проходит через промежность и идет вверх по позвоночнику к голове. Потом эта энергия опускается вниз через язык и возвращается назад в область пупка. Этот путь циркуляции энергии составляет Микрокосмическую Орбиту,

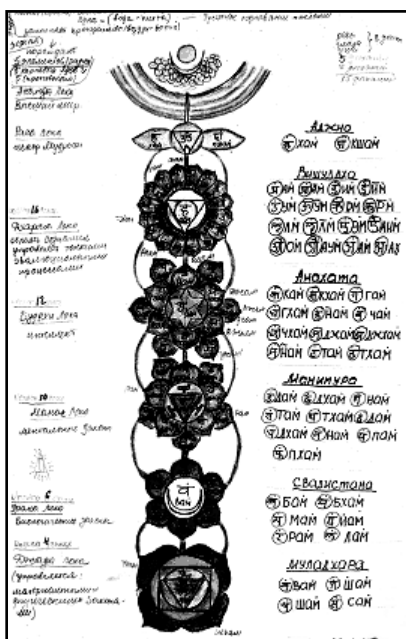
Зародыш питается энергией, идущей через пупок. При этом отходы, образующиеся в результате жизнедеятельности зародыша, также выделяются через пупок. Пупочный Центр способствует приведению всех сил и энергий в равновесие и является центром тяжести тела, в физическом понимании этого термина. Все движения тела совершаются как бы вокруг этого центра, независимо от того, сидит, стоит, ходит человек или трудиться. Пупочный Центр обрабатывает и преобразует жизненную силу. Все эти процессы подобны

процессу физического пищеварения. Пупок место, где преобразуется, накапливается и принимается энергия внешних сил. Эта область должна быть свободной от застоев и напряжений, так чтобы энергия могла легко течь как внутрь, так и наружу.

Пупочный Центр - это то место, где соединяются в одно целое тело, сознание и дух. Это мощный телесный центр энергии Цал. Все высшие практики, всегда заканчиваются возвращением энергии назад в область пупка.

Тело Джняны-рождение. Оно формируется из: звука (1), удара (2), длительности (3), усилия (3), «выравнивания» (4), соединении (5).

Это Природа Сознания, Основа Слуха, формирующая Взгляд – Осознанное состояние «Я-Сознания» - Основу индивидуального Ума



Пронизывающие каналы Пронизывающие каналы являются важными и мощными энергетическими путями, проходящими внутри тела. Они тянутся вертикально вдоль позвоночника. Их три. Они образуют центральный энергетический пуп.

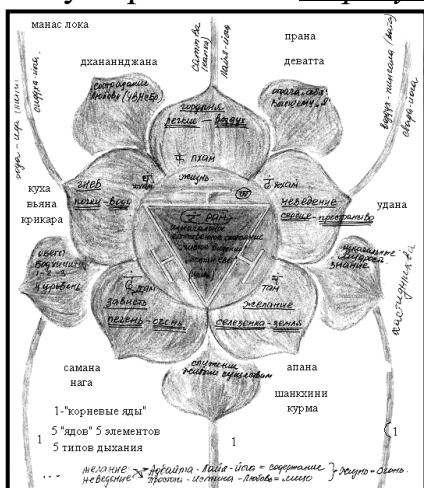
Когда энергия из Пупочного Центра получает возможность течь мощным потоком по этим каналам, внутренние органы и железы внутренней секреции освобождаются от токсических веществ и наполняются энергией. Пронизывающие каналы продолжают вниз по обеим ногам вплоть до ступней. **Эти каналы образуют мощный канал трансформации и реализации физического начала.**

Это Целостный Преобразующий Канал. Он контролируется ваями: *вьана ваю* (позволяет сохранять форму) – «укутывающая ваю»; *прана ваю*; *апана ваю*; *удана ваю* и *опоясывающая ваю* – *самана*.

1. Левый Пронизывающий Канал начинается в левом яичке (у мужчин). Он проходит с левой стороны промежности, ануса. У женщин в яичниках, проходит по левой почке, через селезенку, сердце, левое легкое, левую паращитовидную железу, щитовидную железу, левое ухо и глаз и левое полушарие мозга. Образует энергетический канал «ида».

2. Срединный Пронизывающий Канал начинается в середине мошонки (у мужчин), шейку матки (у женщин). Проходит через промежность, середину ануса, предстательную железу (у мужчин), аорту, полую вену, поджелудочную железу, желудок, задевает часть печени, через сердце, вилочковую железу (тимус), горло, язык, гипофиз, гипоталамус и шишковидную железу, а затем идет к макушке головы. Образует энергетический канал – «сущумна».

3. Правый Пронизывающий Канал начинается в правом яичке (у мужчин), яичников (у женщин), проходит с правой стороны промежности, ануса, по правой почке, через селезенку, сердце, правое легкое, правую паращитовидную железу, щитовидную железу, правое ухо и глаз и правое полушарие мозга. Образует энергетический канал – «пингала».



Опоясывающий Канал - это канал действия.

Пронизывающая энергия опоясывает все тело. Начинаясь в пупке, Опоясывающий Канал пересекает и окружает все главные энергетические центры туловища, головы и ног. Он соединяет между собой и связывает все каналы, которые проходят вверх и вниз по телу, включая все пути, проходящие через брюшную полость. Если мы проведем сечение через область пупка, то мы увидим, что Опоясывающий Канал соединяет все вертикальные каналы. Криья Техника нада – бхедана.

- На передней стороне тела Опоясывающий Канал соединяется с Функциональным Каналом. Направляясь к левой стороне тела, канал соединяется с Левым Пронизывающим Каналом.

- Со стороны спины он соединяется с Управляющим Каналом. С правой стороны он соединяется с Правым Пронизывающим Каналом. Возвращаясь к передней стороне тела, он завершает круг

Энергия, идущая по Опоясывающему Каналу, может двигаться по часовой стрелке или против нее. Кроме того, вертикальные каналы (Пронизывающие и

Микрокосмическая Орбита) также соединяются между собой, и между ними образуется энергетический мост. Цал, таким образом, может течь вниз, вверх, по кругу, в правую и левую сторону, а также к передней и задней части тела.

Будучи очищена, воспроизводящая сила направляется по микроскопической орбите к солнечному сплетению и преобразуется в жизненность. Оттуда она поднимается к мозгу, возбуждая настоящее жизненное дыхание, образуя, так называемый тонкий драгоценный котел, где жизненность (шудха шуддхи) переходит в духовность (шуддху физического тела). Духовность приводится в движение путем вращения глаз. Этот процесс называется приготовлением «золотого эликсира», который проявляет свет за межбровьем. Дальнейший процесс – рождение золотого зародыша бессмертия.

«Драгоценный котел» является полостью в центре мозга (за межбровьем). Это полость Изначального Духа. Ее правая и левая стороны связаны со зрачками при помощи двух энергетических каналов и связана с сердцем. Поэтому говорится, что сущностная природа лежит в сердце и видна через глаза. Она находится в «драгоценном котле», которого первоначально не существует.

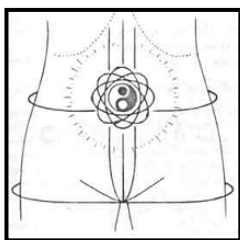
«Работать» с этим каналом можно в бардо ясно света системы Бардо йоги. Это «работа» с Изначальными Энергиями – Ади Крийя Йога системы Шива Юнгдрунг Ньенг юд.

Тройной Обогреватель. Он состоит из трех частей.

- верхняя часть включает в себя голову, сердце и легкие.
- средняя часть включает пищеварительную систему,
- нижняя - почки, часть кишечника и репродуктивные органы

Тройной Обогреватель связан с гипоталамусом - частью мозга, которая отвечает за основные жизненные функции организма, включая чувство голода, поддержание температуры тела и равновесие жидкостей в теле. Контролируются подпранами: крикала, курма, дэватта, дхананджана, нага.

Тройной Обогреватель представляет собой термостат тела, воздушный кондиционер и подогреватель энергий, которые проходят через него. Если, например, сердце подвергается перегреву (болезни, возбуждения, медитативные состояния и состояния переходного периода: сна, бардо). Тройной Обогреватель за счет циркуляции энергии переводит избыточное тепло через Средний Обогреватель в нижнюю часть поясничной области. Там горячая энергия охлаждается и затем возвращается назад в область сердца, где она будет содействовать его охлаждению. Тепло, опустившееся вниз, предотвращает чрезмерное переохлаждение нижних холодных энергий. На этих знаниях природы энергий (кундалини) строятся техники праноям Агниссара крийя и ситоли пранояма



Энергетическая сеть и энергетический центр тела.

Сочетание всех этих каналов образует энергетическую сеть тела. Пупочный Центр - это ворота, расположенные между физическим и энергетическим телами. Все энергетические каналы, формирующие и поддерживающие физическое тело, начинаются в Пупочном Центре и возвращаются в него. Когда энергетические каналы (восемь основных – 5 и 3) свободны от препятствий и взаимосвязаны со своими разветвлениями, то они образуют сеть, которая обеспечивает две различные функции:

- беспрепятственный поток воспроизводящей силы - ее дыхание
- неограниченная циркуляция жизненного дыхания насыщает Дыхание жизненной силой

Вместе они образуют жизненность и поддерживают ее в уравновешенном состоянии, возвращая «союз пяти элементов» к своему истоку.

Беспрепятственный поток воспроизводящей силы.

Основной базой этих восьми каналов является полость или затвор смертности у основания пениса у мужчин и шейки матки у женщин. Она соединяется с основанием позвоночника каналом управления ду мо, который поднимается по спинному хребту (область спинного мозга) до затылка, перед тем как войти в мозг.

Из центра мозга в продолговатый мозг спускается по каналу действия, который соединяется в нем с ду мо (область желудка) для связи с полостью позади небесного водоема в небе (полостью нижней челюстью и языком – в месте «узечки языка и слюнных желез»), которая сходится через разветвления с верхней челюстной костью, где истинная жизненность легко находит себе выход для рассеивания.

Внизу под полостью помещается горло, через которое канал зачатия проходит вниз в легочную артерию. Об этом упоминалось в «созерцании», здесь расположен центр, участвующий в «зачатии» - верхний дан тянь и то, «адамово яблоко – центр подобный пупочному и носовому» и то, что принимают за вишуддху – центр осознанного состояния.

Дальше воспроизводящая сила проходит в правый желудочек сердца, а затем в печеночную артерию под диафрагмой, где под сердцем помещается полость, называемая солнечным сплетением – средний дан тянь. Когда эта сила начинает подниматься и правильно циркулировать, восстанавливая вас – это достаточно тяжелые состояния. Бояться не надо. Помните что эта сила – Высший Разум, он не даст вам покинуть тело и восстановит вас и даже окружающих вас, не говоря о родственных связях. Доверяйте ему. Это научит вас многому, только проявляйте сорадость, любовь, сострадание ко всем и всему.

Далее канал в полость жизненности, или нижний дан тянь, потом в яички у мужчин - полости малого таза яичники у женщин, оттуда в полость смертности – физического зачатия и рождения у основания мула центра, бандхи.

Эти два вертикальных канала (на лице схожие глазные каналы) пересекают опоясывающий канал по передней линии живота – область пупочного центра, соединяет его сверху с сердцем (каналы тройного обогревателя), а с низу с половым затвором у мужчин на конце пениса, у женщин – йони, спереди с пупком и сзади с почками, надпочечниками, образуя канал в середине тела

Если эти каналы перекрыты, то человек начинает болеть, стариться и тело его погибает

Преобразование воспроизводящей силы заключается в поднятии ее через канал думмо – спинно-мозговой от основания позвоночника, к затылку и далее к мозгу и опускается оттуда по переднему каналу головы (фронтальная) до полости «небесного водоема», затем до горла, до полости солнечного сплетения и в нижний дань тянь – это движение жизненной силы по микроскопическому кругу..Это есть поворот Колеса Закона. Если Закон нарушен, то происходит рождение детей с тяжелыми заболеваниями - дцп..

Жизненное дыхание циркулирует в сети, образуемой восемью главными энергетическими каналами с основанием в смертном затворе. Сверху эта сеть связана с мозгом, а внизу с подошвами ног. Дыхание либо накапливается, либо рассеивается исключительно из-за полости смертности, то есть насколько она способна и в состоянии нормально функционировать, что бы поддерживать организм в жизнеспособной форме.

Если кровь свободно циркулирует по телу и жизненное дыхание достаточно сильно и чисто тогда элемент огня чист и справляется со «своей работой», очищает организм от шлаков и вредных веществ, очищая дыхание. Тело обновляется и омолаживается.

Если поток ослабевает, то начинают проявляться признаки усталости, болезненности – старения.

Если кровь и жизненное дыхание циркулируют в теле свободно, тогда пропадают болезни.

Никто из Бессмертных не страдал чахоткой и не принимал лекарств для излечения болезней. Они лечили болезни еще в скрытом состоянии, выполняя практики Цандали, при и которых вырабатывается слюна. Она сладковатая, со вкусом меда. Она опускается вниз по горлу, каналу действия в нижний дан тянь и погружается в воспроизводящие органы, где создает «семя». Слюна сохраняет физическую силу. Если она хорошая, то элемент воды внизу живота будет полным, глаза будут блестеть. Зрачки и белки будут четко очерчены. Когда нет болезней, глаза становятся как у здорового ребенка, у которого зрачки яркие и окружены голубоватыми белками. При формировании зародыша первые появляются глаза, а зрачки на 12 дней позже. Слезы исходят от жидкости, которая омывает глазные яблоки. В носовой полости имеется проход, проводящий слезы и выделения, который проходит к внутренним органам. Именно через этот проход изгоняются внутренние, скрытые болезни, других каналов, пригодных для этих целей в организме нет.

Пять Фаз Цал - пять стихий, пять энергий, дающие жизнь Вселенной, формируют так же внутренние органы и личность человека. Они постоянно пробуждают энергию и возвращаются в Изначальную жизненность внутри трех Дань-тяней физического тела - пупочного, сердечного и головного. Все органы нашего тела выделяют свой особый вид жизненности

ГАКИЛ – это первоэлемент- **Основа** («почва»).

- Суть ее (Основы) - Ветер, который «собирает» пронизывающие каналы, по которым «циркулирует» обонятельное сознание, воспроизводящее образы в геометрическую форму – квадрат.

- Он проявляет состояние осознанного видения феноминальное тело «Я Сознания» тело гандхарва (**плод**) – Основа Ума, геометрическая форма – круг. Он образлава потоками воспроизводящим образ чувственным сознанием барда дня, умозрительным сознанием бардо ночи – левый и правый анахата центр и осознанными потоками «я сознания» - третий анахата центр.

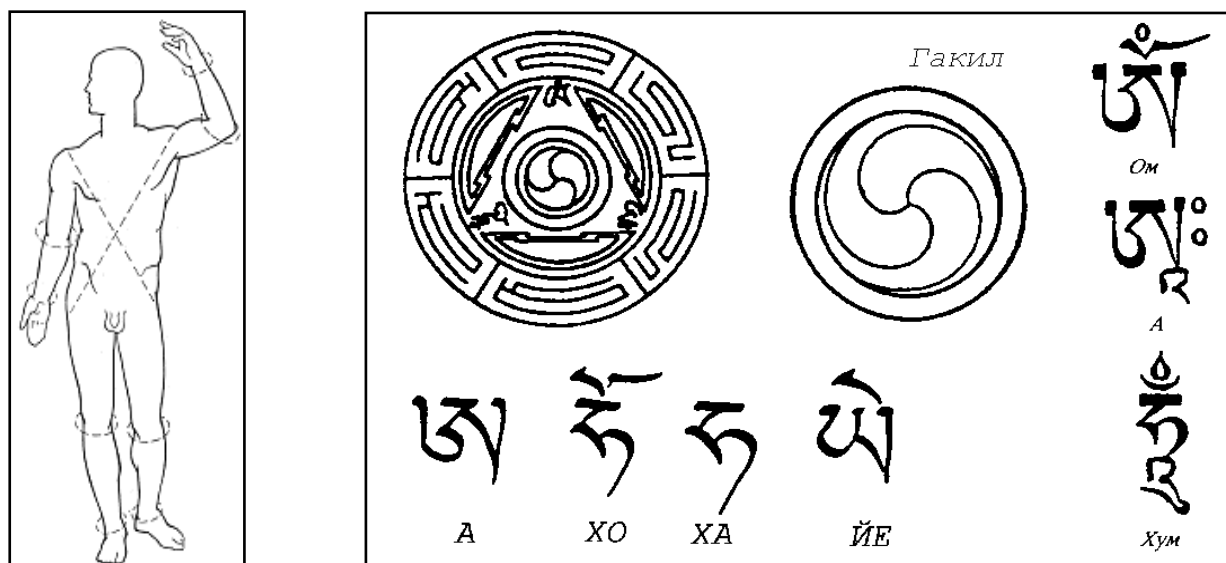
- Капля души - жизненное начало «вкус» - Основа Духа, геометрическая форма – треугольник, проявляет видение. Образован чувственным обонятельным и осязательным сознанием – основ природ чувственного сознания «шуддха»

- Бодхи– семя реализация – основа феноминального тела Суть его – Земля. Форма – шар, тигле.

Это «почва»- «саман», покоящийся на «самане» жизни удерживающего жизнь (**путь**) и «семя» - каплю души в Основе Жизни, проявляет Зрелость **Плода** (бодхичитту) - состояние духа (джняна – опыт, мудрость, проявленные в Пути) и физического тела (земля - здоровья), определяющие дальнейшую реализацию и трансформацию.

Основа, Путь и Плод целостна в своем единстве и подобна совершенной форме Тиглэ. Хотя внутри этого единства различаются группы из трех понятий — триады, каждая взаимосвязана со всеми другими. Это представлено на рисунке, где показаны разделение на три сегмента, концентрические круги и вращающийся в центре «гакил», или "колесо радости". На обратной стороне по краю этого изображения написаны древними письменаами Шанг-Шунга слоги, запирающие врата шести миров.

А, ХА, ША, СА, МА,



Центральное положение среди триад занимает триада "Основа, Путь и Плод"

Медитация на ГАКИЛ позволяет «видеть» Золотой Свет. Это Свет Основы. Достижение этого Света, вхождение в него, способность осознавать себя в нем, «видеть», мыслить, трудиться есть достижение Раджа йоги. Осмысление этого самадхи «золотого света», его реализация, является началом Нового этапа жизненного Пути. С Осознанием сути Самадхи «ты» становишься НЕОФИТОМ, а освобождающее саруба самадхи, углубляясь, формируют тело Реализации.

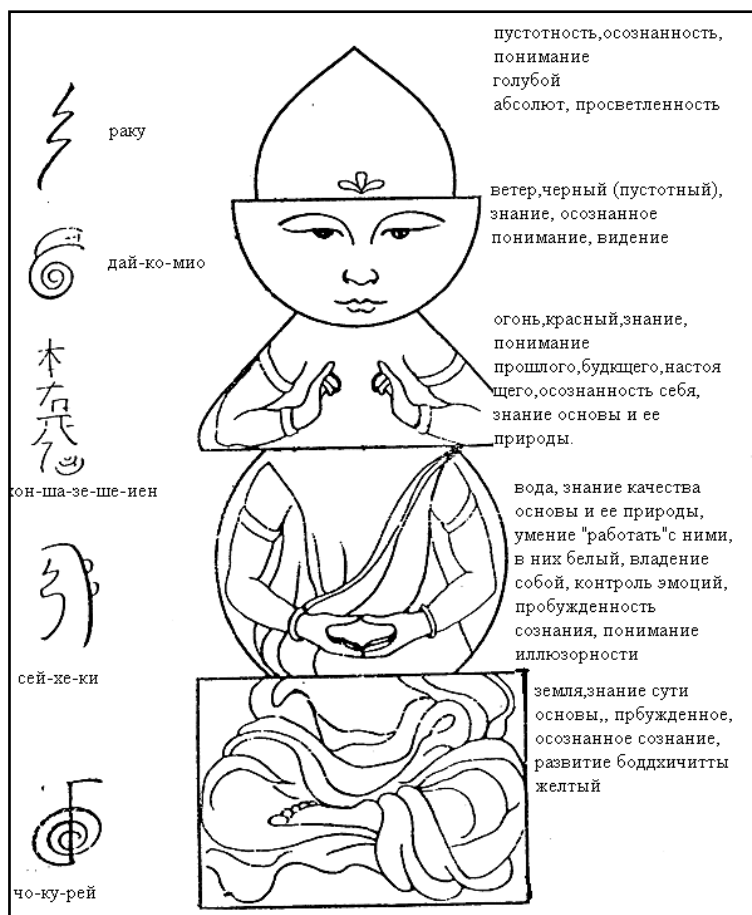
Развитие пяти сияний света

Пять сияний света могут развиваться двумя путями в зависимости от того, находится человек в состоянии присутствия и осознанности или нет. Соприкосновения «Внешне – Внутренней и Внутренне – Внешней Пустоты» образуют точку «разворота», в которой сублимируются и разворачиваются кармапотоки.

Если есть осознание и понимание происходящего, то пять чистых сияний порождают пять чистых видений. Пять чистых элементов, порождают пять внутренних элементов. Так, преобразуются Тело Сознания и Сознание Тела. Одновременно с этим — пять внешних элементов, преобразуют пять

чувственных сознаний, пять органов чувств, пять объектов чувств, пять тел и пять мудростей исцеляя, преобразовывая физическое Тело. Это процесс подступающей концентрации саруба самадхи. Но если есть отвлечение и нет понимания, то все ваши усилия в достижении саруба самадхи бесполезны, даже если вы и будите обладать какими то сиддхами. Реализации не будет. Начните все сначала.

Пять мудростей и незатуманенностей



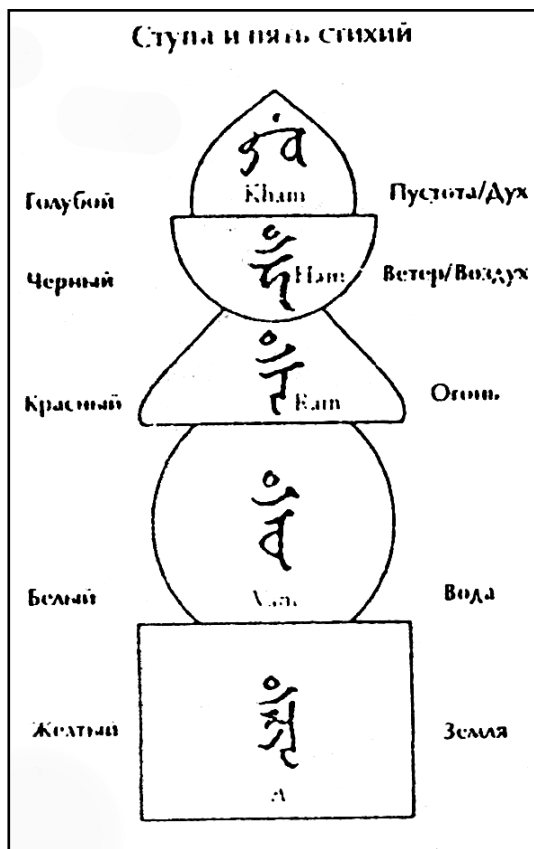
В процессе преобразования пустность изначального состояния проявляет пять изначальных (чистых) сияний пяти светов; каждый свет представляет собой источник чистой энергии обладающего качествами какого-то из элементов.

Эти пять сущностных сияний порождают пять ясных мудростей элементов:

- белый чистый свет порождает мудрость пустоты, связанную с элементом пространства;
- зеленый чистый свет — мудрость спокойствия, или тождественности, связанную с элементом воздуха;
- красный чистый свет — мудрость распознавания, связанную с элементом огня;
- голубой чистый свет — мудрость активности, связанную с элементом воды;
- желтый чистый свет — зеркалоподобную мудрость, связанную с элементом земли.

Эти пять мудростей представляют собой ясные сияния пяти семей Самбхогакайи. Пять элементов в своей чистой форме являются основой чистого тела, или измерения Самбхогакайи; в нечистой форме они составляют наше физическое тело и материальное измерение.

Основой всех элементов является элемент пространства, и каждый элемент содержит в себе пространства всех других элементов. Эти пространства связаны с пятью дакини, или богинями пяти элементов: дакини пространства, дакини ветра (или воздуха), дакини огня, дакини воды и дакини земли.



Пять чистых сияний света и тело

Пять чистых сияний порождают пять внутренних элементов, являющихся фундаментальной основой существования тела в чистом состоянии.

-Белый чистый свет элемента пространства порождает каналы ума и сердца;

-зеленый чистый свет элемента воздуха порождает внутренний ветер, или дыхание;

-красный чистый свет элемента огня порождает телесное тепло;

-голубой чистый свет элемента воды порождает кровообращение; желтый чистый свет элемента земли порождает телесную плоть.

Пять чистых сияний связаны с внутренним (ум и сердце) и внешним элементом пространства, внутренним (дыхание) и внешним элементом воздуха, внутренним (телесное тепло) и внешним элементом огня, внутренним (жидкости тела) и внешним элементом воды, и внутренним (телесная

плоть) и внешним элементом земли.

Процесс жизни начинается с сердца, которое связано с элементом пространства и развивается через элементы воздуха, огня, воды и земли. Таким образом, грубая материальная субстанция тела берет начало в пяти чистых сияниях света.

Когда наступает состояние смерти, этот процесс начинает идти в обратном порядке, то есть телесные функции, связанные с пятью элементами, начинают растворяться.

Элемент земли растворяется, или "откатывается", в элемент воды,

- элемент воды растворяется в элементе огня,
- элемент огня растворяется в элементе воздуха,
- элемент воздуха растворяется в элементе пространства.
- У обычных существ это лишь энергетический процесс функций элементов, у «идуших» во время смерти достигается тело света, или радужное тело. Материальное тело растворяется в свете и не оставляет после себя никаких смертных останков, кроме волос и ногтей.
- В контексте порождения физического тела пять чистых сияний дают начало пяти "ветвям" тела.

- Из белого чистого света возникает голова, ветвь элемента пространства;
 - из зеленого чистого света возникает правая нога, ветвь элемента воздуха;
 - из красного чистого света возникает правая рука, ветвь элемента огня;
 - из голубого чистого света возникает левая нога, ветвь элемента воды;
 - из желтого чистого света возникает левая рука, ветвь элемента земли.
 - Пять чистых сияний также порождают пять вспомогательных ветвей, представляющих собой соответственно: брови, бороду, лобковые волосы, волосы на голове и волосы на груди.
 - Пять чистых сияний порождают пять чувственных сознаний и пять органов чувств.
 - Из белого чистого света возникает различающее сознание ума, связанное со зрением и глазами;
 - из зеленого чистого света возникают обоняние и нос;
 - из красного чистого света возникают ощущение вкуса и язык;
 - из голубого чистого света возникают слух и уши;
 - из желтого чистого света возникают осязание и поверхность тела.
 - Незатуманенность пяти чистых сияний порождает мудрости пяти чувственных сознаний.
 - Из белого чистого света возникает мудрость чувственного сознания глаз;
 - из зеленого чистого света — мудрость чувственного сознания носа;
 - из красного чистого света — мудрость чувственного сознания языка;
 - из голубого чистого света — мудрость чувственного сознания уха;
 - из желтого чистого света возникает мудрость чувственного сознания тела (осязание).
 - Пять чистых сияний также связаны с пятью объектами чувств.
 - Белый чистый свет порождает форму, объект зрения;
 - зеленый чистый свет порождает запах, объект обоняния;
 - красный чистый свет порождает вкус, объект чувства вкуса;
 - голубой чистый свет порождает звук, объект слуха;
 - желтый чистый свет порождает тактильные ощущения, объект осязания.
 - Пять чистых сияний также дают начало пяти внутренним органам.
 - Белый чистый свет элемента пространства порождает сердце;
 - зеленый чистый свет элемента воздуха порождает легкие;
 - красный чистый свет элемента огня порождает печень;
 - голубой чистый свет элемента воды порождает почки;
 - желтый чистый свет порождает селезенку.
- Пять чистых сияний также дают начало пяти полым органам: желудку, толстому кишечнику, желчному пузырю, мочевому пузырю и тонкому кишечнику.



Движение энергий страстей

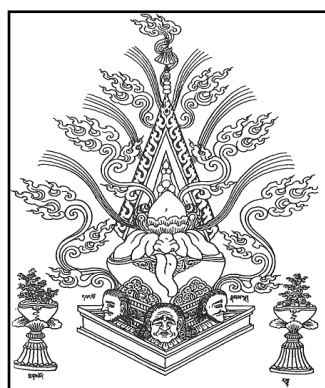
"Единство четырех чакр" Первая чakra или колесо — это чakra Изначальной Основы. Если мы не достигнем понимания Изначальной Основы, мы не сможем понять как происходит совершенствование и самореализация (кайи - тела) в Изначальной Основе.

Вторая чakra — это колесо Самореализации и Иллюзии. Если мы не достигнем понимания иллюзорности, мы не осознаем своей собственной Сути и не узнаем свою собственную Природу.



Третья чakra — это колесо точек тела, вен, каналов, энергетических центров и потоков жизненной силы – Основы Дыхания и физиологии Тела, которые являются сутью Тела Взаимоотношений – Основы Будда Сознания.

Четвертая чakra — это колесо промежуточного состояния. Если мы не поймем его, мы не сможем Пробудиться и сохранить состояние присутствия – Бодрствования «Я Сознания» в состояниях Сна, смерти, жизни и достичь самореализации в ясном свете бардо.



Мантра Дзамбалы

ОМ ДЗАМБАЛА ДЗАЛЕНТАЕ СОХА

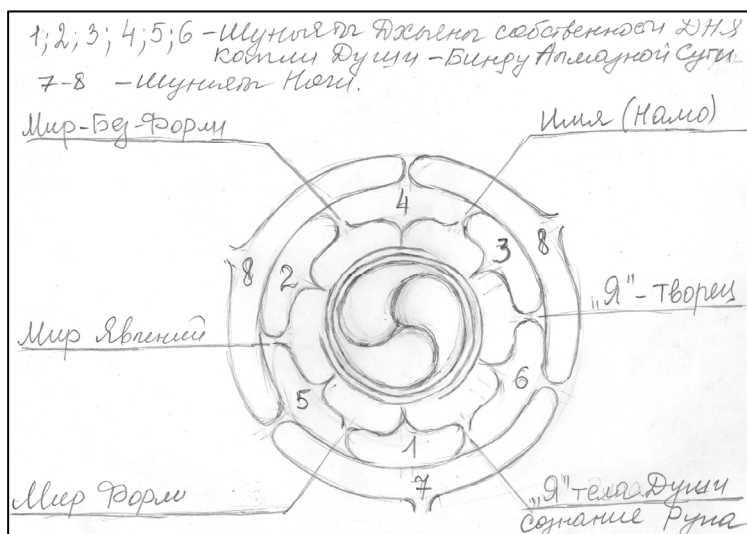
ОМ БХУР БХУМ БХУВАХ
ОМ СВАХА
ОМ МАХА
ОМ ДЖНЯНА
ОМ ТАПА
ОМ САТЬЯМ
ОМ ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ
БХАРГО ДЕВАСЬЯ ДХИ МАХИ
ТХЬЕ Е НАХ ПРАЧОДАЯТ



ОМ А ПО ДЖЬОТИ РАСУ АМРИТАМ БРАММА БХУР БХУВАХ СВАНУ ОМ ОМ ОМ

Очистительное дыхание по 8 основным энергетическим каналам проявляет (продувает, очищает от «засоров») шуньяты («стыки» между дхьянами Пути), садхана 21 ОМ стабилизируют трипитаку «мугру – вядлость» - приводят в состояние созерцания «Я – Эго» - Сознание Души и Тела. Такая Сахита Пранояма способствует в состоянии созерцания узнать Ригпа Основы Проявления («рождения и смерти» - стадии проявления, рождения и завершения). Углубление дхьяны созерцания способствует достичь осознанности, котра побудит «Я сознание» мыслить, трудиться в Шуньятах Кай Жизни. Это необходимо для преодолений смерти в Бардо и удержания Сознания физического тела, то есть Жизни Это йермед проявления Мудрости

Кай дхьян 8-1 (гандхарвов), дхьян 1-8 (архаты) и йермед 4-5 дхьян, 1-4, 5-8 дхьян осознанного состояния «Я Сознания». Эти «достижения» - низшие, базовые, которыми должны обладать целители, шаманы и с которых собственно начинается постижение Пути Чодпа, Бодхисаттв. Будда Дзамбала Держатель Пути, Хранитель Пути.



ФОРМИРУЕТ "ВКУС" ЖИЗНИ, ОТРАЖЕННЫЙ В ЛИНИИ "ЗДОРОВЬЯ", ТАК НИРВАНА-БАРДО НОЧИ ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ - "НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ" - ПРИРОДА ВКУСА



ФОРМИРУЕТ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ НАСЫЩЕННОСТЬ "ВКУСОМ" ВЫРАВНИВАНИЕ ЧЕРЕЗ "ВЗАИМООТНОШЕНИЯ" В САНСАРЕ-БАРДО ДНЯ

ОГРАНИЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ ЛИНИЮ ЖИЗНИ

Шуньяты формируют:

1. личность, ее захваченность, насыщенность «ВКУСОМ» - жажду, задают образ жизни.
2. проявленность Буддасознания формирует «РАСУ» и характер личности, ее целеустремленность, зависимость и методы высвобождения от захваченностей.

ДВАДЦАТЬ ОДИН СЕМЗИН

Древние практики для обнаружения РИГПА

СЕМЗИНЫ - это практики переживаний, которые могут стать основой обнаружения РИГПА. Это Янтра Йога в Статике (состояния Покоя, приведения в Покой). Она позволяет движение потоков сознания (подобно потоку тигле) остановиться, что позволит распознать Ригпа Основ. Могут возникнуть видения тигле, в которых четко распознается тибетская буква А в небесно прозрачном, насыщенном голубом пространстве. Эти тигле «идут» с этой буквой для всех людей выглядит именно так, не имеет значение принадлежности к религиям, расам и речи.

Сем означает ум, составляющий сердце заблуждения. *Дзинпа* означает удерживать. Такое удерживание ума обозначает разновидность сосредоточения, или фиксацию внимания.

ПРАКТИКА СЕМЗИНОВ. В этой ТАНТРЕ излагаются ТРИ группы семзинов, каждая из которых включает в себя СЕМЬ СЕМЗИНОВ, так что всего получается двадцать один. Но не надо думать, что мы должны постоянно выполнять все двадцать один. Для начала следует попробовать каждый хотя бы понемногу, чтобы выяснить, какой из них наиболее подходит, какой быстрее поможет вам преодолеть ограниченность ума и сосредоточиться на практике семзинов.

ПЕРВАЯ ГРУППА СЕМЗИНОВ. В семзинах первой группы ум нужно оставить в его естественном состоянии, таким, какой он есть, не заставляя его выносить суждения, не препятствуя ему, никак его не мучая, просто предоставить ему свободу. Первая группа содержит семь семзинов. Рассмотрим их по очереди.

Шестой семзин Расслабляем тело и ум и оставляем их на свободе, в покое, без всяких забот. Потом может внезапно возникнуть какая-то мысль: приятная или неприятная, положительная, отрицательная или нейтральная. Как только это случится, мы глубоко выдыхаем через рот, легко, без усилий произносим ХА, и тем самым блокируем возникновение мыслей. Если это не дает желаемого результата, произносим ХА более энергично, мгновенно пресекая процесс возникновения мыслей. Это приносит пользу не только в качестве семзина, но еще и как средство от нервозности.

Если не удастся заблокировать процесс возникновения мыслей, нужно произнести короткое, гневное, энергичное ХА. Однако это необходимо только в том случае, если мы сильно возбуждены, в остальных случаях достаточно легкого и тихого ХА. Это не означает, что к ХА мы прибегаем только в том случае, когда мысли не дают нам покоя. Следует произносить ХА также и находясь в состоянии покоя, как мы делаем с ХУМ в предыдущем семзине.

ХА срабатывает потому, что процесс мышления связан и с телом, и с речью. Поскольку нервозность — препятствие для практики, нужно произносить ХА, когда мы начинаем нервничать. Иногда можно произнести долгое, мягкое ХА, как бы выдувая звук, и слиться с ним: ХА отсекает поток мыслей, каким бы мощным он ни казался, и в итоге все успокаивается. Такое ХА, кроме того, упорядочивает дыхание и энергию, или *прану*, и, следовательно, весь организм, который зависит от праны. Переживание *ньяма*, т. е. знак, который мы получаем, практикуя этот семзин, — это обрыв или отсрочка мысли, отсекание мыслительного процесса или определение «промежутка» между мыслями, затем между словами, между звуками, и тем, что составляет звук и так далее.

Седьмой семзин первой группы заключается в успокоении и последующем внезапном произнесении слога ПХАТ! В практике *жод* ПХАТ произносят довольно тихо, здесь же его необходимо произнести очень громко, он как бы взрывается. Звук ПХАТ! очень важен, потому что он несет функцию отсечения: если произнести его с большой силой, взрывчато, то он блокирует ум, или *сем*, отсекая тем самым корень и действие заблуждения — иллюзии.

Описанное мы должны пережить сами. Для начала мы отпускаем или расслабляем мысли, ум, речь и тело. Потом внезапно произносим энергичное ПХАТ! При этом мыслительный процесс отсекается, в чем и состоит вся ценность семзина.

Чтобы научиться отличать *состояние ригпа* от *состояния сем (ум)*, или *состояния заблуждения*, нужно снова и снова повторять этот семзин, переживая то состояние, которое становится проявленным после взрыва ПХАТ!, в котором действие ума приостановлено, и нет ни страха, ни тупости, ни сонливости. Оно способно помочь нам обнаружить состояние ригпа, или просветленной, свободной от заблуждения, недвойственной осознанности. Если бы ригпа не проявлялось, то и произносить ПХАТ! было бы бесполезно.

Произнося ПХАТ!, мы отсекаем или приостанавливаем процесс мышления. По-тибетски то состояние отделения, которое возникает сразу после взрыва ПХАТ!, называется *хедева*. Это состояние есть ньям, который продолжается до того мгновения, когда возникает очередная мысль, и в это мгновение можно произнести следующее ПХАТ!, таким образом, продлевая это состояние. *Хедева* — это то, что мы ощущаем, начиная с того мгновения, когда взрывается ПХАТ!, и до возникновения очередной мысли. Характерное проявление этого ньяма — *тонгсел*: *тонг* — это пустота, а *сел* — ясность, т.е. *тонгсел* означает *пустоту, полную ясности*. Ясность не может не присутствовать, потому что стоит нам произнести ПХАТ! — и сразу же вся сонливость или тупость, которая, возможно, влияла на наш ум, исчезает

ВТОРАЯ ГРУППА СЕМЗИНОВ Эти семзины хороши для преодоления привязанности к телу, а также и к уму. Ум нужно расслабить и отпустить, дыхание должно быть спокойным и естественным.

Четырнадцатый семзин Посредине туловища (на уровне сердца) представляем разноцветное тигле, в центре которого находится Самантабхадра или Ваджрасаттва — крошечные, как едва видимые песчинки. Сосредоточиваемся на центральной фигуре — крошечном Самантабхадре или Ваджрасаттве в центре тигле, а потом расслабляемся в этом присутствии. Этот семзин может оказаться полезным для практики иллюзорного тела и для практики сновидений. Если мы будем много его практиковать, возникнет ньям Ясного Света, и мы сможем освоиться со светом бардо, наступающим после смерти. Поэтому данные ньямы важны как подготовка к переживанию бардо. Их многократное переживание может быть причиной появления во время смерти драгоценных символов, радуг и т.п. (см. вторую страницу).

Одиннадцатый семзин Сосредоточиваемся на теле, которое становится нематериальным Телом Света. Свет может быть любого цвета или даже многоцветным, но тело должно быть прозрачным и нематериальным. Сначала мы создаем визуализируемый образ, а потом сосредоточиваем внимание на образе своего тела в виде Тела Света. (Во всех подобных практиках визуализации и сосредоточения мы прежде всего представляем тот образ, который собираемся визуализировать, а потом сосредоточиваем на нем внимание, не следуя более никаким мыслям.) Когда наступает присутствие, мы находимся в нем, а потом остается лишь одно это присутствие. Освоив эту практику, мы можем получить *ньям Ясного Света*.

Тринадцатый семзин Этот семзин можно назвать сосредоточением внимания на чувстве слуха. Расслабляем тело и ум и направляем внимание на любой присутствующий звук. При этом мы не думаем, что звук происходит от того или другого, что звук такой или иной, что он приятный или неприятный. Мы просто обращаем внимание на звук в ушах и наблюдаем его состояние, его сиюминутность. Услышав какой-то звук, например звук проходящего поезда, мы не думаем: "это — поезд". Мы направляем внимание на звук в своих

собственных ушах не оценивая его, расслабляемся, включаемся в измерение звука и пребываем в нем. При достаточной практике этого семзина, может возникнуть ньям *самтан звука*.

Восьмой семзин В точке между бровями - *минцам*, визуализируем красновато-белый тигле в виде маленького шарика размером с горошину. Если сосредоточить на нем все внимание, не прилагая больше никаких усилий, то в конце концов возникнут проявления праны, а именно, образы и переживания, связанные с пятью элементами. Например, мы можем увидеть красный свет и почувствовать ощущение огня.

Десятый семзин. Для начала расслабляем и отпускаем тело и ум, достигая состояние покоя. Потом начинаем дышать глубоко и в то же время естественно, избегая напряжения: выдыхая, сосредоточиваемся на выходящем воздухе и визуализируем его в виде сияющей нити света, которая вытягивается наружу, или в виде вспышки молнии. Мы видим, как при выдохе воздух выходит из кончика носа в виде тонкой световой нити, а потом при вдохе вновь возвращается. Световая нить идет не вниз, следуя направлению ноздрей, а горизонтально вперед. С каждым выдохом световая нить уходит все дальше вперед, а с каждым вдохом снова втягивается, пока, наконец, при выдохе она не станет уходить вперед на многие мили. Следя за своим дыханием, выходящим и входящим в виде луча света, мы пребываем в этом состоянии. Возникающий в итоге ньям есть отсутствие мыслей, сопровождающееся ясностью.

ТРЕТЬЯ ГРУППА СЕМЗИНОВ как и в практике сосредоточения, внимание должно быть на пределе, никогда не убывая

Шестнадцатый семзин Это семзин *мгновенной*, или *прямой*, шуньяты (называемый иногда *шуньятой махасиддхов*, в отличие от предыдущего семзина *шуньяты бодхисаттв*). Все, что бы ни приходило нам на ум, не истолковывается и не оценивается — мы позволяем уму оставаться в своем истинном состоянии. Так мы освобождаемся. Это очень похоже на самоосвобождение страстей в практике *трехчо*: мы освобождаемся, не отбрасывая и не преобразуя страсти, а пребывая в состоянии, свободном от оценок, не привязываясь ни к чему, что может возникнуть. Что бы мы ни увидели, мы не истолковываем это, не оцениваем и не подразделяем. Как ребенок, впервые увидевший храмовые росписи, мы видим все, что бы ни возникало, не ища ему объяснений, не истолковывая, не оценивая. Вот что называется прямой шуньятой: все, что возникает, остается таким, как есть. Видения ковров, полотен времени, сцен, событий, полотна Браммы, радуг, световых потоков, Чистых Земель, элементов, первоэлементов, Пуруш и так далее.

Если возникает боль, страдание, неизбежность, страх ее мы тоже оставляем их в присущих им состояниях: несмотря на то, что мы ощущаем боль, ее невозможно поместить в пространстве или установить ее пределы; если же мы попытаемся отыскать субъект ума, который, ощущая себя отличным от боли, сетует на нее, то не сможем его обнаружить.

За пределами двойственности субъекта и объекта, а значит, и отрицания то сильное ощущение, которое мы обычно воспринимаем как боль, не переживается как боль и не ощущается как нечто неприятное. Обычно, увидев нечто такое, что кажется нам красивым или приятным, мы принимаем его, ощущая удовольствие. Если же мы увидим нечто такое, что покажется нам безобразным или неприятным, мы его отвергаем, ощущая неудовольствие. Эти

реакции и вытекающие из них ощущения являются функциями не органов чувств, но — ума, который, ощущая себя оценочным и отдельным от объектов, оценивает их, исходя из усвоенного.

Практикуя этот семзин, мы избавляемся от оценок, поэтому, что бы ни возникало — хорошее, плохое, мы не отвергаем его и не принимаем, не критикуем и не приветствуем, не отрицаем и не утверждаем, не исправляем, а просто оставляем таким, как оно есть. Это не есть нечто такое, что мы постоянно применяем в повседневной жизни — мы практикуем этот семзин в конкретный момент, контролируя ум. Прежде всего мы думаем, что нам нужно сделать, а потом тщательно выполняем, отбросив отрицания, исправления и оценки. Мы пребываем в центре того, что переживаем, так, что все, что бы ни возникло, не принадлежит нам и мы не принадлежим тому, что возникает. Все присутствует — звуки, образы и т.д. — и все мы ни на миг не теряем уровня, свободного от толкований и оценок.

Если я хочу познать объект, то, чтобы его идентифицировать, должна прийти в действие мысль а это требует усилия. В ньяме, вытекающем данной практики, такого не происходит: это ньям отсутствия усилий. Мы находимся в гуще возникающих ощущений и образов и тем не менее реагируем на них, исходя из уже усвоенного.

В семзине *постепенной шуньяты*, относящемся к сутраяне, нам приходилось использовать интеллект, чтобы выяснить образ существования объектов и таким образом получить *ньям пустоты* или *несуществования*. Прямая система принадлежит более глубокому уровню и не относится ни махаяне, ни к хинаяне. Ее результатом является ньям, в котором отсутствуют различия и в котором субъект и объект невозможно разграничить. Понятия спонтанно исчезают без малейших усилий с нашей стороны, подобно тому как исчез, сам по себе след от дыхания на зеркале.

Пятнадцатый семзин. Этот семзин известен как семзин для постепенного понимания шуньяты, или семзин для постепенного достижения шуньяты посредством понятий. В некоторых учениях сутраяны эта практика считается новейшей. Ее цель: получение переживания пустоты благодаря понятийной деятельности *сем*, или ума, т.е. заблуждения или так называемого *состояния отражения*. Сосредоточившись на объекте и рассуждая о его существовании методом дискурсивного мышления, мы приходим к выводу, что он не существует истинно и независимо, что он лишен самостоятельного существования, или самосущности.

Например, субъект, который, как нам кажется, ощущает, думает и действует, ассоциируется обычно с физическим телом. Когда я пытаюсь выяснить, что же это такое, что я называю своим *Я*, то первое, что мне приходит на ум, — это совокупность разных частей моего тела или совокупность ума и этой совокупности частей. Несмотря на то, что обычно я думаю о *Я* как о чем-то неразделимом и самосущном, я не смогу найти такое *Я*. То, что я нахожу, скорее, совокупность составляющих, нежели нечто неделимое и самосущное. Ни одна из частей не есть *Я*, а значит, и совокупность частей тоже не есть неделимое, самосущное созданий, которое мы обычно имеем в виду, думая о себе. Если мы станем пытаться обнаружить это *Я*, нам может показаться, что мы что-то находим; когда же мы доведем поиски до конца, то не обнаружим ничего, кроме ничто.

То же применимо к объектам, отличным от *Я*. Если речь идет о дереве, мы имеем в виду совокупность листьев, веток, ствола, корней и т.д. Пока мы видим

все в целом, дерево существует, но как только мы начнем разбирать его по частям, оно исчезает. То же самое происходит и с отдельными частями: пока мы видим их как целое, они существуют. Как только мы начнем их исследовать, они тоже исчезают. (Лист — это соединение множества клеток; клетки — соединение молекул; молекулы — соединение атомов; атомы — соединение элементарных частиц; а последнее — проявление Единого Энергетического Поля, постулированного Эйнштейном, а не субстанция в аристотелевском понимании.) Согласно же Бому, они есть проявления "Скрытого Порядка", или же "сети взаимодействий без какой бы то ни было твердой основы", постулированной Чу. Мы нигде не находим того неделимого и самосущного, которое себе вообразили.

Что же тогда мы обнаруживаем? Мы обнаруживаем шуньяту, или пустотность, которая в данном случае является ньямом по отношению к понятию и полученным в результате исследования образов объектов. Если мы проанализируем какой-то объект до конца, раньше или позже возникает ньям, заключающийся в ощущении пустоты, которое не есть ни размышление, ни сформулированное умозаключение и которое мы не должны превращать в формулировку. Таким образом, семзин постепенной шуньяты объединяет в себе шинэй и лхагтон, демонстрируя нам отсутствие эго, или самосущности, в объектах двух видов: в тех, которые обладают индивидуальностью и не обладают ею (*chos kyü bdag med*). Такова позиция махаяны, но не хинаяны.

Девятнадцатый семзин. В этом семзине мы должны воспринимать любой образ или любое ощущение, которые возникнут как состоящие из мгновений. Так, например, кинофильм состоит из неподвижных изображений, но их быстрое чередование создает иллюзию материальных объектов, существующих во времени. Если мы будем рассматривать эти изображения поочередно, иллюзия существования материальных объектов во времени исчезнет. Точно так же, если мы можем очутиться в состоянии, где непрерывность объектов, а, значит, впечатление материальности, которое они производят, придет к концу. Таким образом, за рамками мысли мы обнаружим истинное состояние проявлений, которое уже больше не кажется нам чем-то конкретным и материальным. При такой тренировке возникает самадхи, которое представляет собой состояние за пределами понятий.

Двадцатый семзин. Этот семзин называют семзином единства: наблюдая истинную природу двойственных проявлений вы преодолеваете иллюзию двойственности и получаете переживание недвойственности, или единства. В частности, когда практикующие ануйогу или какой либо другой уровень внутренней тантры соединяются яб-юм или же визуализируют божество яб-юм, основным методом практики является ощущение блаженства переживаемое в неотъемлемом единстве с ощущением шуньяты. Такая неотъемлемость известна как *детонг* — ощущение блаженства, *тонг* — пустой: *детонг* — единство блаженства и шуньяты (пустотности). Единство блаженства и шуньяты есть один из основных искусных методов в практике внутренних тантр и, в частности, ануйоги. Ощущение *дева* или блаженства, — это путь. Такое ощущение очень легко достижимо и не только для людей, но и для всех живых существ, в том числе и для животных. Если мы обнаружим истинное состояние, природу, или сущность ощущения блаженства, то оно по-настоящему может стать путем. Ощущение есть нечто конкретное, то, что мы действительно чувствуем. Но несмотря на то, что наши ощущения столь конкретны, рассмотрев их с полным вниманием, мы все же не сможем

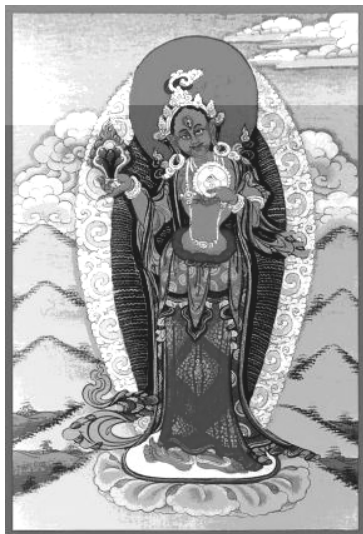
определить их точного местонахождения и не сумее найти их пределы, поэтому окажется, что мы не можем их объяснить. Это значит, что шуньяту можно пережить через ощущение, ибо сущность ощущения есть шуньята. Значит, справедливо то, что ощущение блаженства может быть средством обнаружения шуньяты, и, таким образом, это ощущение может стать путем реализации. Это и есть основной смысл принципа *детонг*.

Благодаря этому семзину можно понять суть ануйоги. Его ньям — это отсутствие мыслей и ощущение шуньяты, неотъемлемое от блаженства, которое становится устойчивым при нарушении непрерывного течения мыслей. Вот почему в текстах говорится о деваченпо, или о великом блаженстве; блаженство искусного любовника ничтожно в сравнении с тем, которое переживают практикующие эти методы.

Двадцать первый семзин. Все объединено в пространстве: все, что воспринимается, едино с умом, субъект един с объектом. Таким образом, в этом пространстве не остается места для различий между субъектом и объектом. Это Кунжи. Мы переживаем свое состояние в этом пространстве и сохраняем его. Когда мы так делаем, спонтанно возникает мощный ньям ощущения шуньяты, выходящий за пределы понятий. Может также возникнуть ощущение, что мы — крошечный шарик в пространстве, положение которого мы не можем установить.

Намхай Норбу Ринпоче

ЧОД



Совершенно невозможно найти Будду где-то, кроме собственного ума.

Тот, кто этого не ведает, может искать повсюду, но как найти себя, если искать где угодно, только не в себе самом?

Тот, кто где-то ищет свою собственную природу, подобен шуту; который, потешая публику, забывает, кто он такой, и рыщет везде в поисках самого себя

Садхана Чод дана Красной Шествующей-По-Небу Дакиней Красной Сарасвати. Эта практика направлена на преодоление всех страхов и сомнений. Она вне методов и вне взглядов, вне концепций и Учений. Практика направлена на укрепление Веры в себя, зарождение надежды на жизнь, изменение взглядов на Жизнь на «себя», на понимание того, что есть на самом деле «Я-Эго» и «Высшее Я».

Эта практика направлена на то, чтобы суметь вписаться в жизнь и просто жить, отбросив все сомнения, увидеть Жизнь, жизнь в себе, в других и во всем сущем. Это суть янтра йоги. Чод - это « Сур Чод Литургия» – подношение на алтарь Жизни своего того, что совершил, не совершил, проявленного и нет («Долги наши») – это суть мантра йоги:

- «телом» - жизненный путь и деяния, служение «себе», близким, государству – это бхакти йога
- «умом» - опыта, житейской мудрости – это лайя йога
- «речью» - «здоровье» психического, физического, нравственного – это карма йога

Эта практика была дана великой тибетской йогини Мачиг Лабдрон (1055—1149) и представляет собой законченную самостоятельную систему. Те, кто практиковал чод, обычно кочевали, непрерывно перебирались с места на место с самым скудным имуществом, как нищенствующие монахи, зачастую не имея вообще ничего, кроме ритуальных музыкальных инструментов: дамару, или двустороннего барабанчика, колокольчика и канглинга — трубы из человеческой бедренной кости. Жили они в маленьких шатрах, где в качестве центрального шеста использовался ритуальный трезубец-кхатванга, а четыре ритуальных кинжала, пурба, служили колышками. Эту практику делают обычно в уединенных и пустынных местах, вроде пещер и горных вершин, но в особенности на кладбищах и в местах сожжения трупов, чаще всего ночью, когда устрашающая энергия таких мест обостряет чувства практикующего. Находясь один в темноте, он призывает всех, перед кем имеет кармические долги, прийти и получить плату; используя в качестве подношения собственное тело. Среди приглашенных — Будды и просветленные существа, для которых йогин мысленно преобразует подношение в нектар, и все существа шести миров, для которых подношение умножается и превращается, сообразно вкусам каждого, в нечто полезное и приятное. Кроме того, вызываются и приглашаются демоны и злые духи, которым в качестве угощения подносится само тело, как оно есть. Внутренние "демоны" — это обычно скрытые страхи, например, страх болезни или смерти, которые можно преодолеть только вынеся их на передний край сознания; существуют также "демоны" — вредоносные энергии, и эта практика дает йогину возможность их привлечь и в конце концов подчинить. У нас есть инстинкт самосохранения, и мы стараемся защититься от воображаемого вреда. Но наша попытка самозащиты в конечном счете вызывает еще большее страдание, потому что еще глубже вовлекает нас в ограниченность двойственного видения — разделение мира на себя самого и другое. В практике чод мы призываем то, что страшит нас больше всего, и открыто предлагаем то, что обычно более всего хотим защитить, и потому благодаря этой практике отсекаются две привязанности: к эго и к своему телу. Название чод означает "отсекать", но отсекается здесь не само тело, а наша привязанность: человеческое тело считается драгоценной колесницей для достижения реализации.

Чод – это Риг Па

1 Риг Па Сознания Мир Явлений (бесформенное мира форм – иллюзорность – содержание в Форме бесформенного мира, иллюзии) проявляет сознание Сына

2. Ригпа Сознания Тела (формы бесформенного «садханы «а кхрид» Дня) проявляет разум Сына.

3. Ригпа Сознания Сознания (Бесформенное Мира Форм – тела и «Я Сознания») проявляет Зрелость Сознания, его Пробужденность.

– иллюзии исчезают в Ночи

- иллюзорность при Дневном Свете.

Эта садхана Лайя – нондро йоги Сновидений.

Все три - суть Основы йоги Трансформации.

Практиковать одно, это значит упустить Все.

Все формирует Сознание «Кунжи» Сына – Дочери. Оно Природа Сути Тела Ригпа, Основы Осознанного Тела Будда Сознания, сути феноминального тела 3 кай Будды – Физического Тела Бессмертия.

Предварительные практики Реализации:

1. естественно пробудить Будда сознание в «Я», с реализацией Риг Па Сознания.
2. сформировать Ригпа Сознания физического тела – Сознание Дочери, преодолеть рождение, смерть, старость, старение, болезни, седину, замутненное видение.
3. найти промежутки Дня и Ночи,
4. найти Ночь Ночи – Ригпа Бардо и Ночь Дня, Ригпа А-Кхрид.
5. добиться осознанности (преодолеть Сияние Тьмы), реализовать Риг Па осознанного состояния в Ночи Дня и в Ночи Ночи.
6. приступить к садхане «Туммо Сознания» - Основа Йоги Света, формирующей Будда Сознание.

Чод – нондро осознанного сознания «постижения дыхания «сознания». Это янтра йога осознанного дыхания жизни. Это Путь Бодхисаттвы, садханы Парамиты Терпения.

День и ночь – это лепестки «сахасары» той, что называют аджняй, лепестки эти: тимус и фимус. Аджня эта формирует корневой центр сахасары Ума – боддхи (бинду висарга) боддхичитту буддасознания, проявляющего основу – ригпа физического начала.

Четыре вида бардо Дня и Ночи, в которых можно досичь этого, если помнить, что они есть проявления Риг Па. Оно всегда ясно, только в нем наблюдаются:

- *кенэ бардо*. Состояние между рождением и смертью – то, что мы называем жизнью, бардо кармического видения, переживание жизни, или момент засыпания. Это мыслепоток энергий страстей «Я сознания» яма – нияма.

- *чикэй бардо*. Бардо момента смерти - Сны Жизни «мыслепоток жизни», осознанно воспринимаемый внешним сознанием с момента его усиления (увеличения скорости), проявляющего первые признаки смерти-неспособности поверхностного сознания удерживать и контролировать этот поток, до «передачи» этой функции (сдерживания - контроля) внутреннему сознанию. В это «время» вам говорят о вашей «неспособности, дееспособности» - смерти и если вы еще в состоянии осознавать и находитесь в бодрствующем состоянии духа вам «помогают» удерживать эту осознанность помогают проявиться (как во время родов). Начинаются движения потоков сохраняющих, поддерживающих физическое тело. Это асанна и пранояма (ответы на то, куда тратили силы) Сознания Сны Бардо – то чего достигли и упустили.

- *чонид бардо*. Происходит «развертка» полотна времени, проявляя и обножая свою изначальную природу, суть, на которую наслоились следы, порожденные кармой (дыханием сознания), отдаляющие от понимания ее и осознания собственной, ничем не отличной от нее исконной природы, ввергающих в круговорот бытия - причин и следствий, порождающих очередные сны и иллюзии.

Это пратьядхара – дхарана, подступающая концентрация и понимания своего положения, без слов все понятно, сны пробуждения, или сны без сновидения.

- *сидпэй бардо*. Это своеобразный промежуток между «вдохом и выдохом» между смертью и рождением. Это примерно 21 день бардо, в котором если не происходит осознания «себя», узнавания (своеобразная

Атмавичара – «встречный мыслепоток – дыхание сознания»), своей Исконной Сути, то формируется новое бардо, с новым рождением и телом. Самаддхи, разрешение ситуаций, вопросов, понимание и осознанность, граничащие с Ясностью. Сны-Без-Сновидения.

- Человеческое тело (шуддха шуддхи «чистота чистоты») есть отражение Высшего Разума. Гармонизация тела и формирование Дэва означает - преодоление пяти барьеров:

- нарам (седина),
- тирай (замутнённое видение),
- муппу (старость),
- ной (болезнь),
- маранам (смерть),

Тело - это взаимосвязь Разума, Сознания и эволюционирующего «Я Сознания». Эта взаимосвязь осуществляется через сеть каналов, образующих психо-энергетические центры осознанного сознания. Осознанность формирует тело Речи. Необходимо учиться владеть Речью – Джняной. Это достигается самоконтролем, дисциплиной, правильными взаимоотношениями и отношением к Сущему, к Себе ничем ни отличным от Всего Что Есть. В йоге это называют – «рождение из яйца».

При умелом и правильном владении, под умелым руководством Реализованного Гуру-Парампары специальными йогическими техниками можно восстановить жизненный потенциал, накопить его и соединить жизненность со своей сущностной природой и вечной жизнью, пробуждая и погружая сознание в постижение и реализацию Себя – в Риг Па Жизни.

Учение Шиней – Основа Учений постижения. Это Азбука Осознанного Созерцания. Чод - эта практика Пути Самоосвобождения, освобождения от клеш, Реализации осознанного восприятия и понимания, зарождающая Боддхичитту и пробуждающая «Я Сознание».

Основа – это Осознанность, Чистый, Ясный, омысленный Взгляд Жизни.

Путь – это осознанное чистое, ясное Видение.

Личность – это Логика Пути.

Реализация Пути – это Присутствие в этом Естестве.

Придерживаться Логике означает: не терять Видения, не сходить с Пути, сохранять Осознанность. Эта целенаправленность есть Чод.

Личность «центр Осознанного сознания».

Все составляющие облачают Мысль формой – именем, наделяют характером, проявляют «Я Сознание» сознание Чод Па.

Чод – это ОСНОВА ДЛЯ ПРАКТИКИ БОДХИЧИТТЫ.

Цель нравственности – контроль поведения.

Цель управляемого поведения – отсутствие сожалений.

Цель отсутствие сожалений – радость.

Цель радости – удовлетворенность.

Цель удовлетворенности – спокойствие.

Цель спокойствия – счастье.

Цель счастья – концентрация. Цель концентрации – понимание.

Цель понимания – отвращение (отталкивание).

Цель отвращения – прозрение. Цель прозрения – освобождение ума.

Цель освобождения ума – Ниббана,

Окончательное освобождение ни с чем не связано... Пробуждение зависит от всех существ, с которыми «сводит» вас судьба, поэтому мы должны быть благодарны им всем и иметь столько любви и сострадания, чтобы не видеть в них своих, чужих, врагов и даже друзей. Попробуйте в них увидеть Изначальную Природу Будды – Основу сознания Человека. Это наиболее важно, потому что через это осознание в вас самих пробудиться Будда, ничем ни отличный от самого Будды – Шевствующего –по – Небу.

Если вам кажется, что вас специально донимают «злые существа», если вы страдаете от болезней, неудач, или вам «скучно» от хорошей жизни, следует думать: «Весь мир работа моего сознания, и каково оно таково и мое видение жизни и поступков доброжелательных или нет меня по отношению к другим и других в ко мне. Поскольку мое видение, восприятие жизни, событий и отношение к ним складывались из жизни в жизнь и не одно поколение, то результат этого восприятия – плод познания жизни есть моя плоть и кровь, поэтому естественно, что я должен отдать «долги». Поэтому я отдам вам всё». Это так происходит «сублимация», движение – дыхание Акаш (карма потоков) в их исконной Природе, Изначально чистой и лучезарной. Это естественный Чод Жизни. Делитесь своим опытом, наблюдайте его. Этот принцип – классика, заложен в основе учения трансформации тела, реализации радужного тела и реализации Дева Дэхам в физическом теле. Так происходит алаяя, побуждающая к действию (движению – дыханию) трудных кармопотоков Основы Дева Дэхам, формирующих волосы, ногти, зубы, которые проявляют зрелость Сознания, его осознанности - показатель пробуждения Будда Сознания. В тексте практики чод говорится:

Те, кто пришли издалека, пусть едят это сырым!
Те, кто отсюда, пусть едят это приготовленным!
Истолките мои кости и ешьте досыта!
Всё, что можете унести, забирайте!
Пользуйтесь всем, чем можете!

Как знаки вы можете видеть, что во сне, или в состоянии глубокого Бардо Дхарматы вам предлагают еду, или вам позволяют есть самим, даже готовить пищу. (Падма Джьоти)

«Из всех глубоких учений, прочитанных мной, я понял только то, что любой вред и горе - результат моих собственных деяний, а все блага и положительные качества возникают благодаря другим. Поэтому все свои достижения я отдаю другим, а все потери беру на себя».

Лангри Тангпа Дордже Гьялцен



Существуют два способа, посредством которых происходит отделение ума от тела: разрушение элементов и растворение их одного в другом.

разрушение элементов.

-когда разрушается элемент Земли, связанный с селезенкой, теряют восприятие осязания, не могут поднять левую руку и нечистоты неконтролируемо просачиваются из девяти отверстий.

-когда разрушается элемент Воды, связанный с почками, теряют восприятие звука, не могут поднять левую ногу и не способны удерживать мочу.

- когда разрушается элемент Огня, связанный с печенью,- более не обладают восприятием вкуса, не могут поднять правую руку и теряют кровь из носа.
- когда разрушается элемент Ветра, связанный с легкими, теряют восприятие запаха, не могут поднять правую ногу и не могут более контролировать выделение кала.
- когда разрушается элемент Пространства, связанный с сердцем, теряют зрительное восприятие, не могут поднять голову и теряют семя.

РАСТВОРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ

- Когда Земля растворяется в Воде, тело теряет силу.
- Когда Вода растворяется в Огне, тело теряет блеск.
- Когда Огонь растворяется в Ветре, тело теряет тепло.
- Когда Ветер растворяется в Сознании, делают последний выдох.
- Когда Сознание растворяется в Основе Всего (Kungzhi), тонкое дыхание прекращается и ум отделяется от тела.

Это время, которое предшествует смерти, человек достигает границы между счастьем и страданием. Сила благих и дурных мыслей увеличивается.



1 ЭТАП ДЛЯ ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ В ТЕМНОМ АБСОЛЮТНОМ РИТРИТЕ

- Они подобны сыновьям орла или льва:
- как только ум отделяется от тела, три силы мгновенно завершаются (вам констатируют состояние смерти)
- Чистые элементы отделяются от нечистых элементов, и обладатели высших способностей исторгаются из пучины сансары.
- Иллюзия очищается в своем собственном состоянии.
- Основа Всего подобна небу, вне каких-либо ограничений.
- Врожденная мудрость, подобно солнцу, сияет одинаково

во всех направлениях.

- Чудесные проявления Трех Тел испускаются, подобно нескончаемым лучам солнца.

Таким образом всегда осуществляется совершенное благо всех существ.

2 ЭТАП РИТРИТА - Бардо достижения и реализации

- В момент, когда видение внешних элементов — Огня, Воды, Земли и Воздуха прерывается, возникают проявления звуков, светов и лучей (видение тигле, радуг, остановка их, выход «полотна времени»).
- Когда состояние чистого Осознавания отделяется от материального тела из плоти и крови, оно остается обнаженным, без какой-либо опоры (видение себя и «своего собственного тела души, подобного телу Ваджрасаттвы и тела — «лепестков - кош» вызванных страстями).
- Когда действия и накопления иллюзорных мыслей, вызванных страстями, прерываются, Основа Всего пребывает в состоянии, свободном от омрачения, «наступает» прозрение того кто ты, кем стал, кем был, что хотел, как добился и так далее и проявятся все ответы на все вопросы и все тайное станет явным.

В это время, если человек получил введение в сущностную природу и высшее видение, посредством его осуществления в нем возникнут шесть видов ясновидения и шесть памятований и он достигнет состояния Будды.

Шесть разновидностей ясновидения таковы:

- поскольку состояние чистого Осознания свободно от опоры, знают свои прошлые и будущие жизни;
- поскольку Основа Всего пребывает в состоянии, свободном от омрачения, присутствует знание действий, их причин и следствий;
- глазами божеств (Взгляд ребенка) воспринимают как полностью чистые измерения, так и измерения нечистые;
- когда возникают проявления звуков, светов и лучей, узнают Естественное Состояние Основы Всего – это бардо ясного света сущностной реальности (Bon-nyid);
- по мере осознания «себя» и Природы Основы начинают понимать эту сущностную природу и то, что в ней все самопроизвольно существует.
- посредством введения в высшее видение узнают, что собственное видение звуков, светов и лучей является проявлением Трех Тел.

Шесть памятований таковы:

- сначала возникают воспоминания о том что произошло, почему оказался здесь, вспоминаются все предшествующие события до самого рождения, зачатия, воспоминание «Себя» - кто Я? Возникают воспоминание прошедших жизней, рождений, «смертей» и видение будущего.
 - затем вспоминают и осознают что находятся в бардо, узнавая сущностную природу Основу;
 - затем вспоминают, что знание свободно от какой-либо опоры, оно просто есть и было и будет всегда;
 - вспоминают об Учителе и его наставлениях;
 - осознают, что все звуки, света и лучи являются собственными проявлениями, вспоминают, постигают суть Учения;
 - и, наконец, осознают, что собственное чистое Осознание является Буддой.
- Такие видят свое новое рождение в Лотосе, реализацию Радужного Тела и Тела Джняны – Дэва. «Тела Света» и преобразующие самадхи.

3. ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЛ, ЧТО НАХОДЯТСЯ В БАРДО И ЧТО ПРОИЗОШЛО, НО НЕ УЗНАЛИ ЕГО ПРИРОДУ

- продолжают блуждать в бардо вовлечения в существование, ищут Учителей, сиддхов, женятся, стремятся реализовать желания и то, что не удалось. Посредством силы этих учений они обретут лучшее перерождение.

- Существа, не узнавшие Основу, не распознают естественное состояние. Возникает неистовый ветер, вызванный предшествующими кармическими следами и отвлекающими мыслями, который приводит океан чистого Осознания в волнение. Пространство Основы Всего омрачается облаками иллюзии. Солнце чистого Осознания покрывается тьмой страстей. Проявления звуков, светов и лучей возникают как конкретные, объективные видения и он теряется в них

От добродетелей и пороков возникают две разновидности видений. Посредством «умственного тела» видят собственный внешний облик прошлой жизни.

Характерные признаки особенного осознанного состояния естественного пребывания в бардо ясного света для всех ритритов

- Все чувства полностью обнажены, присутствуют, и ум может беспрепятственно идти, куда бы он ни захотел.(состояние гандхарва), старайтесь осознавать себя и не следовать за потоками, видеть их, наблюдать, понимать.

- Не существует никакого места убежища и никакой помощи, вы становитесь подобны ребенку, брошенному матерью, не теряйте это состояние, но не теряйтесь, помните где вы, ждите, вас никто «не бросал». Оглядитесь и ищите своего Иштадэвата, вас обязательно «найдут».

- Если омрачаетесь тьмой (неведением), впадаете в иллюзии начинаете бояться, то станете подобны рыбе, брошенной на пылающий раскаленный песок.

- Возникает ветер кармических следов. Он блуждает в шести состояниях существования, и, вас «занесет» куда-нибудь. Лучше «пройти все Миры» (это обязательная «программа») осознанно, то Божество - Птица Раху с двумя головами на своих крыльях Любви и сострадания пронесет над Мирами Ада на себе вас и ваших близких не «опалит» дыхание этих миров.

- но если вы вспомните об Учении, Сути его, то вы достигает просветление, почувствуете глубину Любви, сострадание Жизни ко всему Сущему, осознаете что есть Коран Жизни, поймете что Рай и Ад суть едины и изначально чисты и непорочны, а страдание и наше понимание радости всего лишь наше восприятие того, что нам нравится, а что нет. «Точка зрения» другого в расчет не принимается, то есть собственная значимость и самость цениться превыше всего, а если это так, то вы непременно «вернетесь» назад, как говорят в «сансару» до просветления и осознания.

Гуруб Нанишер Лодпо «учение Шести Светов»

Самадхи Осознанности - САРУБА самадхи (Секреты Йоги Пробуждения)

Это Прямое Введение в Естественное Состояние Основы Ума. Это то, что «испытываешь» в первые три дня бардо. Это «отчет» Гандхарва, идущего по Торопе, Его Песнь. Этой Тропой прошли и идут все Махасаддхи. Это константы Пути, подтвержденные Идущими. Это То Что Есть.

1. «В глубоком молчании сперва пребывать должен ты долго, пока, наконец, от желаний свободен, свободен от стремленья говорить в молчании. Покоряй молчанием оковы слов. Воздерживаясь от еды, покори желание. Они есть – оковы души».

2. «Затем ляг в темноте, закрой глаза от лучей Света, сфокусируй свою душу-силу в месте, где пребывает твоё сознание, отряхнув с неё узы ночи. Помести в обиталище своего ума образ, тобою желанный и вообрази то, что желаешь увидеть. Оно проявится тот час же. Осознай, что все проявления имеют начало и конец в завершенье. Познай, что всё, что имеет форму – в зарождении своем бесформенно. Найди бесформенное в проявлениях. Оно Осова и суть Проявления.

3. Знай, что человек – предел всех вещей. Знай же, что всё сущее – всего лишь аспект грядущего проявления». Материя – пластична и текуча. Она



подобна ручью, постоянно преображаясь из одной вещи в другую. Пространство, пронизано другими пространствами, как и «твое» собственное и переплетены в сердце твоей материи, и, в то же время, каждый существует есть светорожденный дух. Но без осознания этих знаний он никогда не сможет стать свободным. Только ищущий может иметь надежду на освобождение. Узри свой собственный свет.

4.«Через ПОРЯДОК ты отыщешь путь. Не видел ли ты, что СЛОВО пришло из Хаоса? Не видел ли ты, что СВЕТ пришел из ОГНЯ? Отыщи в жизни своей беспорядок. Упорядочь жизнь свою. Истреби весь Хаос эмоций и обретешь ты порядок в ЖИЗНИ».

5. «Ищи и познай ВРЕМЯ:

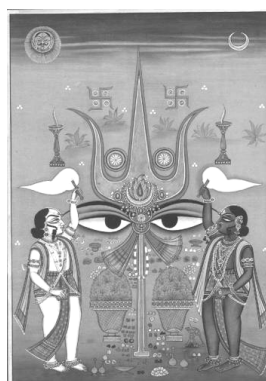
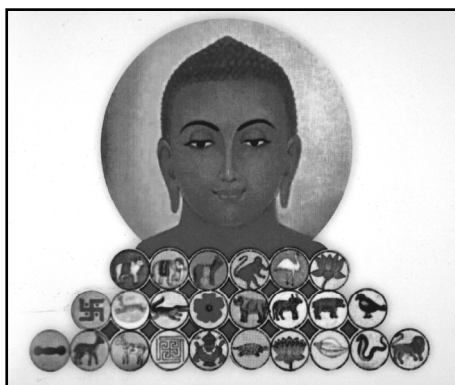
- увидь Его Движение; останови его; сам иди вперед, тогда ты можешь освободиться от этого пространства.

- узри То, Что Остановилось и Того Что Двигается; узри Это НИЧТО - Пустотность, безвременье, беспространственность; ощути эту пустотность и осознай Ее; найди «Себя» в этом Ничто; вспомни, что Время остановлено.

- по мере того, как твое сознание «мысль» движется сквозь Это и в Этом, Том, что определялось как Время ты сам движишься от одного события к другому; осознай, что в целом, ты существуешь благодаря времени; знай же, что хоть и разделен ты во времени, ты все же ЕДИН во всех его проявлениях.

6. узри движение мысли. Оно целенаправленно, всепроникающее, заполняющее НИЧТО, проявляющее Его. Мысль «задает» форму - «пространство» Движению. В начале эта форма была бесконечна и всепроникающая, как само движение, как сама мысль, как само Время (бесформенно). Поистине, время, существующее повсеместно в пространстве, плывущее в гладком ритмичном движении, вечно к чему-то стремится. Время не меняется, но всё изменяется в нем. Ибо время есть сила, что сохраняет разделение событий, каждое событие - в присущем ему месте.

7. знай, всё, чем является человек - следствие его мудрости. Всё чем он станет - следствие его причин. Никогда не позволяй следствиям жизни повелевать тобой. Создавай более совершенные мотивы. Знай же, что всегда должен идти ты только вперед, движимый Законом причины и следствия, до тех пор, пока в конце оба станут Одним.



Взгляд «ребенка» - взгляд Риг Па осознанного созерцания всеобъемлющего Внимания Всеохватывающего Понимания.

**Это медитация на Дух Моругана – Аяппы, одно из его имен – Падма
Джьоти. Медитация помогает преодолеть Рождение.
Вы можете медитировать на Это.**

В Первозданном обитают три единства.

Ничто кроме них не может существовать.

*Они – равновесие, источник творения один Бог,
одна Истина, одна суть свободы.*

Три исходят из трёх равновесия: вся жизнь, всё благо, вся сила.

Три качества Бога в его доме Света:

*Бесконечная мощь, Бесконечная Мудрость,
Беспредельная Любовь.*

*Три силы даны: Преобразовывать зло,
содействовать добру, применять различение.*

Три вещи неизбежно исполняют Боги: Проявляют силу, мудрость и любовь.

Три силы творят всё Сущее:

*Божественная Любовь, обладающая совершенным знанием, Божественная
Мудрость, знающая все возможные средства, Божественная Сила, которой
владеет единая воля Божественной Любви и Мудрости.*

Три – круга (или состояния) существования:

Круг Света, где не обитает ничто, кроме Бога,

и только лишь Бог может в нём перемещаться;

круг Хаоса, где всё по своей природе возникает из смерти;

круг осознанности, где всё проистекает от жизни.

Все одушевлённые вещи – в трёх состояниях существованья:

хаос или смерть, человечность.

Три необходимости контролируют всё сущее:

начало в Великой Бездне, круг хаоса, изобилие на Небесах.

Три составляющие и преобразующие целостность Пути Души:

Человек, Свобода, Свет.

*Три – препятствия: недостаток стремления к Знанию; неверие;
привязанность к «Себе».*

В человеке проявлены три. Три – Короли той силы, что внутри.

*Три – обители таинств, найденные, и, в то же время, не познанных,
в теле человеческом из-за привязанностей и неверия.*

Внемли тому, кто освободился, тот освобождён из уз.

**ИЗУМРУДНАЯ СКРИЖАЛЬ III:
Ключ Мудрости**





ПРАТИТЬЯ САМУТПАДА (КОЛЕСО САНСАРЫ)

Нанду-сутрапурана о правильном жизненном дыхании

Эта сутрапурана о Созерцании пяти таттв драгоценного человеческого рождения, о естественной садхане 5-М, преобразовании Шуддхи Ока Возрождения - жизненности в Амриту Бессмертия. Это Бесценный Дар Нанду, Извечного Спутника Шивы.

Некогда в Индии, в Магадхе, правил царь Бимбисара. В то время Будда Шакьямуни находился в его владениях.

Бимбисара поддерживал дружественные отношения с царем по имени Утраяна, чье царство находилось на окраине Индии, где еще не был распространен буддизм. Оба владыки никогда не виделись,

а только обменивались дарами и посланиями. Однажды Бимбисара получил в дар от Утраяны бесценную воинскую кольчугу, украшенную различными драгоценностями и долгое время не мог найти достойного ответного дара. Когда за помощью он обратился к Будде Шакьямуни, тот посоветовал вручить Утраяне картину, изображающую Проветленное Существо и под ним "колесо сансары" с написанными внизу строками Прибежища и наставлениями о нравственности. Будда сказал, что этот бесценный дар принесет Утраяне огромную пользу. Следуя совету своего Учителя, Бимбисара заказал такую работу. Когда она была закончена, он поместил ее в золотую шкатулку, ту - в серебряную, а серебряную - в медную. Вперед отправили гонцов, которые передали Утраяне слова Бимбисары о том, что этот дар поможет ему осознать ценность человеческого рождения, ее труднообретаемость и поможет духовно развиваться с тем, чтобы достичь Просветления. Также они передали, что такой дар надлежит встречать со всеми почестями, всенародно, в красивом и украшенном цветами месте, в присутствии свиты и войска. Получив такое известие, царь Утраяна оскорбился. Он подумал: "Какой же это может быть дар, чтобы я его так встречал", и решил уже было объявить Бимбисаре войну, но один из мудрейших его министров посоветовал выполнить все условия и изучить содержимое шкатулки, а потом уже решать, что делать. Такой и поступил. Когда царь и его свита увидел и изображения Будды, "колеса сансары" и прочли наставления, которые были под ними написаны, у них зародилась очень глубокая вера. Высоко оценив этот дар, Утраяна принял прибежище в Трех Драгоценностях и полностью отрекся от десяти греховных деяний. Он подолгу смотрел на это изображение, размышлял о Четырех истинах Святого и в конце концов достиг их полного понимания. И тогда он подумал, что было бы хорошо пригласить самого Будду, а если это будет невозможно, то хотя бы какого-нибудь его близкого ученика. Будда отправил к Утраяне своего ученика Кадаяну, который ираспространил в его царстве глубокую Дхарму. Так изображение "колеса сансары" принесло огромную пользу Утраяне и его подданным, и продолжает ее приносить всем и до нашего времени.

Размышление над этим изображением приносит многие благие плоды: помогает осознать суть жизни.

В центре изображения расположено колесо, которое символизирует сансару. Это колесо крепко держит страшное чудовище – гневное проявление Будды Вишну Каранадакшайя. Само колесо делится на шесть сегментов, которые символизируют шесть миров карма-дхату шести типов сознания, в некоторых случаях этих сегментов пять – пять сознаний вкуса и расы осознанности - захваченности «Я Сознания» существованием. *Это Основное. Это взаимосвязь Сознания физического тела (Путь 5 Врат) и Сознания тела Души (6 Врат). Вместе - это Путь 7 Врат Осознанности.*

В соответствии этой захваченности проявляется сопутствующая этой захваченности жизнь существ. Три условно относятся к благим рождениям и три - к низшим. Благое и низшее - понятия относительные и влияют на жизнь до тех пор пока делим на благое и не благое.

В центре колеса - ступица, в которой нарисованы змея, петух и свинья. Они изображаются по-разному: иногда петух и змея выходят из пасти свиньи, а иногда из пасти свиньи выходит змея, а из пасти змеи - петух.

Змея символизирует гнев, петух - страсть, свинья - неведение. Это характерные особенности дыхания потоков страстей, сублимирующих «корневые яды», проявленных эмоций поддерживающих, удерживающих, стабилизирующих и сохраняющих жизнь в смертных затворах, «напора» этой жизненной силы - шакти и ее осознанностью проявленным «Я сознанием», а также умение владеть этой шакти.

Ступица колеса - центр, окрашивается в черный и белый цвет. Это поведение нашего сознания – поступки и осознанность. Это монада Осознанности сознания, проявленных в Бардо Дня и Ночи. Эти «промежуточные» состояния осознанности – суть и основа существования «Я Сознания». Это «Корень жизни», проявление Мудрости в поведении. Она Основа взаимоотношений, которые являются Кунжи – Мудростью «Осознанностью», влияющей на поступки, действия, которые и есть это – страсть дыхания жизненных потоков. Их и называют «корневые яды». Они распределяются по Основам - центрам осознанного дыхания «чакрам» - кашинас в соответствии дхьян захваченности, по Мирам Существования (Мира – Без – Форм; Мира Форм; Мира Явлений), влияют на наше видение, восприятие, принятие мира. Этим распределением и «Заведует» Будда Дзамбала – Каранадакшайя Вишну. Медитация 21 семзин, 21 Ом, пранояма 8 кругов осознанности восьми каналов дкоренного, сублимирующего движения кармапотоков (целостная медитация) медитация зарождения и завершения позволяют решить многие проблемы и позволяют Реализовать «Себя». Эта медитация позволяет сохранить тело осознанного дыхания в целостности, не дает ему сворачиваться и «стекать» в смертные затворы, открывающие замки Ваю, то есть не дает «разлетаться пранам и опустошаться чакрам», что позволяет оставаться живыми и реализовываться дальше. Свертывание кашинас и «опустошение чакр» - апокалипсис «коллапс» приводят в Бардо из которого без действительного Прибежища и связи с Реальными Бессмертными и кармическим связями с Буддами Осознанности невозможно выйти. Те кто вышел оттуда – не уходят никогда и становятся дэлогами.

В сегментах круга изображаются шесть миров сферы желаяния, куда живое существо может попасть из бардо в жизнь, в существование. Из них *Мир Животных* самый пожалуй сложный и трудный в плане Реализации. Это

Сознание Тела, его Разум – Бодхи - *Тело*. Необходимо в нем увидеть Будду ничем геотличного Будды в тебе. При этом проявляются сиддхи, называемые Божественными – сиддхи Гандхарва. Овладев сиддхами – таттвами Дэва, надо помнить и не забывать Себя и не терять в Себе Человека, удержать Будду. *Это корневой центр – Сахасрара Драгоценного Тела Человека. Мир Форм – Бардо Абсолютной Сути*

Мир Голодных Духов – это корневой центр – Сахасрара Драгоценного Сознания Человека. Это Здоровье – Тело Взаимоотношений, линия жизни – Ум Человека. Мир Страстей – Бардо Возвращения.

В соответствии с проявленной осознанностью, мудростью в стремлении жить, проявляется и линия жизни. Она образует ГАКИЛ – Мулу Жизни в котором формируется феноминальное Тело Души – Золотого Зародыша Бессмертной Жизни «Золотого Будды» – плацента, Основа Природы тонкого тела (почемуто называемое астральным) Души. Это центр в котором формируются Жизненные Потоки Дыхания (Мира-Без-Форм), дающие Драгоценное Рождение Зародышу Жизни. *Это и есть Калачакра – Исток Жизни.*

Есть еще один круг, в котором помещается двенадцать различных рисунков, которые изображают двенадцать звеньев зависимого возникновения.

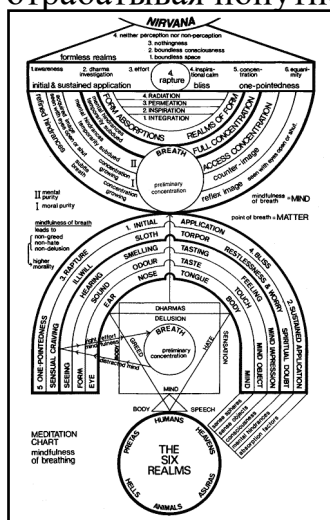
На первом рисунке изображен слепой старец, который идет, опираясь на посох. Этот старец махасиддха, позволяющий преодолеть болезни, старение, смерть. Он позволит преодолеть неведение и заблуждение. Основу Смерти – основу Ухода и Прихода, которые порождают все. Это Старость.

На втором рисунке мы видим горшечника – Глиняный Будда, держащий Серебряную Нить Жизни Вишну грантхи, которая через ушниша виджаю удерживает Мир Явлений; рудра грантхи удерживает Мир –Без –Форм и Точку алмазной сутры – точку Изначальной Пустоты удерживает Мир Форм – Основу Собственности проявленного Сущего. Этот Будда позволяет восстановить иммунитет Жизни, жизнеспособность и восстановить жизненный потенциал восстанавливая Основы - Замки Жизни «Взаимоотношения», замки дыхания жизни.

Третий рисунок – обезьяна служения, которая постоянно перескакивает с одного дерева на другое, никогда не находясь на одном месте. Так изображается наш Ум и не способность «Я Сознания» контролировать Его. Учиться Надо у Будды Бодхисаттвы Ханумана. Он есть проявление Служения всему Сущему – Бхакти (махаяна), которое осуществил через подчинение «Себя» - карма йога (ваджраяна), сумел достичь реализации Бессмертного Будды Бодхисаттвы (тантраваджраяна) – лайя йога. Медитация на это позволит измениться самим и изменить многое и прекратить блуждание по мирам, то есть выйти из неопределенной кармы.

На четвертом рисунке мы видим корабль, на котором человек перевозит какие-то вещи. Так символизируется имя и форма – основа Собственности 6-7-8 дхьяны, три Брахма грантхи – три нити проявленной физической Жизни, которыми владеет Гарбодакшая Вишну: чит джада грантхи – браhma грантхи «Я Сознания» агами карма; Брахма грантхи сознания Сына- боддхи, прарабха карма - осознанность «Я Сознания», Брахми грантхи сознания Дочери – боддхи тела, то что называют сат-чит-карма. Это Три единства без которого ничто не может существовать. Эту Нить Существования держит Нефритовый Будда – Хираньягарбха Вишну – Дзамбала или Ямараджа, Шива Гухьясамаджа.

С пятого по двенадцатый рисунок показана Абхишека Жизни, формирующая Бардо Дня - рождение и сопутствующие жизненные обстоятельства и Бардо Ночи - ее завершения. Это естественная садхана Жизни, Ее Двадцать Один Семзин и 21 Ом в действии. В бардо вы пройдете через Это – пустой разрушенный дом, который надо будет восстановить. В начале там царит смерть, запустение, потом по мере продвижения в садхане он будет преобразоваться. Существа, которых вы встретите там не бойтесь, они помогут вам в приобретении чистого видения. Они проявление Бодхисаттв Махасаттв, которые добровольно приняли на себя желание помочь отработать вашу карму, отработывая попутно свою и помочь вашей реализации



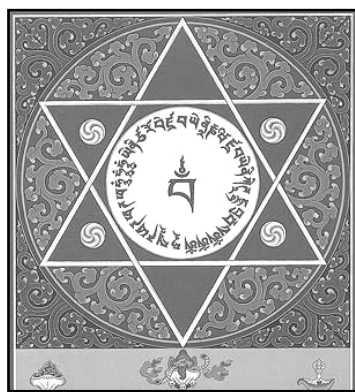
Эти Садханы позволяют остановить эту янтру жизни, привести движение в покой, утвердиться в Основе Существования. Я видела это как красивое настенное Панно и одежды, состоящие из тигле, знаки того, что я имею право на жизнь и в Бардо Ночи и в Бардо Дня и трудиться для блага всех существ.

Эта схема представляет собой наглядное пособие для медитации. На ней изображен весь путь от начала и до...

Нижний круг – шесть миров сансары. Маленький треугольник – единство тела, речи и ума. Затем перевернутый треугольник «треугольник Дхармадхья» – три «корня» Светоносной Сути Дыхания – неведение – «олень тела», гнев – «олень Речи», вожделение – «олень Ума».

1-я арка – 5 органов чувств, 5 объектов сознания, 5 препятствий, 5 факторов 1-й дхьяны.

Следующая, перевернутая арка – включает стадии самадхи, начиная с предварительного самадхи, и кульминация схемы – это НИРВАНА.



Ваджракилая.

*ом ваджракила килая сарва бенганин
бам хум пхет хум*

Ваджракилая относится к херукам, то есть к «гневным» божествам, и является гневным проявлением будды Амогхасиддхи. Ваджракилая – один из главных йидамов школы Ньингма. Это Будда Долгой Жизни. Я столкнулась с Ним в бардо Дхармата. Только как его зовут узнала теперь по описаниям Будд и танка. Если вам посчастливится встретиться с Ним, не бойтесь., впрочем там отсутствует это чувство. По сути это доброе «Существо». От него излучаются потоки понимания, заботы, любви и сострадания. Я видела его и дракона чуть поменьше – женщину (в моем осознании) и маленького забавного дракончика. Оно были огромны, «толстенькие» и казалось бы неповоротливые. Я оказалась стоящей у него сверху на носу между ноздрями, держащей в руке цветок жизни. Я дала ему его посмотреть, при этом он смешно скосил глаза в «носикагра дришти», после общения меня отпустили. Видела Трех сестер – хранительниц самайя и обетов, описанных дэлогом Дава Дролмой. Они мне строго наказали слушаться и следовать своему Иштадэвата Бабаджи Нагараджа, не то меня ждут «неприятности». Бабаджи был всегда рядом, он держал мою серебряную нить жизни в своих руках, проявляя Себя в образе Будд тех мест какие приходилось «проходить», проявляя качества Будды

Долгой Жизни, при этом поддерживал в «поле моего видения», чтобы не боялась свою форму последнего воплощения – от молодой до взрослой, иногда видела в облике старого Хайдакхана, но когда проявлял свой облик Дэва – Крийя Бабаджи, сына Шивы – Маркандея, Аяпы, Йогины, становилось как-то напряженней. Я «подсознательно» искала где что нарушила, что совершила не то и не так, буд – то предстаю перед Законом.

Позже получила Благословление Будды Ваджракилаи при прохождении реализации в Бардо Дня и подтверждении Прибежища Йидама. Он помогает преодолевать рождение, исцеляет сердце и дыхание – сердечно сосудистое, гормональное – физиологическое и само дыхание. Это очень тяжело. Бабаджи проявляет качества Будды Ваджрапани. Я знаю только, что есть кармические связи с этими Буддами и непосредственно с Бабаджи Нагараджем, мне не говорят об этом напрямую, да я и не спрашиваю. Всему свое время. Знаю что то, о чем прсила, молила и даже писала с просьбой передать кому следует мою просьбу в письме Сатья Саи Бабе потихоньку реализуется. Необходимые ответы находятся из нужных источников и внужное время, правда после того как свершается что-либо.

Ваджракилая – это Бодхисаттва Ваджрапани, обязавшимся сопровождать любого бодхисаттву, подобно тени, начиная с пути накопления и до десятого бхуми. И для такого практика или бодхисаттвы, он расчистит все препятствия и соберёт все необходимые благоприятные условия для продвижения на пути. Ваджракилая никто иной как Ваджрапани, проявившийся в виде херуки-йидама, и нет никого, кто мог бы лучше расчистить все помехи на пути к просветлению. Крийя Бабаджи реализовал все качества Бодхисаттвы Вадракилая – Будда Ваджрапани.

Я счастливый человек, мне не дают попасть под чье либо влияние, не ограничивают меня в познании и позволяют просто жить и реализовываться вместе с семьей, как когда- то делали все йогины, реализовывали Брахму в семье – это Кунжи Жизни и Лхатонг Бессмертия.

ВАДЖРАКИЛАЯ ПУРАНА

- 1.Быть подобным Нанду – проявлять лхатонг осознанного ума и мудрого осознанного созерцания– проявлять истинное сострадание и понимание
- 2.уважать Человека в человеке
3. уважать Будду в человеке
- 4.уважать бога в человеке
- 5.уважать форму бога в человеке - имя, сознание, осознанность Будды в человеке
- 6.уважать образ бога в человеке – жизнь, мысль, способность мыслить, совершать обдуманые поступки
- 7.уважать стремление человека быть Человеком, сохранять в себе человека, сберечь в себе человека, утвердить в себе человека и просто жить, быть, трудиться на благо всех и себе .
- 8.уважать стремление жить, быть, есть, помогать следовать этим решениям, помогать утвердиться в выборе, устранять препятствия ненавязывая себя в «помощники и советчики», проявляя естественное сострадание.
- 9.не следует доказывать свое превосходство, превосходство «своей школы, учения, прибежища». Знающий Суть Учения и получивший Прибежище никогда не будет говорить об этом, это не нуждается в доказательствах и чьих либо подтверждений, так как это вне всяких доказательств и чьих то умозаключений.

10. не спорить о том является ли тот или иной Аватаром или нет, тот ли вообще Автар, не тот, ушел он в самадхи или покинул тело по какой то другой причине. Знающему нет необходимости вести такие разговоры, необходимо помнить что каждый в свое время будет ответствен за свои поступки тела, речи и ума.

11. монах должен идти не на поводу мнений, суждений, домыслов, монах должен следовать естественно Дхарме,

- не предсказывать будущее человечества, попрекать прошлым (все это есть у каждого, даже высокопоставленных монахов), учить что делать политикам, монах должен учить следовать Учению, а не своим методам, своим советам .

- монах должен учить понимать, осознавать Учение,

- монах должен учить не упускать суть Учения – стержень жизни, придерживаться его, а не даров, вознаграждений.

- Если монах не может дать Суть Учения – он должен оставить свои намерения учить и самому начать учиться. Учение – это не бизнес. Это труд Нанду. природа Учения «заложена» в «хвосте павлина» и в Дыхании Дракона, суть его в «Молчание Нанду», основа его естественный осознанный ум «ребенка» - боддхичитты Буддасознания – сознания Человека в Человеке.

Садхана Вишуддха Херуки приносит великую реализацию. Но эта практика подобна бродячему торговцу, который встречает множество препятствий, тогда как практика Килая подобна необходимому сопровождению. Это Сердце Основы Риг на древней Ваджраяны. Шива Садхана, хранителя Садханы Реализации Бессмертия. Гневный херука Ваджракилая – йидам, воплощающий просветлённые деяния всех Будд, проявляясь в чрезвычайно гневной и вместе с тем сострадательной форме для умирения омрачений и противодействующих сил, могущих возникнуть, препятствуя практике Дхармы.



Наставления, данные Крия Бабаджи Нагараджу Его Учителем Бхоганатором – Лао Цзы для реализации Бессмертного Духа в Нетленном Теле Бодхисаттвы для для блага всех существ. Этим Наставлениям можно придерживаться и тем, кто следует по зову сердца Путем Ваджрасаттв – Махасаттв «Будд Бодхисаттв» (Дэ Тропы Жизни) по жизненному Пути Реализации и Становления.

1 чжан

Путь, что кончается целью, не может Путем быть Извечным,

- так изреченное слово не может Извечное Слово вместить.

Неназываемое - начало Неба и Земли, я называю его «мать всех вещей».

И потому, неустанно освобождаясь от стремлений, узришь сокровеннейшее его, неустанно обретая стремления, будешь видеть облик его.

И то, и другое имеют один исток и различаются лишь названием.

Для неведомого - все имена, что одно,

видеть в чудесном чудесное - вот ключ ко всем тайнам мира.

2 чжан

Стоит всем в Поднебесной узнать, что прекрасное - это прекрасное, тут же появляется безобразное.

Стоит всем только узнать, что добро - это добро, тут же появляется Зло.

И потому то, что порождает друг друга - это бытие и небытие,

то, что уравнивает друг друга - это тяжелое и легкое,

то, что ограничивает друг друга это длинное и короткое,

то, что служит друг другу - это высокое и низкое,

то, что вторит друг другу - это голос и звук,

то, что следует друг за другом – это прошедшее и наступающее,

и так без конца. Вот почему мудрый живет себе спокойно,

свободный от озабоченности делами, действуя,

руководствуется «знанием без помощи слов».

Вся тьма вещей существует издавна, но их существованию нет начала.

Рождаются, но не пребывают, действуют, не надеясь на других,

добиваясь успеха, не останавливаются на этом.

Ведь только тот, кто не останавливается, не отстанет в Пути.

3 чжан

Чтобы в народе не старались выслужиться друг перед другом,

не нужно возвеличивать достойных.

Чтобы в народе не было воров, чтобы сделать чистыми сердца людей,

нужно отвратить взор от того, что рождает желание.

И потому мудрый в жизни руководствуется следующим:

делает сердце - «Я Сознание» пустотным и открытым, а наполняет живот - Ум.

Желанья свои размягчает, а укрепляет свой дух.

Другим же говорит только: «Освободитесь от своих познаний,

освободитесь от стремления иметь (получить вознаграждение)!» и от тех,

кто наставляет: «Набирайтесь ума!» - а сами не стремиться умнеть при этом.

Когда ты действуешь свободно, самостоятельно, осознанно - без задних

мыслей, только тогда ты не связан ничем.

4 чжан

Дао пусто, (1) но благодаря ему существует все не переполняется.

О, бездонное! Ты - как глава рода, а род твой - тьма вещей.

Ты сохраняешь его остроту, не даешь превратиться в хаос бесчисленным его

нитям, наполняешь гармонией его сияние, уравниваешь меж собой все его

бренные существа. О, величайшее, хранящее жизнь!

Я не знаю, кто породил тебя, похоже, что ты существовало еще прежде

Небесного Владыки.

5 чжан

Небо и Земля лишены сострадания, вся тьма вещей для них подобна соломенному чучелу собаки, что используют при жертвоприношениях,

И мудрый лишен сострадания, он понимает,

что все люди - и родные, и близкие - подобны «соломенной собаке».

Пространство между Небом и Землей Пустотно - и потому нельзя его

уничтожить. С готовностью Оно следует всюду - и потому в

проявлениях своих не имеет равных.

Много говорить об этом - толку мало, так не лучше ль здесь умерить себя!

6 чжан

Дух горной ложины не умирает, он есть Неведомая Праматерь, что скрыта во тьме. Плоть от плоти ее - корни Неба и Земли, тянутся беспрерывно, словно нити живые, движут всем, что есть в мире и не устанут ничуть!

7 чжан

Небо - величайшее из существующего. Земля - древнейшее из существ. Благодаря чему Небо и Земля достигли и величия, и долголетия? Они живут, словно забыв о себе, потому и достигли столь почтенного возраста. Вот почему мудрый не принуждает себя, и тело само выбирает дорогу, Отстраняет от работы свое собственное нетерпеливое, непримиримое и нетерпимое «я» и тем самым продлевает себе жизнь. Но разве не получается, что так он, мудрый, действует во вред себе? Нет, наоборот, только так и можно достичь полноты своих свойств.

8 чжан

Высшая добродетель подобна воде. Вода дарит благо всей тьме существ, но не ради заслуг. Жить в покое, вдали от дел - вот то, чего избегают люди, но только так и можно приблизиться к истинному Пути. В покое Земля обретает величие, сердца делаются бездонными, а человеколюбие - истинным, суждения обретают силу и точность. В покое обучаешься руководствоваться в жизни главным, и дела заканчиваются успешно, а изменения происходят всегда вовремя. Лишь тот, кто не стремится оказаться впереди всех, может освободиться от ошибок.

9 чжан

Добродетель наполняет собою весь мир, не убавляясь и не прибавляясь, и не похоже, что когда-нибудь наступит ему предел. Действует подобно молоту кузнеца, оттачивая суть вещей, и потому в мире нет ничего постоянного. Ты можешь наполнить весь дом Золотом и драгоценностями, но не сможешь их уберечь. Стремясь к богатству, чинам и почестям, ты сам навлекаешь на себя беду. Истинное достижение - это освободиться от того, что обыченосвойственно человеку. Именно таков Путь Неба.

10 чжан

Если всем сердцем устремиться к одному, можно ли освободиться от утрат? Непрестанно размягчая чувства и делая податливым дух, можно ли стать подобным новорожденному? Отвергая все, что нельзя воспринять обычным путем, можно ли освободиться от ущербности? Любить людей и управлять государством, - можно ли здесь обойтись без познаний? Небесные врата то открываются, то закрываются, может ли это происходить без участия женского начала? Возможно ли достичь, узреть все возможные тайны мира, освободившись от дел? Что порождает и вскармливает все существа...

ЧСтло порождает, но не обладает, действует, не надеясь на других,
превосходит все, носамо не стремится, главенствовать .
Это чудесная сила Дэ!

11 чжан

Тридцать спиц в колесе сходятся к втулке, середина которой пуста,
благодаря этому и можно пользоваться колесом.

Когда формуют глину, изготавливая из нее сосуд, то делают так,
чтобы в середине было объем - пустота, благодаря которой и можно
пользоваться сосудом.

Когда строят жилье, проделывают окна и двери, оставляя середину пустой,
благодаря этому и можно пользоваться жильем.

И потому наполнение - это, что приносит доход «расширяет объем»,
опустошение «сокращение» - это то, что приносит пользу, облегчение.

12 чжан

Тот, кто смотрит на мир с помощью пяти цветов, подобен слепому,
Тот, кто слушает с помощью пяти Звуков, подобен глухому.

Тот, кто вкушает с помощью пяти вкусов, вводит себя в заблуждение.

Когда в погоне за добычей мчишься по полю во весь опор,
сердце твое делается безудержным и слепым.

Добывая в поте лица ценности и украшения, ты действуешь во вред себе.

И потому мудрый ощущает мир животом (умом), а не глазами (легко
восприимчивое чувственное сознание – нестабильный ум чувств),
поскольку, отказываясь от одного, он обретает другое,
но преобретая одно, теряешь другое и упускаешь целое.

Это приносит беспокойство и разочарование

13 чжан

Как слава, так и позор причиняют одни беспокойства.

Страх потерять то, что имеешь, вредит тебе больше всего.

Но почему слава, как и позор, причиняет одни беспокойства?

Успех делает тебя зависимым - сначала боишься его не найти,
потом боишься его потерять, - вот почему слава, как и позор,
причиняет одни беспокойства.

Почему же страх потерять то, что имеешь, вредит тебе больше всего?

Причина всех моих бед заключается в том, что мне есть что терять.

Когда же мне нечего терять, то как мне можно причинить вред?

И потому дорожи не тем, что у тебя есть, а миром, что окружает тебя,
и все, что нужно для жизни, получишь в дар от него.

Люби не себя, а землю, на которой живешь,
и сможешь найти у нее поддержку и опору.

14 чжан

Видеть - не значит просто смотреть,

Видеть - это значит пребывать в покое, слившись с окружающим.

Внимать звукам - не значит просто слушать,

это значит быть безмолвным и пустым «полым как бамбук».

Соблюдать умеренность - это не значит ограничивать себя подобно скряге,
но значит ограничивать себя мало-помалу, как бы в тайне от себя самого.

Тот, кто практикует эти три вещи, никогда не исчерпает их до конца, но, сочетая их вместе, сможет достичь Единого. Что же есть такое Единое? Верх его не светел, низ его не темен. Тянется Оно, не прерываясь ни на миг, но по имени Его не назовешь. Круг за кругом все в него возвращается, а «вещей» там как таковых, никаких нет. Это то, что называется иметь облик, которого нет, обладать существованием, не будучи вещью. Вот что называется быть неясным и смутным подобно утренней дымке. Встречаю его, но не вижу его лица. Следую за ним, но не вижу его спины. Строго придерживаясь искусства Пути древних, ты достигнешь полноты управления настоящим, познаешь глубочайший исток вещей. Это и называется знанием основ Пути.

15 чжан

Тот, кто осуществляет Путь, которому следовали лучшие люди древности, достигает удивительных, невообразимых результатов, глубину которых воистину невозможно постичь. Только тот, кто не стремится к дотошному знанию, уйдет дальше всех и достигнет глубин. Говорю тебе: Будь невозмутимо спокойным, словно переправляешься через реку зимой. Будь внимательным и осмотрительным, как если бы со всех сторон тебя окружали опасности. Соблюдай такое достоинство, которое подобает путнику, Обретшему лишь временный приют. Будь раскрытым вовне, подобно замерзшему озеру, которое начало освобождаться от льда. Будь простым и естественным, подобно самой Природе. Будь пустым и открытым, подобно долине в горах. Будь беспорядочно глупым, подобно весенней воде. Отпустив на свободу желанья, ты строго следи за собой, и тогда, успокоив свой ум, обретешь ясность духа. Помня о своей цели, будь терпелив, ведь изменения - это то, что приходит не сразу, но как бы само собой. Тот, кто придерживается этого Пути, не стремится к избытку сможет стать «подобно ребенку», не стремящемуся к свершениям достигает удивительных, невообразимых результатов и осуществит Путь.

16 чжан

Делая взгляд свой пустотным – безмолвным, осознающе молчаливым и открытым. Проникай, охватывая всеобъемлимое пространство, его пределы и то, что за его пределами. В сердце храня бессловесный покой, открывай нездешние виды. В пути тьма вещей: то сплетаются они, то расплетаются, «я» созерцая, могу зреть их возвращение к Началу. Все бесчисленные существа, рожденные в мире, возвращаются назад, к своему Истоку. Возвращение к началу именуется обретением покоя и безмолвия. Это то, что называют «исполнить свою судьбу» - предназначение.

Исполнить свою судьбу значит познать Извечное.
Познать Извечное значит стать Сиянием, Светом.
Не думая об Этом, ты просто слепо движешься навстречу собственному концу.
Познав извечное вместилище всего, поймешь,
что оно и есть «всеобщая казна» - Потенциальность,
что эта казна – Потенциальность и есть верховный правитель,
что этот правитель и есть Небо, что Небо и есть Дао,
что Дао и есть Вечность, что Дао есть Путь.
Только «я», не осознающее, избегающее «Это Я» (Дыхание),
умирает, остальное - живет.

17 чжан

Высший Правитель – Пробужденный Ум,
дарует пробуждение сознания всем своим подданным.
Но при этом не стремится облагодетельствовать или наградить их,
Не стремится внушить к себе страх, не стремится внушить к себе трепет.
Тот, кто верит слепо, не прозреет (не увидит),
а кто видит сам - другим сей дар не вручит,
Каждый должен Пробудиться Сам, стремиться к Этому, желать Это.
О, как глубоки эти высокие слова! Достигая успеха в делах, я следую дальше,
и все бесчисленные чины мира раскрывают предо мной свою суть.

18 чжан

Когда отходят от Великого Пути, тогда и появляются «человеколюбие» и
«справедливость».
Когда вокруг много умников, тогда и появляется «великое заблуждение».
Когда в семье не ладят между собой, тогда и появляются «сыновняя любовь»
и «почтительность к старшим».
Когда в государстве беспорядок и смута, тогда и появляются преданные слуги.
О, как глубоки эти высокие слова!

19 чжан

Если люди перестанут мудрствовать и отбросят умничанье,
польза их возрастет во сто крат.
Если люди перестанут сострадать друг другу и отбросят тягу к
справедливости,
они смогут вернуться к почитанию родителей и взаимной любви.
Если люди перестанут ловчить и выгадывать,
воры и разбойники исчезнут сами собой.
Тот, кто следует этим трем правилам, достигнет искусности,
не опираясь ни на что. В своей жизни руководствуясь тем, что видишь в
простоте и естественности Основу Силы, в умалении своекорыстных
интересов - освободишься от страстей, возвращая их в Изначальное.

20 чжан

Перестань хранить привязанность к вещам - освободишься от горя и тоски,
возвращая ее в Изначальное. Только так можно обрести опору в жизни
разве не стоит ради этого отказаться от взаимных упований и надежд?
Пытаясь насильно оказать добро другим, отвергающим его, мы причиняем
им зло, навязывая им свою волю, произвольно требуя от них вознаграждение,
привязывая к себе.

разве не стоит нам отказаться от этого? Достиг ли ты сам Изначального?
То, чего боится каждый, чего нельзя не бояться, так:
это оказаться в одиночестве перед лицом собственной смерти,
но никому не миновать этого.
А глянешь вокруг - все люди предаются веселью,
словно справляют великое жертвоприношение,
словно празднуют приход Весны.
Один лишь я - тих и незаметен, словно то,
что еще не появилось на свет.
Я словно младенец, который еще не умеет смеяться.
Такой усталый, такой грустный!
Подобно страннику, навеки утратившему возможность вернуться назад.
Все люди держатся за свое «я», один лишь я выбрал отказаться от этого.
Мое сердце подобно сердцу глупого человека, - такое темное, такое неясное!
Повседневный мир людей ясен и очевиден,
один лишь я живу в мире смутном, подобном свету вечера.
Повседневный мир людей расписан до мелочей,
один лишь я живу в мире непонятном и загадочном.
Как озеро я спокоен и тих. Неостановимый, подобно дыханию ветра!
Людам всегда есть чем заняться, один лишь я живу беззаботно,
подобно невежественному дикарю. Лишь я один отличаюсь от других тем,
что превыше всего ценю корень жизни, мать всего живого.

21 чжан

Непостижимое Дэ - это то, что наполняет форму вещей,
но происходит оно из Дао.
Дао - это то, что движет вещами, путь его загадочен и непостижим.
Такое неясное, такое смутное! Но суть его обладает формой.
Такое смутное, такое неясное? Но суть его обладает существованием.
Такое глубокое, такое таинственное!
Но суть его обладает силой. Сила эта превосходит все,
что существует в мире, и суть ее можно узреть.
С древности и до наших дней не иссякнет голос его,
несущий волю Отца всей тьмы вещей.
Где же могу я узреть облик Отца всех вещей? Повсюду.

22 чжан

Ущербное ныне - в свой срок станет цельным,
кривое - со временем станет прямым,
то, что пусто теперь, наполнится вновь, и старое будет вновь молодым.
Довольствуясь малым поймешь, в чем суть пользы его,
стремясь приумножить, не избежишь тревог и потерь.
Вот почему Мудрый всем сердцем стремится к Единому и
тем являет пример для всей Поднебесной.
Он не обнаруживает Себя и потому Сам видит Ясно.
Не считает себя непогрешимым, и потому сияние его очищается.
Он не борется с собой и потому достигает успеха.
Не жалеет себя и потому может совершенствоваться.
Лишь тот, кто не стремится оказаться впереди всех,
способен жить в ладу со всей Поднебесной.
Но разве зря говорили в старину,

что «ущербное ныне в свой срок станет цельным»?
Воистину, став цельным, ты убедишься в этом сам.

23 чжан

Неслыханные слова рождаются сами собой.

Ураганный ветер не может дуть с утра до вечера,
буря с дождем не может продолжаться целыми днями.

Кто же установил это? Небо и Земля.

Небо и Земля полны величия, однако и они не вечны, они быстротечны,
тем более, может ли человек равняться с ними?

И потому тот, кто в делах следует Дао, устанавливает с ним связь.

Очищающий свой дух, вступает в союз с силой Дэ.

Утративший эту связь, не имеет ничего в своей жизни, кроме потерь.

Для того, кто имеет связь с Дао - Дао дает ему радость.

Для вступившего в союз с силой Дэ - Дэ дает ему радость.

Тот, кто утратил связь с Дао, всю жизнь довольствуется быстротечным,
не вечным и вечным. Доказывающий не знает, знающий не доказывает.

24 чжан

Тот, кто лишь пытается начать, никогда не начнет.

Тот, кто слишком торопится, ничего не достигнет.

Тот, кто виден всем, не может сам видеть ясно.

Тот, кто считает себя правым, не может стать лучше.

Тот, кто заставляет себя, не достигнет успеха.

Тот, кто жалеет себя, не может совершенствоваться.

Находясь в пути, он изо дня в день предается излишествам в еде
и совершает никчемные поступки, и все, что он имеет,
внушает ему отвращение. И потому он на этом пути не обрящет покоя.

25 чжан

Есть вещь, что возникла из хаоса, она не была рождена Небом и Землей.

Она Пуста, Безмолвная и Всепронизывающая!

Существует сама по себе, и нет ей ни конца, ни края.

Ее действие присутствует во всем, не истощаясь,
поэтому ее можно назвать «мать всех вещей».

Я не знаю Ее имени, люди ее называют ее «Путь»,
по мне, лучше ее назвать «Великое».

Великое, Ускользящее. Ускользящее значит Глубочайшее,

Глубочайшее значит Неистощимое в Превращениях.

Дао - это Великое, Небо - это Великое, Земля - это Великое,
и человек также - Великое. На свете существуют четыре Великих вещи,
и жизнь человека - это одна из них. Это Дао и Дэ Сына.

Человек следует велениям Земли, Земля следует велениям Неба,
Небо следует велениям Дао, Дао следует само по себе.

26 чжан

В способности сносить тяготы заключен корень легкости.

В покое заключена основа движения.

Вот почему мудрый все время в пути и он не пытается сбросить груз со своей повозки.

Если даже и доведется ему оказаться в дворцовой зале, он будет чувствовать себя там спокойно и беззаботно, подобно случайно залетевшей ласточке, ведь что можно поделаться с тем, кто, будучи господином, с легкостью взирает на мир и руководствуется лишь своими личными интересами?

Обретишь легкость тогда, когда утратишь привязанность к тому, что имеешь.

Обретишь свободу движений тогда, когда отстанет в пути тот, кто управляет тобой.

27 чжан

Идущий истинным путем не найдет отпечатков колес.

Знающий истинные слова говорит без изъяна.

Лучший план - это отсутствие плана.

Лучший запор тот, что не закрывается ничем, - ведь его невозможно взломать.

Лучшие узы те, что не удерживаются ничем, - ведь их нельзя разрубить.

Вот почему мудрый всегда готов прийти на помощь ближнему и потому он не сторонится людей.

Всегда готов помочь любой твари и потому он не скрывается ни от кого.

Это и называется «быть ясным и открытым».

И потому тот, кто стремится улучшить жизнь людей, не может быть им хорошим наставником; тот, кто не стремится оказать благодеяние людям, тем легче может помочь им, не цени высоко свои наставления, не дорожи тем, что имеешь, ведь Знание - это великое заблуждение.

И это воистину глубокая мысль.

28 чжан

Видя петуха, помни о курице - вот вещь глубочайшая, способная вместить весь мир.

Неустанно совершенствуясь в этом, избавишься от стремления различать и вновь сможешь стать подобным новорожденному.

Видя белое, помни о черном, - вот идеал для всей Поднебесной.

Неустанно совершенствуясь в этом, избавишься от ошибок, и сможешь вновь стать свободным от шаблонов и ограничений.

Видя славу, помни о позоре - вот пропасть, способная вместить весь мир.

Неустанно совершенствуясь, в этом, достигнешь умения довольствоваться тем, что имеешь, и сможешь вновь вернуться к простоте и естественности.

Непринужденно следуй естественному ходу вещей, оставаясь незаметным, словно впадина на горе -

вот к чему стремится мудрый и тем достигает великих возможностей.

Потому что великий порядок свободен от распорядка.

29 чжан

Велико стремление управлять всем миром,

и каждый старается в этом преуспеть, но я не вижу в том никакой выгоды.

Мир - этоместилище духа, вещь чудесная и загадочная, и нельзя обладать им.

Кто же стремится к этому, терпит неудачу, желающий удержать, только теряет.
И потому всякая живая тварь либо пытается уйти от судьбы,
Либо следует своему пути, либо сопит и всхлипывает,
либо дышит полной грудью,
либо выбивается из сил, либо смиренно принимает то, что дается,
либо сохраняет себя, либо нет. Вот почему мудрый избегает чрезмерного,
избавляется от излишнего, не стремится к великому изобилию.

30 чжан

Тот, кто следует Дао, служит и людям,
и повелителю Изначальному и Вечному,
но он не является тем солдатом, кто старается ради других.
То, чему он служит, он всегда готов оставить с легким сердцем,
ведь он стремится лишь к покою и согласию,
а служба и дела - это то, что порождает колючки и тернии на пути к этому.
Вот почему повелителя, содержащего великую армию, обязательно ждет
голодный год. Удача имеет следствие и причину,
но не пытайся достичь ее, выбиваясь из сил.
Она придет, если перестанешь жалеть себя, если не будешь заставлять,
себя, если избавишься от важности и самодовольства,
удача придет сама собой, за ней не нужно гоняться,
она придет, если не будешь стараться достичь ее во что бы то ни стало.
Вещи и люди, едва достигнув расцвета, тут же начинают увядать,
и это потому, что они не следуют Дао.
Жизнь того, кто не следует Дао, кончается раньше срока.

31 чжан

Разящий меч - это не то, что приносит счастье, всякая тварь его боится,
и потому тот, кто обрел Путь, не надеется на него.
Благородный человек живет себе спокойно, ведь он дорожит только тем, что
находится с краю, - а если хочешь добиться того,
что считают достойным, тебе придется действовать мечом.
Разящий меч - это не то, что приносит счастье,
это не средство благородного человека,
он не жаждет им обладать и потому может им пользоваться.
Тот, кто равнодушен к славе и выгоде, находится выше всех,
он обладает силой и не выставляет это.
Тот, кто любит показывать силу, также и любит подавлять других.
А ведь тот, кто любит подавлять других,
воистину не сможет достичь полноты восприятия мира!
Дорожить тем, что находится с краю, - вот что приносит счастье.
Дорожить тем, что считают достойным, - вот что приносит несчастье,
Находиться в стороне от великих армий - это и значит быть с краю.
Находиться впереди великой армии - значит занимать достойное место,
и это значит самому начинать похоронный обряд.
Губит людей страсть к накоплению,
ведь все, что они обретают в этом - лишь огорчения и скука.
Сражаясь и побеждая, они сами вершат похоронный обряд.

32 чжан

Дао Извечно и не имеет названия. Оно Велико даже в Малом,
и никто в целом мире не может подчинить его своей воле.
Если б князья и правители могли следовать ему,
вся тьма вещей тогда совершалась бы сама собой, им не противясь.
Небо и Земля пребывают во взаимном согласии,
потому что Уступчивы и довольствуются тем, что происходит.
Если никто не будет командовать людьми,
они сами придут к гармонии и согласию.
Наведение порядка началось с того, что появились названия.
Но и названий может не хватить, и нужно уметь вовремя остановиться.
А когда умеешь вовремя остановиться,
можешь пользоваться словами сколько угодно.
Пытаться понять Дао посредством вещей, что наполняют мир, все равно,
что пытаться вместить воду всех рек и ручьев в одно русло:

33 чжан

Тот, кто знает людей, мудр, тот, кто знает себя, ясен духом,
тот, кто побеждает людей, силен, тот, кто побеждает себя, крепок,
тот, кто довольствуется тем, что имеет, лучше всех,
тот, чьи действия неотразимы, обладает волей,
тот, кто не теряет того, что приобрел, обретает постоянство,
тот, кто, умирая, не прекращает быть, обретает Вечность.

34 чжан

Течение Дао подобно великой реке, имеющей множество рукавов,
которые простираются повсюду.
Дао служит опорой всей тьме вещей,
благодаря Ему они появляются на свет, но о нем невозможно поведать.
Оно успешно действует повсюду, но не имеет славы.
Оно одевает и вскармливает всю тьму вещей, но не считает себя их хозяином.
Того, кто никогда ничего не жаждет, можно назвать «достигшим малого».
Того, к кому стекаются все существа, но кто не считает себя их хозяином,
можно назвать «достигшим великого».
Лишь тот, кто не считает себя великим, может достичь величия.

35 чжан

Познав Великий Образец, коему следует весь мир,
следуй ему и не причинишь себе вреда,
но достигнешь мира, согласия и полноты.
Пребывая в неподвижности созерцания, странствуй,
трудись в запредельном, и чувство радости наполнит тебя.
Ведь Дао - это то, что находится за пределом слов.
Такое тонкое, что не имеет ни вкуса, ни запаха.
Вглядываясь в него, не сможешь его разглядеть,
вслушиваясь в него, не сможешь
его услышать, используя его, не сможешь его исчерпать!

36 чжан

Великая страсть иссушает, непоколебимая решимость наполняет силой.
Великая страсть делает тебя слабым, непоколебимая решимость - могучим.
Великая страсть калечит, непоколебимая решимость возвышает дух.
Великая страсть завладевает тобой,
непоколебимая решимость делает тебя свободным.
В словах этих заключен сокровенный свет.
Мягкое и податливое побеждает твердое и крепкое.
Рыба ищет, где глубже, а человек - где лучше, и ни к чему людей этому учить.

37 чжан

Дао всегда свободно от озабоченности делами,
а также свободно и от безделья.
Если б князья и правители могли придерживаться этого,
вся тьма вещей совершалась бы сама собой.
Привычку и страсть к совершению дел старайся успокоить в себе,
своди их на нет, и вновь обретешь возможность
просто смотреть на мир, без помощи слов.
Когда живешь в простоте, без оглядки на расхожие мнения,
тогда и приходишь к тому,
что называется «не иметь привязанностей и страстей».
Освободившись от привязанностей и страстей, придешь к покою,
и тогда вся Поднебесная утихнет сама собой.

38 чжан

Высшая добродетель не стремится быть добродетельной,
поэтому она и является добродетелью.
Низшая добродетель стремится к тому,
чтоб не утратить свою добродетельность,
поэтому она и не является добродетелью.
Высшая добродетель свободна от стремления к делам,
ведь не делами она достигается.
Низшая добродетель заключается в совершении дел достойных,
и она достигается посредством этого.
Высшее человеколюбие проявляется в самих поступках,
а не в мотивах этих поступков.
Высшая справедливость заключается в том, что происходит,
а также в том, почему это происходит.
Высшая воспитанность заключается в том, чтобы следовать тому,
что дается, но никто не осуществляет это на деле, а если и берутся,
потом скоро бросают.
И потому, утрачивая Путь, теряют силу Дэ,
утрачивая ее силу, теряют человеколюбие, утрачивая человеколюбие,
теряют способность действовать справедливо,
утрачивая способность действовать справедливо,
теряют способность соблюдать правила поведения.
А ведь суть-то в том, что верность законам и правилам - далеко не самое
главное в жизни, а гораздо важнее уметь следовать им, руководствоваться ими,
прислушиваться к «голосу сердца – голосу Великого Безмолвия»,
не лгать самому себе. Для того же, кто знает все наперед,

Путь - это то, что уже закончилось, а глупость - это то, что только начинается. Вот почему великие мужи помнят о своей силе и не забывают своих слабостей. Используют то, что их укрепляет - не забывают о том, что их ослабляет, и потому они, отказываясь от одного, обретают другое.

39 чжан

С давних пор каждый стремится обрести что-то одно.
Небо стремится к одному - быть Чистым и ясным,
Земля стремится к одному пребывать в покое.
Духи стремятся к одному - не утратить свою жизненность.
Русла рек стремятся к одному быть полноводными.
Вся тьма вещей стремится к одному - сохранить жизнь.
Князья и правители стремятся к одному – управлять.
И вот к чему они все приходят.
Небо, не имея возможности быть чистым и ясным,
страшится испортиться и зачахнуть.
Земля, не имея возможности сохранять свой покой,
страшится развалиться на части.
Духи, не имея возможности сохранять свою жизненность,
страшится развеяться и исчезнуть.
Русла рек, не имея возможности быть полноводными,
страшится высохнуть. Вся тьма вещей,
не имея возможности сохранить жизнь,
страшится сгинуть, погрузившись во мрак.
Князья и правители, не имея возможности сохранить чем владеют,
страшится того, что их низвергнут.
И потому, высоко ценя что-то одно, "обесценивают то,
что является корнем жизни.
Превознося что-то одно, тем самым принижая то,
что лежит в основе. Вот почему князья и правители называют себя «я,
ничтожный», «я, сирый и несчастный».
Это ли не есть пренебрежение тем, что лежит в основе?
Разве не так? И потому лучший выбор «самого главного» - это не иметь
«самого главного».
Когда ты свободен от стремлений и привязанностей,
самые обыденные вещи не уступят
прекрасной яшме, а груды нефрита и жемчуга не уступят обычным камням.

40 чжан

Лишь уступая и отказываясь, можно измениться.
Лишь проявляя мягкость и податливость, можно добиться успеха.
Вся тьма вещей рождается жить в бытии и сохраняет существование в не
бытии.

41 чжан

Лучший воин - это тот, кто внимает голосу
Дао и отдает все свои силы, следуя его воле.
Обыкновенный муж, прислушиваясь к Дао, то следует ему, то нет.
Никчемный человек, слушая о Дао, больше всех насмехается над этим.
Но и тот, кто не смеется совсем, не может быть человеком Пути.

И потому извечная истина заключается в следующих словах.
Путь света не лучше пути тьмы, путь побед не лучше пути поражений,
путь гармонии и согласия не лучше пути противоречий и ошибок,
высшая чистота не лучше темной пропасти, великая слава не лучше позора,
иметь многочисленные таланты не лучше, чем не иметь их вовсе,
возвращать силу Дэ не лучше, чем тратить ее в любви,
достичь высших свойств не лучше, чем, преодолев запреты,
отдаться течению судьбы.
Великий квадрат не имеет углов, самое главное приходит в конце,
голос Великого не легко уловить, образ Великого нельзя начертать.
Дао сокрыто от наших глаз и не имеет названия,
но именно оно дает жизнь и совершает все, «высшая чистота»

42 чжан

порождает Одно, Одно порождает Два, Два порождает Три,
Три порождает всю тьму вещей.
Вся тьма вещей несет в себе силу Инь, содержит силу Ян,
наполняясь энергией Ци, смешивается во взаимном движении. Одинокие,
сырые и несчастные – вот те, кого презирают люди,
но именно так величают себя правители и князья!
И потому в жизни можно либо, отказывая другим, заботиться о себе,
либо, отказывая себе, заботиться о других.
Тому, чему учат люди, учу и я:несгибаемый духом не будет побежден своей
смертью, - слова эти я предпочту наставлениям всех мудрецов.

43 чжан

Самое податливое, летя во весь пор, способно догнать лучший в Поднебесной
экипаж. Не обладающее формой (свет, элементы, первоэлементы) способно
проникать и там, где нет ни единой щели.
Вот почему я вижу свою выгоду в освобождении от дел.
Возможность знать без помощи слов,
преимущество быть свободным от дел – мало кто в целом мире способен
принять эти вещи.

44 чжан

Что ближе: название или сущность? Что дороже: сама вещь или ее цена?
Кто тревожится больше: тот, кто стремится урвать,
или тот, кто не боится потерять?
И потому чем сильнее любишь, тем больше тратишь,
чем сильнее прячешь, тем больше теряешь.
Знающий меру не узнает позора,
умеющий вовремя остановиться не попадет в беду,
но сможет благодаря этому достичь самой Вечности.

45 чжан

Великое достижение не лучше увечья,
о нем необходимо постоянно заботиться.
Великая прибыль не лучше убытка,
о ней необходимо заботиться чтобы она не иссякла.
Великая правда не лучше лжи, великое мастерство не лучше неумения,
великая речь не лучше Заикания.
Пылкое и горячее побеждает холодное и неподвижное.

Тишина и покой побеждают жар.
Сознание ясное и невозмутимое – вот лучшее в Поднебесной.

46 чжан

Когда Поднебесная следует Дао, она не покидает своих границ
и использует коней для обработки своих угодий,
Когда Поднебесная утрачивает связь с Дао,
боевые кони появляются на ее окраинах,
Ничто не наносит такого вреда, как неумение довольствоваться тем,
что имеешь, ничто так не губит, как стремление умножать.
И потому, довольствуясь тем, что имеешь, достигнешь основы, которая
неисчерпаема!

47 чжан

Не выходя со двора, знаешь, что в мире творится.
Не выглядывая в окно, видишь путь Неба.
Он уходит все дальше и дальше, его познания - все меньше и меньше.
Вот почему мудрый знает то, до чего не доехать, не дойти.
Он может говорить о том, что не видно простому глазу,
он действует ненамеренно и потому достигает успеха.

48 чжан

Кто следует наставлениям ученых мужей, что ни день, обретает.
Кто не внимает голосу Дао, что ни день, лишь теряет.
Теряя то, что можно потерять, ты утрачиваешь необходимость что-либо
совершать. Свободный от дел, свободен и от безделья.
Владея всем миром, ты навсегда свободен от необходимости заниматься
делами. Тот, кто занят своими собственными делами,
не может владеть всем миром.

49 чжан

Сердце мудрого свободно от неизменности,
и вместе с тем оно - такое как у всех людей.
Тот, кто добр ко мне - хорошо. Кто недобр - тоже хорошо,
ведь это помогает стать лучше.
Я верю тем, кто искренен и тем, кто неискренен,
ведь только так можно самому быть искренним.
Мудрый живет в Поднебесной, льстецы, чьи сердца подобны сточной
канаве, также живут здесь, и все люди имеют глаза и уши,
чтобы видеть и слышать,
но только мудрый внимает всему, как дитя и видит, замечает все.

50 чжан

Рождение - это выход, смерть – это вход.
Тринадцать следуют к жизни, тринадцать следуют к смерти,
но тринадцать - те, что живы – умерли прежде, чтобы родиться вновь.
Почему это так? Потому что они рождаются, чтобы их суть стала крепче.
Ибо тот, кто открыт восприятию истинного, сохранит себя,
и, странствуя по Земным дорогам,
не падет жертвой намеренной или случайной,
а в случае войны не погибнет от меча.

Носорогу (намеренность) некуда будет вонзить свой рог,
Тигру (случайность) не во что будет запустить свои когти,
воину (долг) некого будет своим мечом поражать.
Почему это так? Потому что он освободился от того,
что от чего может умереть.

51 чжан

Все происходит из Дао, все растет благодаря силе Дэ.
Благодаря ей обретает форму, становясь вещью,
благодаря ей завершает свой путь, обретая свое назначение.
Вот почему вся тьма вещей почитает Дао и дорожит силой Дэ.
Дао - вот самое высшее в мире, Дэ - вот самое ценное в мире,
ведь оно не подчиняется ничьим указаниям и неизменно следует само по себе.
Воистину все происходит из Дао, все растет благодаря силе Дэ,
она питает и вскармливает, устанавливает и подчиняет,
воспитывает и защищает. Порождает, но не обладает, действует,
не надеясь на других, превосходит все, но не стремится главенствовать.
Вот что значит чудесная сила Дэ.

52 чжан

Мир имеет начало, которое есть Мать мира. Обретя связь с началом,
поймешь, что ты - ее дитя.
Поняв, что ты - ее дитя, вновь вернешься к тому,
чтоб во всем следовать ее воле.
Освободившись от своего «я», уже не пропадешь.
Закрыв свои входы и затворив свои двери,
на всю жизнь избавишься от страданий, горестей.
Раскрывшись вовне и оставив свои дела,
до конца дней своих не встретишь уже преград.
Способность замечать незаметное называется «ясность».
Способность удерживать ускользающее называется «сила».
Используй свое сияние и ты вновь обретешь способность видеть ясно.
Не имея того, что можно потерять, оковы рухнут сами собой, -
это и называют «облачиться в одежды Вечности».

53 чжан

Обретя в своем сердце непреклонное стремление знать,
вступишь на Великий Путь и единственное,
чего опасайся - это помощи из сострадания и помощи от страдания.
Великий Путь ведет к согласию и покою,
но люди обычно предпочитают ходить напрямик, чтобы было быстрее.
Они больше любят посещать святые места,
чем прокладывать собственный путь.
Обработанные поля милей их глазу, чем пустырь, буйно поросший травой.
Надежный амбар для них лучше, чем открытое сердце.
Они больше всего любят одеваться в цветные шелка,
носить на поясе острый меч, пить и есть до изнеможения, обретать и
накапливать драгоценные вещи.
Вот откуда берутся разбойники и грабители, - воистину, Дао тут ни при чем!

54 чжан

То, что добротное построено, не сломаешь руками,
но за что держишься крепко- не отбросить,
хотя дети, внуки умерших неотступно соблюдают
все ритуалы – «не цепляния» предкам.
Когда освободишься от этого в себе самом,
дух твой обретет первоизданную чистоту.
Когда сможешь совершенствовать это внутри своего двора,
сила духа польется через край.
Когда сможешь делать это, живя в деревне, дух твой обретет изначальность.
Когда сможешь беспрепятственно соблюдать это по всей стране,
сила духа твоего станет необоримой.
Когда сможешь действовать так повсюду, дух твой обретет безграничность.
И потому, заключившись в себе, будешь видеть себя, не выходя со двора,
будешь видеть свой двор, не выезжая из деревни, будешь видеть всю деревню,
живя в пределах страны, будешь видеть всю страну,
ограничившись миром, ты увидишь весь мир.
Что же нужно для того, чтоб познать мир? То, что окружает тебя.

55 чжан

Обретший полноту силы Дэ становится равным новорожденному.
Ядовитая змея его не ужалит, дикий зверь его не растерзает,
хищная птица не вонзит в него свои когти.
Мягкий духом и гибкий телом, он достиг изначального.
Не различающий, где самка, где самец, воспринимающий все в единстве,
он избавился от стремления к достижениям и достиг первоизданной чистоты.
Может кричать целый день и не охрипнуть, потому что пребывает в гармонии.
Познать гармонию значит обрести Извечное.
Познать Извечное значит обрести способность вновь видеть ясно.
Жизнь, наполненная до краев - это и есть счастье.
Сердце, что подчиняется лишь самому себе - это и есть сила.
Вещи, едва достигнув расцвета, тут же начинают увядать, и это потому,
что они отказываются следовать дальше.
Жизнь того, кто отказывается следовать дальше, кончается раньше срока.

56 чжан

То, что знаешь, не передать словами, надеющийся на слова не может знать.
Закрывать свои входы, затворить свои двери, умерить свое рвение,
упорядочить свой пыл,
привести к гармонии свое сияние, воспринять все,
что есть в этой жизни, как равное, -
это и значит достичь сокровенного единства.
Воистину, нельзя обрести это, не избавившись от сострадания к ближнему
Не это ли это истинное сострадание,
нельзя обрести это, не избавившись от равнодушия и грубости,
нельзя обрести это, не избавившись от стремления к благодеяниям,
нельзя обрести это, не избавившись от нетерпимости и злобы,
нельзя обрести это, не избавившись от восхищения высоким,
нельзя обрести это, не избавившись от презрения к низкому,
и потому эта - самое ценное в Поднебесной.

57 чжан

Законы составляют основу управления государством,
способность к неожиданным маневрам составляет основу ведения войны,
свобода от дел и забот составляет основу владения всем миром.
Отчего это так? Да ведь сам посуди, - чем больше Запретных указов,
тем больше в народе сирых и убогих, чем больше в народе мечей и кинжалов,
тем гуще становится мрак над дворами и царствами,
чем больше среди людей искусных механиков,
тем реже случаются чудесные вещи,
чем строже указы и методы, тем больше воров и разбойников.
Вот почему мудрый говорит себе: я перестану заботиться о делах,
и люди вокруг сами собой становятся лучше,
я стремлюсь к тишине и покою, а люди сами собой приходят к порядку,
я не ведаю делами управления, и люди сами богатеют и крепнут,
я освобождаюсь от привязанностей и страстей,
и люди сами собой обретают простоту и естественность.

58 чжан

Управление ненавязчивое и скрытое делает людей безыскусно простыми.
Управление явное и дотошное портит и калечит людей.
Беды и несчастья - вот что приходит на смену благополучию,
удача и счастье - вот что рождается в беде.
Но как узнать, где кончается одно и начинается другое,
ведь между ними нет четкой границы?
Верное и правильное превращается в исключение из правил,
явная доброта обращается хитростью и коварством.
Люди обманывают сами себя, изо дня в день держась одного и того же.
Вот почему мудрый, снимая пустые запреты, не наносит себе вреда,
сохраняя умеренность, не калечит себя,
выправляя свой дух, не старается вырвать все с корнем,
очищая свое сияние, не стремится к славе.

59 чжан

Управляя людьми и служа Небу, лучше всего побережь свои силы.
Лишь того, кто бережет свои силы, можно назвать тем,
кто готовится к делу заранее.
Готовящемся к делу заранее назову я того,
кто помаленьку, без лишней спешки накапливает силу Дэ.
Не спеша накапливает силу Дэ и потому избавляется от неуверенности в себе - избавляется от неуверенности в себе
и потому ни в чем не ведает собственных границ.
Ни в чем не ведает собственных границ
и потому может стать хозяином своей земли.
Быть хозяином своей земли - это основа всего,
благодаря этому ты можешь достичь самой Вечности.
Это и называют «иметь глубокие корни и крепкие корневища».
Все время расти и обновляться, не старея, - это и есть Путь.

60 чжан

Управление великой державой подобно
приготовлению блюда из мелкой рыбы.

Дао управляет всем миром, а его суть не изменяется,
но без действия его сути не было бы никаких изменений.

Его действия не причиняют вреда людям, но без его действий не было бы
людских страданий.

Мудрый также не причиняет вреда людям,
и оба они не причиняют вреда друг Другу,
поскольку мудрый вернулся к связи с Дао посредством своего Дэ.

61 чжан

То, что делает державу великой это способность развиваться и крепнуть
подобно течению реки, вбирающей в себя воды бесчисленных рек и ручейков.
Земля, на которой мы живем - это пример гармонии и согласия.

Земля - это огромная самка, которая всегда пребывает в покое и тем побеждает
любого самца.

Пребывая в покое, она готова ко всему. Малая держава слабее великой,
если великая держава может покорить ее.

Великая держава слабее малой, если малая может покорить ее.

И потому можно быть уступчивым и тем взять верх,
а можно быть уступчивым и проиграть.

Великая держава не слишком стремится к тому,
чтобы еще и заботиться о людях.

Малая держава не слишком стремится к тому, чтобы самой служить людям.

Итак, каждая из них получает лишь то, к чему сама стремится.

И потому великий муж готов ко всему, что бы ни случилось.

62 чжан

Дао - это сокровенная суть всей тьмы вещей,
это высшая ценность для истинного человека,
это то, что возвращает и воспитывает нерадивых.

Красивые речи годятся для того, чтоб купить себе славу и почет,
чтобы стать недостижимым для других, необходимы конкретные действия.

Люди не стремятся стать лучше,
едь кто сам захочет избавляться от того, что имеет?

И потому Занимающий престол Сын Неба, который устанавливает трех высших
сановников царства, обладающий абсолютной властью
и любующийся самыми прекрасными

драгоценностями, чей экипаж следует всегда впереди,
ничуть не выше того, кто сидит себе

в сторонке, следуя собственному Пути
Но почему же древние почитали этот Путь?

Не рассуждает, а добивается своего, беспощадно карая,
избавляется от вредного и нечистого.

Вот почему весь мир почитает Дао.

63 чжан

В мыслях и намерениях освобождайся от мыслей и намерений, совершая дела, не держись за них, пробуя на вкус, не думай о том, что считается вкусным.

И старые, и малые, кто больше, кто меньше, расплачиваются своей собственной силой за враждебность и взаимные обиды. Думай о трудных делах как о простом и естественном, воспринимай все великое как простое и доступное.

И тогда самые большие трудности непременно разрешатся как бы сами собой, а то, что сейчас кажется величайшей вещью в мире, непременно случится.

Вот почему мудрый, доводя все до конца, не считает себя великим и потому он может достичь величия.

Воистину, чем больше обещают, тем меньше этому верится, чем проще на словах, тем труднее оказывается на деле.

Вот почему мудрый каждый раз готов к худшему и потому он в конце концов освобождается от всех затруднений!

64 чжан

То, что находится в равновесии, легко удержать, то, что еще не определилось, легко принимает любую форму.

Тонкое и прозрачное легко растворяется, малое и незаметное легко проникает повсюду.

Осуществляй то, чего еще нет, управляй тем, что еще не противится.

Дерево толщиной в обхват вырастает из крошечного зернышка.

Башня в девять этажей вырастает из груды земли.

Путь длиной в тысячу ли начинается у тебя под ногами.

Тот, кто высчитывает, проиграет, тот, кто старается удержать, потеряет.

Вот почему мудрый, освобождаясь от привычки определять и высчитывать, освобождается от неудач. Переставая цепляться за старое, освобождается от потерь.

Люди, имея множество дел, всегда стараются закончить их побыстрее, и потому терпят здесь неудачу.

Кто одинаково принимает и конец, и начало, освобождается от неуспеха в делах.

Вот почему мудрый стремится освободиться от стремлений, не ставит высоко то, что добывается о большим трудом, учится быть неученым, вновь обращается к тому, что миновали обычные люди.

Основа благополучия всей тьмы вещей состоит в том, чтобы следовать тому, что дается, и не стремиться определить исход дела заранее.

65 чжан

Тот, кто осуществляет Путь, которому следовали лучшие люди древности, не выставляет себя на всеобщее обозрение, и потому люди не могут судить о нем наверняка.

Управление людьми считается обременительным делом, знание о людях постоянно расширяется, люди меняются (изменчива, пластично, легко поддается влиянию - изменению) – но суть остается прежняя, взаимоотношения - основа, то, что трудно поддается изменению.

Управлять державой с помощью простых знаний об изменениях,
упустив знания Основы неизменности Жизни,
Уклада – Основы Природы Существования (жизненности) людей (основной
массы глубинки) - значит вести к гибели всю державу.
Это «сук на котором сидишь,
это Нанду, который просто хочет жить, трудиться для блага всех»
Отказаться от управления державой
с помощью знаний - значит даровать стране счастье.
Познавший эти две вещи тем самым обретает главное, что необходимо в жизни.
Вечное сознание, удерживающее форму всего –
вот что называется чудесной силой Дэ.
Эта Сила так глубока, так высока!
Она сталкивает и разъединяет вещи. Воистину, вот повелитель,
заслуживающей самой большой любви и почитания!

66 чжан

Благодаря чему реки и озера могут быть повелителями низин?
Они с легкостью стекают вниз, потому и могут быть повелителями низин.
Поэтому тот, кто хочет стать выше других, должен уметь становиться ниже.
Тот, кто хочет стоять во главе, должен уметь пропускать вперед других.
Вот почему мудрый неустанно движется вверх, а люди им не тяготятся.
Он неустанно продвигается вперед, а люди ему не завидуют.
Он с радостью вкушает все, что есть в этом мире, и не пресыщается.
Он не борется с тем, что есть, и потому никто в целом мире не сможет
заставить его действовать вопреки своей воле.

67 чжан

Великий Путь – это Путь не имеющий себе равных,
ибо велик он потому, что не похож ни на что,
он так тонок, что нехватишь рукой!
Есть три драгоценные вещи, которым надо следовать и бережно хранить.
Первая - «глубокое чувство любви». Вторая - «умеренность».
Третья - «отсутствие стремления быть самым главным».
Исполнен любви и потому можешь действовать с мужеством истинного воина.
Бережлив и потому можешь умножать свою силу.
Не стремишься быть самым главным и потому можешь достичь высшей
Полноты осознанного владения сутью вещей.
Тот, кто ценит это и не придерживается этого и отвергает непременно
погибнет! Но тот, кто исполнен любви и сражается - побеждает,
обретая контроль над собой, становится крепче.
Небо содействует ему, заботясь о нем с терпением и любовью.

68 чжан

Истинный воин не воинственен, умеющий сражаться не жесток.
Способный одолеть равного не противостоит ему прямо,
умеющий использовать других всегда готов уступить.
Вот что называется не бороться с тем, что выше тебя,
вот что называется уметь использовать тех, кто сильнее.
Вот что называется действовать согласно воле Неба,
согласно высшему началу, которое существует всегда.

69 чжан

Ведущий битву рассуждает так: «Не смея быть хозяином, я буду гостем, не смея продвинуться вперед на вершок, я отступлю на аршин»
Вот что называется действовать не напрямик, захватывать без помощи рук, отвергать, не противясь, одерживать победу без боя.

Нет большей беды, чем легкая победа.

Кто легко побеждает, не успевает научиться противиться смерти

Это - самая драгоценная истина, правда жизни!

И потому тот, кто ведет оборону, должен помнить эту истину, настроив свой дух, успешно перенесет все невзгоды, потери и непременно победит! Это правда и это истина!

70 чжан

Я говорю о знании - самом простом и доступном,
я говорю о Пути - самом простом и естественном.

Но люди не в силах это понять, никто из них не в состоянии начать действовать так. Они полагаются на слова и преклоняются перед конкретными делами и потому они упускают суть Истины, и потому-то они не могут познать и самих себя. Тот, кто познал себя, тих и незаметен, и это потому, что он дорожит собой. Вот почему мудрый носит простые одежды, а драгоценную яшму скрывает внутри.

71 чжан

Постигающий неизведанное растет, незнающий очевидного увядает.
Только тот, кто устал горевать и томиться духом, может избавиться от болезней и неудач. Мудрый не беспокоится ни о чем, поскольку он устал беспокоиться, и потому он не страдает от несчастий и бед.

72 чжан

Люди не страшатся быть угнетенными, потому и доводят себя до полного угнетения. Лишая себя удовольствия жить легко и без забот, они лишают себя возможности наслаждаться жизнью.

Воистину, лишь тот не имеет преград, кто не строит их сам.

Вот почему мудрый познает себя, не выставляя себя напоказ.

Уважает себя, но не ставит себя высоко.

И потому, отказываясь от одного, он обретает многое.

73 чжан

Тот, кто становясь отважным, теряет голову - рассудок, непременно погибнет, тот, кто действует бесстрашно, не теряя головы, сохранит свою жизнь.

Выбирая из двух зол все равно - попадешь в беду.

Перед лицом Неба все испытывают страх.

Даже мудрый склоняет перед ним голову.

Небо действует так, что тот кто не борется, принимает смиренно все - без труда побеждает,

Кто умеет убеждать не словами - тот без труда получает согласие,

Тот кто не призывает к себе и виден всем, к тому все сами стекаются,

Тот кто действует спокойно, осмысленно,

мудро - тот без труда добивается своего.

Сети осознанности Неба раскинуты повсюду,
и, хоть и имеют отверстия, сквозь них не проскочишь!

74 чжан

Люди не оказывают должного уважения смерти,
ибо ничего не могут поделать с ужасом, чувствуя ее приближение.
Воистину, неслыханная вещь,
чтобы люди постоянно помнили о нависшей над ними смерти.
Я получаю во владение жизнь, а затем меня лишают ее.
Кто же принимает решение?
Тот, кто извечно ведает смертью, тот и забирает жизнь.
Тот же, кто пытается занять место ушедшего, погибнет,
ведь это все равно, что пытаться заменить Великого Мастера,
хватаясь за его топор.
Тот, кто пытается заменить Великого Мастера, хватаясь За его топор,
вряд ли сумеет справиться с ним!

75 чжан

Глядя на людей, можно подумать, что они все время голодны,
поскольку превыше всего они заботятся об умножении своих запасов,
потому и не могут насытиться.
Люди с трудом поддаются изменению, поскольку превыше всего они ставят то,
что имеет резон, потому и трудно им измениться.
Люди без труда умирают, поскольку превыше всего заботятся о сохранении
жизни, потому и не могут противиться смерти.
Только тот, кто освободился от стремления к сохранению жизни, знает ей цену.

76 чжан

Человек, появляясь на свет, мягок и податлив,
а когда умирает, он негибок и тверд.
Все живые твари, деревья и травы, когда рождаются, податливы и нежны,
а когда умирают, становятся сухими и ломкими.
И потому тот, кто мягок и податлив, идет дорогой жизни,
тот, кто негибок и тверд, идет дорогой смерти.
Вот почему воин, неустрашимо рвущийся в бой, найдет свою гибель,
дерево, высокое и крепкое, найдет свой топор.
Твердое и крепкое - это то, что, разрушаясь, сходит на нет,
то, что растет - это мягкое и податливое.

77 чжан

Путь мира - не напоминает ли он натягиваемый лук?
Стоящий высоко притесняет, имеющий с избытком отнимает,
не знающий достатка помогает.
Путь Неба таков, что оно ограничивает излишнее и поддерживает
недостающее.
Путь мира людей таков, что они отнимают у тех, кто не имеет достатка,
и прислуживают тем, кто имеет избыток.
Но кто может, служа всему миру, «иметь избыток»?
Только тот, кто постиг этот Путь.
Вот почему мудрый действует, но не надеется на других,

достигая успеха, не останавливается на этом.
Ибо он не стремится к званию достойного.

78 чжан

Во всем мире нет ничего более мягкого и податливого, чем вода,
но она точит твердое и крепкое.
Никто не может ее одолеть, хотя любой может ее потеснить.
Податливое побеждает крепкое, мягкое одолевает твердое, - все это знают,
но никто не осмеливается действовать так.
Вот почему мудрый ограничивается еле дующими словами:
«Принять на себя всю грязь Поднебесной вот что значит занять трон государя.
Принять на себя все несчастья страны – вот что значит быть правителем
Поднебесной» Истинные речи трудно отличить от лживых.

79 чжан

Всеобщее согласие - величайшее зло, ведь обязательно останутся затаенные
обиды, и можно ли это считать истинным благом?
Вот почему мудрый придерживается собственных правил и не отвечает за
других. Обладающий силой живет по особым правилам, а те, у кого ее нет,
живут, как придется. Действие Неба свободно от личных пристрастий
и оно всегда содействует истинному человеку.

80 чжан

В худой стране и народ-то убогий, стараются нажать себе побольше вещей,
а пользоваться ими уже времени неостается.
Гнетет их страх смерти, страшатся они любых перемен.
Хоть и имеют лодки и экипажи, да некому в них ездить.
Хоть и есть у них войска и оружие, да некому привести их в порядок.
Сами же только и мечтают о былом, что хорошо бы вновь всем вернуться
к завязыванию узелков на веревке вместо письма.
По мне, лучше жить, довольствуясь той пищей что есть, и той одеждой, в
которую одет. И чтобы дом твой дарил тебе мир и покой, а самые обыденные
дела приносили радость. Чтобы соседние земли были обращены лицом друг к
другу, и можно бы было слушать друг у друга лай собак и пение петухов.
Чтобы люди умирали, дожив до преклонных лет,
и уходили отсюда с тем, чтобы уже не возвратиться.

81 чжан

Подлинные речи неизящны, изящные речи неверны.
Хороший человек не станет спорить, слова того, кто любит спорить - пустые
слова. Знающей не тот, кто много знает, тот, кто много знает, тот не знает
ничего. Мудрый не стремится копить, ведь только тот, кто не боится отдать,
имеет много, лишь тот, кто не боится помочь, не утратит своей полноты.
Действия Неба несут в себе пользу, а не вред.
Мудрый, следуя Пути, действует, но не ради наград.

Лао Цзы



ВЕХИ НА ПУТИ КОНЦЕНТРАЦИИ

Стадия подступа

Медитация Присутствия, по достижению которой:

- мыслепоток успокаивается, проявляются отдельные мысли, не мешающие медитации.
- сохраняющиеся чувственные потоки восприятия тела и сознания осознаются.
- мысль об объекте концентрации не исчезает.
- достигается созерцательная стадия уравновешанности ума, чувств, эмоций поверхностного сознания.
- «Я» - осознанно, спокойно. С появлением легкости тела начинается медитация.
- с появлением вспышек света - самадхи.

1. Первая дхьяна

С появлением света поток отдельных мыслей успокаивается,

Свет и движение проявляют мысли, появляются образы, картины, что вызывает пробуждение чувств – это ответные реакции сознания на события, происходящих во времени. Необходимо «осмотреться», определить свое положение, вспомнить цель и «идти» дальше, не теряя присутствие своего Тела. Тело – это ваше поверхностное сознание, ваш ум, который в стадии подступа достиг созерцательного состояния сознания (покоя). Присутствие и осознанное состояние «Я-Сознания», приобретают состояние однонаправленности и достигают уравновешанности.

2. Вторая дхьяна

С появлением собственных мыслей, приходит осознание себя, происходит укрепление поверхностного сознания, ума. «Я Сознание» растождествляясь с образами начинает видеть, ощущать и слышать свое тело. Происходит концентрация «Атмавичара» на Сознание Тела. Возникает новый поток мыслей и чувств. Чувствование тела успокаивает сознание и приводит к состоянию уравновешенности. Происходит узнавание и понимание своей природы, принося удовлетворение. Ум, чувства, эмоции приходят в равновесие.

3. Третья дхьяна

С равновесием приходит созерцание, проявляется ясность и четкая осознанность ума, тела, себя. Происходит Видение цели.

4. Четвертая дхьяна

Наступает тишина. Ощущение внешних раздражителей и внутреннего неудобства отступают. Остается видение себя, возникает чувство необычности. «Внешние» мысли, чувства остались где-то «внизу», образы, подобно рыбкам в пруду плывут, не мешая и не беспокоя никого. Есть чувствование «себя» (сознание Тела и сознание «Я»), «Своей Природы» как единое тело. Эта Целостность – «центр» Осознанности, который приводит в «движение» ум. Его Основа также целостна и неделима. Происходит узнавание себя, понимание происходящего, углубляется Присутствие, проявляется раса, захваченность, вкус, однонаправленность. Эта дхьяна формирует тело Целостного Сознания.

5. Дхьяна

Это дхьяна подношения «Себя», своей жизни как Пищи Всему Сущему. Это литургия для Сур-чод, Абхишека Жизни. То, что было не преодолимо – преодолевается. То, что было не выполнимо – исполняется. Горизонты расширяются, меняя Взгляд и отношения ко всему что было, расширяя границы и проявляя, то, что важно и ценно. Нет судей, нет подсудимых, нет грешных, нет святых - есть просто Люди, сохранившие в себе самое ценное - Человека, Жизнь. Люди, дарующие жизнь, устраняя препятствия, прощая вольное и невольное, по знанию и не знанию, проявляющие чистоту и незапятнанность. Эти Люди – Реализованные, позволяющие, разрешающие «Тебе» или нет дальнейшее следование по пути реализации. Эта дхьяна формирует тело Духа. Для тех, кто находится в Бардо это может проявиться как Полная Трехуровневая Литургия, которая решит дальнейшую вашу судьбу. Это Чод.

6. Дхьяна

Это гигантский огромный труд – карма йога, Атма Вичара жизни, которая «дает» право владения личной собственностью - жизнью. Обычно, у того, кто достигает этой дхьяны, возникает чувство страха, так как он соприкасается с Законом Жизни, с Совестью и все что есть (хорошее, плохое, святое и наоборот – это у всех имеется) проявляется. Ничего не утаишь, не спрячешься, не убежишь. За все необходимо «держать ответ».

В процессе осознания, узнавании дхьяны и Природы Основы страх проходит, наступает четкость видения, ясность осознания, понимание того, зачем и почему тебе предоставилась удача поработать здесь и проявить «сеть осознанности» и вместе с Реализованными Гурупарампары и Иштадеватом «поработать» в этих «тигле потоках» радужных пространств.

За чувством страха приходит успокоение ума, чувств, наступает удовлетворенность – успокоение эсоций. Так происходит укрепление поверхностного сознания (четвертая ступень самоосвобождения – принятие всего и видение сути единых основ природы и сознания, ничем не отличных от собственной сути.

7. Дхьяна

Накапливается некоторая усталость и вы впервые начинаете ощущать – слышать свое тело и осознавать его разумное сознание и проявлять в себе сознательный разум. Достигшего этого состояния дхьяны охватывает страх потери собственности – тела, основы жизни. В этой дхьяне сталкиваешься с самим собой, два потока сознания – физического и духовного «смотрят друг на друга», ничто не ускользает от Взгляда. Это Взгляд отражает Реальность и Действительность, проявляет Настоящее. Эт два потока правильных действий формируют пространство осознанности. По мере его накопления прояснится Взгляд и ты начинаешь понимать смысл, видеть логику, осознавать то, что нет плохого и хорошего. Это знание всепронизывающе. Осознанность сияет, сублимируя дыхание кармических потоков, «Серебряная и золотые нити жизни» -солнечный и лунный каналы, по которым путешествуют внутренние ветры, плетут полотна Реализации, укрепляя и углубляя Осознанность, проявляя Буддасознание. Йогин, достигший этой дхьяны называется кайвалья.

8. Дхьяна

Эта стадия реализации Будды. Это стадия рождения Боддхисаттвы. С этой дхьяны, с позволения, благословения Бессмертных, под Их началом, ты принимаешься в их Семью (Сангху) и становишься Неофитом, преодолевая все преграды идешь со своими близкими по Жизни, ведомые Ею и Реализованными. Это ступень Архатов. Дальше – стадия углубляется, реализация проявляется.

На пути к полному самадхи в начале практики у йогина, как правило, внимание отклоняется от объекта медитации. Как только он замечает это, ему следует вернуть свой ум обратно. Однонаправленность пока еще случайна, и происходит только периодически. Ум колеблется между объектом медитации и отвлекающими мыслями, чувствами и ощущениями. Первая стадия практики пройдена, когда внешние отвлекающие раздражители – шум, или мыслительные импульсы, перестают оказывать воздействие на ум. Хотя йогин слышит звуки, и отмечает мысли и чувства, но они не нарушают его умиротворения.

На следующей стадии ум уже может фокусироваться на объекте в течении длительного времени. Способность возвращать ум к его объекту, постепенно возрастает по мере того, как медитирующий видит пагубные результаты отвлечения – свое возбуждение, – и осознает преимущество спокойной однонаправленности. Йогин уже может преодолевать привычки, которые препятствуют спокойной собранности, например, скука из-за жажды новых впечатлений.

Пограничное самадхи. Пограничное самадхи – переживание близкое к дхьяне. Иногда йогин может пережить на мгновение глубокое умиротворение. Это переживание может длиться несколько мгновений. Обычная реакция на это переживание – мысль: «А что это было?» В последствии эти препятствия полностью преодолеваются.

Затем начинают преобладать такие свойства ума, как однонаправленность и блаженство. Возникновение этих свойств и раньше происходило на различных стадиях, но когда они возникают сразу одновременно – это состояние называется “пограничным самадхи”, упачара самадхи.

Это состояние подобно ребенку, который еще не может твердо стоять на ногах, но уже пытается это делать. На этом уровне факторов, характерных для полного самадхи, пока недостаточно, и их появление носит случайный характер. Йогин пока еще осознает телесные ощущения и окружающие шумы.

Это было со мной в темном ритрите. Я все воспринимала на уровне осознанного сознания, но телесные «воспоминания», «догнали меня позже, поэтому я начитки делала как бы в «обратном порядке», то есть ощущения первой недели в третью и так далее. С шумами еще сложнее, особенно это проявилось во втором ритрите. Но все проявляется в реальности. П.Д.

Объект медитации хотя и доминирует в уме, он еще не занял ум полностью. Внимание как бы соприкасается с объектом на мгновение, или на более продолжительное время, как у меня в бардо.

Иногда появляются вспышки яркого света или светящиеся образы, особенно если объект медитации – кашина, или дыхание. Йогин может ощутить легкость, как будто тело плывет в воздухе. «Пограничное самадхи» – это только

промежуточный этап. Между медитативными сессиями на этом уровне рекомендуется воздерживаться от отвлекающих действий и встреч.

Образы и видения. На этой стадии могут появляться видения, но мысли еще продолжают скакать и продолжительное сосредоточение на объекте еще не устойчиво.

Эти видения могут быть вполне устрашающими: например, вид собственного трупа или вид гневного божества; но могут быть и приятными – образ мирного божества, или, близких вам людей.

Медитативные образы выглядят очень реально; наставник Буддхагхоса говорит, что они столь же реальны, как и беседа с гостем, который нанес нам визит. Люди робкие и чувствительные могут даже слегка тронуться от ужасных видений.

Другая опасность состоит в том, что йогин может увлечься видениями и сделать их целью практики, и тогда его прогресс остановится. Поэтому не надо обращать внимания на образы, это все лишь продукты ума. Дзэнская мудрость гласит: “Если встретишь Будду – убей его”.

«Загрязнения», появляющиеся во время медитации.

Випасанаупакилеша. 10 ошибок.

1. Упаса. Ощущение появления ауры вокруг тела. Это не достижение, это только начало. Мелкие результаты. Не обращайтесь внимания на ауру, которую вы видели, или которая возникла у вас.

2. Прити. Мурашки. У человека, давно практикующего, мурашки могут возникать сразу, только он закрывает глаза. Приятное физиологическое ощущение. Концентрация больше, чем обычно; спокойствие больше, чем обычно. Мой ученик в Тайланде медитировал два часа, усмехается сам себе: "Хорошо..." Что хорошо? Не обращайтесь внимания, перенесите свое внимание на концентрацию в голове.

Эти первые ловушки - самые простые.

3. Випасанаяна. Очень яркая концентрация, состояние "Человека дождя". Например, сразу после прочтения книги. Человеку кажется, что он Будда или Архат и думает: "Достиг". Нет - это "Просто яркий ум".

Если на основе этих ощущений возникает привязанность к результатам - это опасно.

4. Пасати. Физическое спокойствие, неглубокий его уровень. Например, молодой человек очень сильно любил девушку, а она его бросила. Парень не хочет никого, решил уйти в монастырь. В результате такого успокоения своего сексуального состояния делает вывод: "Очень хорошо, что она меня бросила - это мое духовное достижение". Можно зависнуть в этом на 10-15 лет. На самом деле это сексуальная проблема.

5. Сукха. Счастье. Радость от спокойствия. Это тоже не достижение. Один человек долго был бедным. И вдруг бизнес пошел, парень разбогател. Продал свое российское предприятие за 15 млн. долларов и уехал в Америку. Растратил деньги - встретил там украинку, она его обокрала; ничего не осталось. Вернулся в Россию: "Чатри, помоги мне найти работу". В духовной практике тоже останавливаться нельзя, делать паузу нельзя, как в любом деле. Каждое свое достижение надо оценивать, оглядываясь назад; иногда влево - вправо. Двигаться вперед, не останавливаться никогда, продолжать. Это Сатипатхана випассана.

6. Атимокша. Уверенность, что душа очень чистая и очень сильная. «Уперся», как бык - только вперед. Человек сам себе думает: "Все правильно". Надо смотреть уровень и качество уверенности.

Какая уверенность? Например, во время лекции студент кивает на мои слова: "Правильно". Я спрашиваю его: "Почему правильно? А если я обманул?"

Будда сказал: "Если ты мне веришь, а сам не проверил - ты дурак".

Или вы в чем-то уверены, потому что мама или папа сказали, наставник, написано так. Но бывает и дурацкий отец, наставник не реализовавший себя. Писал кто-то «о своем, о личном», и описания не соответствуют Дхарме

Люди делают много глупостей из-за верных друзей. Сначала возникает доверие, затем уверенность в постоянной правильности их слов, а из этого появляются заблуждения.

Бизнесмен, говорит: "Встречаешь нового партнера, первая сделка выгодная, доходная; вторая - тоже. На третьей сделке будь готов к тому, что твои партнеры могут обмануть тебя". Так и в духовной практике - до конца нельзя верить никому: ни себе, ни своим результатам. **Уверенность без рассмотрения - ошибка.**

7. Покаха. Слишком сильная настойчивость или терпение. Нормальный человек может сидеть в медитации три часа. *Но восемь - это уже не нормально.* Может быть, чтобы поразить других. Слишком настойчивый человек бывает неприятен. Глупая настойчивость не дает результата.

Только мудрость, внимательность и настойчивость управляют слоном. Погонщик бьет маленькой железной палкой слона, когда тот идет не туда, куда хочет погонщик. Маленький погонщик - 50 килограмм. Огромный слон - четыре тонны. Маленькая палка. Но точный удар в макушку делает свое дело. Когда слишком настойчиво - неприятно. Надо делать комбинацию и адаптацию. Средний путь.

8. Упатана. Слишком сильная концентрация. Это напряженность. 24 часа в сутки человек себя контролирует - это уже слишком много. Это от Ума.

Это духовная, медитативная напряженность. Хорошо, что есть концентрация, осознанность, внимательность. *Но бескомпромиссность - это уже слабость.* Надо делать комбинацию. Будда потому и достиг, что умел расслабляться иногда.

9. Упека. Все под контролем, но мне все равно. Зачем тебе тогда нужна духовная практика, если тебя "не касается"? Нравственность, равенность - хорошо, но если всегда так, то нет развития.

10. Никанти. Нравственность. Тонкость. Очень тонкие ощущения. Когда «вода без волны, ровная». До цунами за два-три дня нет волны. *Под спокойной водой слишком горячо. Слишком много спокойствия - опасно.* Олень Сердца - шава переполнен горечью, душа может «потеряться». Будда показывал эмоции - но это его умение. На агрессивного человека кричал, часто говорил: "Уходи отсюда". **Комбинация: надо владеть собственными эмоциями и эмоциями человека, чтобы научить.**

Чатри Хемапандха (Буддамкаро Бхикку).

Если рассматривать эти «загрязнения» как место между вдохом и выдохом потоков Ума, то распознаете светящуюся суть первоэлементов Ума, основу, принимающую в себя потки Сознания, Основу, в которая возвращает эти первоэлементы «загрязнения - яды» в свою изначальную суть «четвертый светоч». Это можно использовать как медитацию раскрывающую суть «Пятого Светоча».

Падма Джьоти.

Созерцание негативных состояний ума. Созерцание состояний ума является более утонченным аспектом практики четырех основ внимательности, чем созерцание чувства; теперь внимательность наблюдает состояния ума как возникающие и уходящие.

«Здесь познается предыдущий ум как нечто уже угасшее или ушедшее, новое еще не сформировано, сохраняется настоящий момент, отмечающий возникновение и исчезновение того что есть и того чего еще нет. Это происходит естественно».

Воля для духовного достижения. Что она включает:

1. Сата. Вера. Не просто верить всему подряд, а вера по концепции Калама-сутры.

2. Вирья. Терпение, настойчивость, самосовершенствования, саморазвития, самореализации. Нужно иметь духовное терпение.

3. Сати. Осознанность, внимательность. Думать чуть-чуть больше. Говорить аккуратней, внимательней. Наконец, думать - аккуратно.

4. Самати. Концентрация. Это продолжение настойчивости. Думать в одном направлении. Медитация тоже считается концентрацией, и все же концентрация качественно выше медитации в тысячу раз.

5. Панья. Мудрость. Это анализ опыта Опыт дает мудрость

Позы для медитации

Для практики медитации обычно рекомендуется сидеть в течение длительных периодов времени. Дело в том, что для достижения дхьян (состояний поглощенности), или более менее стабильного сосредоточения ума тело должно какое-то время находиться в максимально неподвижном состоянии, чтобы дать уму успокоиться, поскольку малейшее движение или покачивание могут помешать обретению желаемого состояния. Это еще раз подчеркивает тесную взаимосвязь тела и ума. Поэтому, тот, кто долго может находиться в медитативной позе, обретет плод практики гораздо быстрее, чем тот, у кого это не получается. Обычно, что бы достичь состояния поглощенности, необходимо, по крайней мере, часа полтора медитации.

Не следует забывать взаимосвязь намы, рупы, сознания – ума, тела, «я». Поэтому перед длительным медитативным сидением полезно поразмять ноги, а также и после него и прийти в спокойное состояние духа.

Некоторые йогины полагают, что сидение в полном лотосе приносит больше эффекта. Некоторые приходят к выводу, что полный лотос блокирует кровообращение в ногах. Поэтому нахождение в этой позе в течение долгого времени может повредить ноги и колени. *В этом деле насилье над собой ни к чему.* Главное, что бы позвоночник бы выпрямлен, и ощущалось бы, что спина прямая, поэтому рекомендуется сидеть на плотно набитых подушках. Они должны быть настолько высокими, чтобы колени касались пола, что придаст телу устойчивость.

Можно для начала сидеть и в “позе удовольствия”, или “по турецки”, хотя это не самая устойчивая поза. Если спина не прямая, то внимательность будет не устойчивой, эффект медитации будет мал, поскольку ум будет фокусироваться на неудобствах, а тело постоянно ерзать в поисках более удобной позы.

Многие начинающие практики при сидении в медитативных позах испытывают проблемы с дыханием: оно сбивается, и учащается сердцебиение. Чтобы устранить эти симптомы 1) нужно обеспечить более устойчивое сидение с помощью более плотной и высокой подушки; 2) полностью расслабиться и не стараться форсировать дыхание.

Следует сидеть так, как если бы это было последнее сидение в этой жизни. Можно представить, что по вашему телу проползает змея, или что она рядом с вами в атакующей позе. Малейшее движение может спровоцировать атаку, и поэтому вам следует замереть и не двигаться. Или просто решите: «Я не шевельнусь в течение всего периода медитации! Такое размышление стимулирует соблюдение практику. Если по лицу ползет муха, комар, или где-то появилось ощущение боли, не двигайтесь, старайтесь до конца оставаться в неподвижном состоянии. Если вы знаете, что вам не легко высидеть, не надо устанавливать слишком длительные сроки медитации сразу. Отведите для медитативной сессии более короткий промежуток времени.

Будда учил, что медитировать можно и сидя, и стоя, и лежа и во время ходьбы. То есть медитацию можно практиковать в любом положении; и также медитацию нужно практиковать всегда во всех положениях. Это осознание каждого момента – поддержка медитативного состояния в течение дня и ночи.

Напомним, единственное предназначение поз заключается в том, чтобы обеспечить неподвижное, устойчивое положение – асану, тогда движения тела, сознания, светоносной сути кармапотоков придет в покой, а покой внутреннего осознания, внимательности, понимания придет в движение и вы сможете увидеть, узнать природу сути и определить «шестой светоч» - светоносную основу сути.

Поэтому для достижения более или менее умиротворенного состояния правильная поза чрезвычайно важна. В ней нет ничего магического или сверхъестественного, просто неподвижное тело способствует более скорому успокоению ума. Как и в неподвижном сосуде, осадок оседает быстрее, чем в сосуде, который постоянно взбалтывают.





ПУТЬ ДЖНЯНЫ – ЖИЗНИ, ЕЕ ПРИБЕЖИЩЕ.

“Бардо йога” и “А-кхрид” – Основа Джняны. “Шиней” – Природа Джняны. Осознанность – Основа Природы Джняны (Природы Ума).

Осознание Природы Ума – Это Джняна (Познание) Основы Взаимоотношений.

Основа Взаимоотношений - это Основа Жизни, здоровой долгой Жизни.

Природа Основы Взаимоотношений – это Дыхание Жизни, Джняна Жизни. Это

Труд, Жизнь, Лайя Йога – Жизненный Путь Воина, Путь Боддхисаттвы, Чод-па. Основа Познания есть Созерцание. Осознанное Созерцаение – это Основа учения “Шиней”(Крийя Йога Жизни), которое есть Суть Основы Взаимоотношений. Такова Йога Жизни (Апанасати Жизни) – Изначальной Основы Ума. Медитация над Этим и Осознание Этого приводят к Пробуждению Сознания (самадхи осознанности), которое есть Основа – Тарака Кайвалья Самадхи.

Учение Бардо - связано с проявлением Ясности, Естественной Интуитивной Осознанности, ее Сущностной Природы. Познание и реализация этих Состояний есть Основа Достижения Освобождения.

Триады – «сосредоточение, медитация и самадхи» и «дхарана, дхьяна, процесс познания» обнажают суть «Я Сознания», пробуждая его ото Сна.

Предварительные самаддхи реализации:

- Видение элементов и распознавание их сущностной природы
- самадхи Золотого Света – достижение раджа йоги в системе «А - Кхрид»;
- самадхи Света, с осознанием «Себя и Сознания Тела» в системе крийя йоги (сахита кумбхака пранояма);
- осознанности и непрерывности сознания в медитациях предварительных практик Нондро – крийя сознания;
- достижения в Бардо нирвикальпа самаддхи.

Проявивший эти самаддхи подтверждает их реализацию в Бардо при прохождении шести ступеней Осознанности и Присутствия в достижении реализации Освобождения (три раза по шесть).

1. Видение ковров, тигле, радуг, памятования себя, наставника, учения, видение Иштадэвата.

2. Остановка потоков тигле, радуг, выход полотна времени и работа с ним. Проявление осознанного мудрого сознания и проявленная мудрость - узнавание Учения, Учителя, Парампары, Иштадэвата, получение Прибежища.

3. Осознание «пяти ядов» и их сублимация – понимание энергий страстей, жизненного дыхания, прохождение трех уровневую Литургию, получение Всепрощения, подтверждение Прибежища Учителем, Парампарой, Жизнью - пробуждение физического тела (видение нового рождения, изменение Бардо, способность видеть в абсолютной темноте).

Плод реализации - ОСОЗНАНИЕ ПРИРОДЫ ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ И ПРОЯВЛЕНИЕ ЕЕ В ЕДИНОМ ЦЕЛОСТНОМ СОСТОЯНИИ «Я ЕСТЬ». ЭТО СОСТОЯНИЕ ЯРКО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОДНОМ ИШТАДЭВАТЕ – ШИВЕ.

В моем случае Шива проявившись в своей Изначальной Форме, принял облик Крийя Бабаджи Нагараджа (в то «время» я вообще не знала о нем) и потом проявил себя как Будда.

Пустотное Пространство сияющим красно-золотым светом («плащ Отца»), которое есть «Кунжи Природы Основы» преобразуется в слог "МУМ" - («цвет» левого анахата центра, центра Начала всех начал – рождений и завершений, центр Пробуждения и осознанного сознания «застежка для плаща на плече Отца»). Потоки Света (Бесконечный Свет Шиволингама) проявили Будду - Крийя Бабаджи Нагараджа Золотого цвета. Затем проявилась его «Шакти – Основа», тоже золотого Света, очень красивые. Из Его сердца вырывается свет в виде черно-зеленого с голубым "Хум" и попадает в сердце вдыхая силу Жизни. Это тело стало ничем ниотличным от моего. Так произошло «слияние» с Шивой Бабаджи.

Позже в Изначальном пространстве Бабаджи проявлялся и трудился вместе со Свитой. Свита - Пробужденные Бодхисаттвы.

БУДДА ШИВА - БАБАДЖИ ЕСТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ КУНЖИ ПРИРОДЫ И ОСНОВА КУНЖИ ТРЕХ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ. МОЯ И ВАША ПРИРОДА НИЧЕМ НИ ОТЛИЧНА ОТ ЕГО.

При «прохождении» повторных ритритов стадии Освобождения подтверждаются. Ритрит «продолжает» развиваться с подтвержденных ступеней. Это обязательное условие.



ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУНГ

Учение «А-кхрид». Это учение о достижении Полноты Внимания - Основы Осознанного Состояния (Заслуг). Эта Основа (состояние полноты внимания) – Взгляд или «Сеть Осознанности» можно назвать Хридайам Исконной Природы Ума. Это Учение в сочетании с Крийей позволяет сохранить физическую жизнь в промежуточном состоянии бардо, достичь Освобождающего самадхи, углубить реализацию Осознанности под руководством Иштадэвата, Гурупарампары, Учения и приступить к Реализации Освобождения, сочетая искусные методы крийя «А - Кхрид» и Крийя

Йоги. Учение учит удерживать в бодрствующем осознанном состоянии свое собственное сознание «Я - Себя» в промежуточных состояниях рождения и завершениями, а также учит поддерживать его непрерывно в течении Дня и Ночи.

Одно лишь интеллектуальное понимание этого, не подкрепленное непосредственным личным переживанием, может стать препятствием. Ни одно из препятствий, возникающих в процессе реализации не должно отвлекать. Эти препятствия есть отражения состояния наших тела, речи, ума; шести чувственных сознаний (пять чувств и ум); мыслей и, наконец, причины, связанные с нашим разумным поведением. Это как погода. Состояние всегда Ясно, но в этой ясности наблюдаются дождь (клеше и сопутствующие обстоятельства), оставляющие след. Созерцание "А" и введение в природу ума.

Общепринятая садхана, позволяющая «соприкоснуться» с природой ума, называется "Руководство А", А-ти (А-кхрид). Текст учения написан Шардза Таши Гьялценом, великим мастером традиции Бон линии Шеен. Это техника непосредственного введения в природу ума с помощью созерцания "А". Обычно передача техники производится от учителя непосредственно ученику во время садханы уединения – ритрита. Текст говорит:

*«Удачливые ученики слушайте меня. Смотрите и сосредоточьтесь на "А".
Когда вы взглядываете в него, его собственная форма исчезает
Сосредотачивайтесь на нем как на сущности своей истинной природы.
Когда вы так сосредоточиваетесь, ваше сосредоточение также исчезает.
Неомраченные объект и субъект истиной природы ума.
Постигший свою истинную природу как подобную пространству,
Воистину равен Кунту Занпо».*

Сангва Дуна,

Есть два различных способа ознакомления с истинной природой ума: с помощью объекта "А" и через звук. Ознакомление с помощью слога "А". Вам нужно знать положение тела и положение глаз. Вы должны пребывать в истинной природе, а также помнить об обетах - самайя, когда делаете эту практику. Это поможет избежать непредвиденных ситуаций и помнить о садхане и ее цели.

- Что касается положения тела, то требуется уединенное место.

- Положение тела - пятичленная позиция. Скрестите ноги, выпрямите спину, сложите руки в позицию для медитации, разверните плечи, слегка согните шею. Не закрывайте рот полностью. Оставьте промежуток размером с ячменное зерно, чтобы дыхание могло проходить естественно и не мешало вашему сосредоточению. Не двигайтесь и не сглатывайте слюну во время этой практики. Если жидкость начинает течь из глаз, носа или рта, пусть течет. Не беспокойтесь об этом. Вы можете подложить салфетку, но пусть жидкость течет. Она будет течь до тех пор, пока вы не сможете лучше сосредоточиваться (останавливать ум), что приводит в успокоение внутренние элементы. Также успокаиваются ваши пять ядов – дыхание корневых потоков сознания, которые без особых усилий проявляют пять мудростей – свою изначальную суть, основу природы «клеше» – затворов смертности сознания. Это так происходит открытие Лолана центра. В бардо это очищение происходит трое суток по измерению реального времени барда Дня, в Бардо Ночи это всего лишь жгучие тяжкие мгновения. **ЭТО У ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ В ТЕМНОМ РИТРИТЕ.**

- Глаза прикрыты, но не закрыты полностью, иначе вы заснете. Если ваши глаза будут открыты слишком широко, это приведет к возбуждению, которое является препятствием для медитации. Один из текстов говорит: *"Не открывайте глаза слишком широко, не закрывайте их слишком сильно. Если вы откроете глаза слишком широко, вы утратите объект, а если вы закроете глаза слишком сильно, вы погрузитесь в себя".*

Не нужно смотреть прямо в пространство. Лучше всего, если ваши глаза смотрят на "А" в направлении кончика носа. Удостоверьтесь, что вам удобно смотреть на "А" и что у вас нет физических помех. Таким образом, не двигая глазами, сосредоточьтесь только на "А". Сосредотачивайтесь на "А", это сонаправит потоки сознания, подобно броунскому движению, мыслепоток умозаключительного сознания успокоится, ум, мысли остановятся, что

подобно остановке тигле. Не двигайте глазами вправо и влево, не возбуждайте ум. Если ум не будет двигаться, то вы постигнете свою истинную природу и возникнет "ригпа". Без омраченных мыслей, без колебаний ума, без замутненности, оставайтесь в ясности этого осознания. Таким образом пресекутся обыкновенные мысли и устранятся помехи сосредоточению. Это приведет вас к пониманию вашей истинной природы в ее ясности и неприкрытости.

Внутренние знаки реализации.

1. Ваше тело начинает трепетать, подобно тому, как дрожит маленькая птичка, которая зимой вылетела из холода на солнце.

2. Ваше сознание становится прямым и непрерывным, подобно стреле.

3. Сосредоточение на "А" становится подобным потоку воды. Оно течет от начала и до конца постоянно, не увеличиваясь и не уменьшаясь.

4. Ваше сосредоточение никогда не отделяется от вашей истинной природы, подобно рыбе и воде.

5. Когда вы сосредоточились, у вас нет желания к чему-либо привязаться, за что-то цепляться.

Внешние знаки реализации таковы, что вы можете сохранять сосредоточение сидя неподвижно, как статуя и не чувствуя необходимости в движении и оставаться в таком состоянии столько, сколько пожелаете, не теряя его – сосредоточение.

Некоторые начинают плакать, некоторые смеются, некоторые вскакивают и начинают топтаться на месте, некоторых начинает тошнить. Бывает и так - ваши глаза открыты, вы не можете их закрыть. Вам приходится прилагать специальные усилия, чтобы закрыть глаза. Иногда тело начинает гудеть, как если бы через него пропускали электричество (но это ощущение отлично от того, которое возникает, когда вы отсидели ноги). Иногда вы потеете, иногда ваше тело начинает дрожать, или вы валитесь на пол. Так проявляет себя самадхи сознания тела – джада самадхи.

Эти знаки свидетельствуют о том, что ваше ригпа, осознание, соприкасается с тонким ветром, начинают приоткрываться «смертные затворы», через которые осуществляется дыхание энергий страстей – энергий надежд, мечтаний их реализаций и жизненная сила дыхания «Я». Это подобно движению элементов в Бардо (4 бардо реализации) и примерно также все проходит во время сна, которое также проходит в четыре этапа. Необходимо четко их определить и осознать свою и природу Бардо и пробуждаться, не теряя осознанности, возвращаясь в реальность и возвращая себя в жизнь.

- Если в вашем теле преобладают элементы земли и воды, то вам потребуется больше времени на реализацию, но она будет прочнее.

- А если преобладают элементы огня и ветра, то вы можете быстрее получить реализацию, но позднее могут возникнуть препятствия.

Если вы практикуете садхану «А кхрид» в системе йоги сновидений, то засыпая удерживайте знак «А» на протяжении всего сна, пытайтесь удерживать контроль «Я», через осознанное дыхание, что облегчит видение потоков элементов и не упустить пространство «А Кхрид», также осознать единую природу ригпа. По мере пробуждения (естественное завершение медитации) старайтесь не забывать о знаке «А» и окончательно проснувшись должны «видеть» это «А» на кончике носа. Такое достижение Присутствия позволит вам решить многие проблемы, еще больше избежать, позволит выравнять вашу

линию правильного взаимоотношения, что существенно продлит ваш жизненный путь. Это позволит вам реализоваться.

Дыхание подпран

Движение потоков Бардо Дня, их активация, открытие смертных затворов клеше в последовательной одновременности происходит согласно «первого ряда».

Одновременно активизируются потоки Бардо Ночи, приводящие в движение потоки дыхания жизненной силы элементов шуддхи (энергии страстей – сила желаний, надежд и мечтаний), задействуются ваю. Это последовательность второго ряда. Необходимо приложить усиленную концентрацию для «объединения», создания целостности чувственного сознания. Ясность и понимание этого позволит вам «удержать» это Сознание – «обуздать Себя». В это «время» у вас могут возникнуть видения движения потоков крупных тигле «цвета» воды, «отлетающих» ваю непосредственно в бардо дхармата.

Ваю Сознание чувств – основные подпраны, образуют «кокон - яйцо»-дефибрилятор, укутывающий сердце, что позволяет выжить и не терять осознанность, устранять препятствия и «трудиться» вместе с Гурупарампарой.

Осознанность приводит в уравновешенное созерцательное состояние потоки Сознания Бардо Дня и Ночи, что позволяет вам увидеть их, с интегрироваться с ними, понять и осознать их природу и понять «свою». Понимание, принятие и полнота внимания - основа учения Шиней, которое «вводит вас» в вашу собственную природу и не позволяет терять целостную единую природу, не давая «омрачить» ваш ум. Так происходит очищение подпран и «зарождается» сознание Ваджрасаттвы.

Видение приводит в движение потоки Основы «Я» Сознания Бардо Дня, пробуждая его и побуждая проявлять осознанность, воспринимать все сущее ничем не отличным то «себя», видеть единую Суть. Это пробуждение является основой в формировании Боддхичитты, проявлении правильного мышления, поведения, делания, правильной речи. Этот процесс также называют – очищение оболочек (коша). Полнота Внимания и Осознанность и умение владеть «Собой» упорядочивает потоки «Я Сознания», побуждая его осознанно следовать проявлению «Будда Сознания» и его реализации – это состояние «Здесь –и – сейчас».

Садхана осознанного уравновешенного созерцательного состояния потоков Сознания Бардо Дня и Ночи – ририта в ритрите, не теряя трудоспособность изического тела, ясность сознания и чистого видения – это Абхишека, описанная Булгаковым в произведении «Мастер и Маргарита», посвящении Маргариты. Это описание соединения Огня Воды и Огня Пламени, где Огонь и Пламя – это Основа Осознанности Сознания в состояниях Присутствия «Я» - пробужденности непосредственно в Бардо Дхарматы «Ночи» и Бардо Жизненной Реализации «Дня» (Прошлого).

Осознанность – это Лед, пробуждающий, вводящий в состояние бодрствования ум, пробуждая «Я», отрезвляя его и «растопливает Душу». В вас пробуждается принцип Творца – творения. В душах «пробуждается Весна», любовь, сострадание, сорадость, сопереживание, понимание, приятие, смирение, терпимость пробуждающие сердце. Снежинка – капля «тигле», лепесток – это первоэлементы жизни, сознания, соединяющие «нити» осознанного восприятия. – «Сети Осознанности». Она красива. Старание,

прилежность, терпение и труд «трипитаки Осознанности» проявляют вибхути бхавану, устраняющую препятствия. «терпение и труд все перетрут» гласит народная мудрость. Это Истина и «целевой вклад» реализации – потенциал Преобразующего самадхи.

В йоге используются высшие тантрические садхан – «пяти М», сублимирующие Корневые яды – шлаки, садханы шава, чод осознанного восприятия – садханы Ваджра Варах. Это – Тантры Действия Осознанного Сознания, или можно назвать Янтра Йога Сознания (Настоящего)– Природа Основы Кама Сутры «Сутры Желаний, Надежд и Мечтаний» (Будущего).

Без Иштадэвата, в бардо Дня он называется Йидам физически просто не выжить и сохранить ум в ясности и осознанности – просто невозможно, да можно потерять цель – Реализацию.



БУДДЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

*Мантра Авалокитешвара: ОМ МАНИ
ПАДМЕ ХУМ.*

Авалокитешвара является духовным сыном будды Амитабхи, на танках часто над его головой изображают фигуру Амитабхи. Авалокитешвара (тиб.: Ченрези) означает «сострадательный взгляд» или «Владыка, смотрящий с высоты». Он проявляет бесконечную любовь и сострадание ко всем живым существам.

Легенда о Тысячеруком Ченрези

Когда-то в незапамятные времена бодхисаттва Авалокитешвара дал клятву будде Амитабхе, что «ни на одно мгновение не оставит ни одно живое существо, пока оно не будет спасено из сансары, даже если придется пожертвовать собственным миром, покоем и радостью».

И еще он добавил, что если этого не случится, то пусть его тело распадется на части. С таким чистым намерением, исполненный решимости, Авалокитешвара провел в глубокой концентрации долгое время, начитывая мантру. Когда же он вышел из созерцания, то к своему огорчению обнаружил, что смог освободить от страданий лишь несколько человек. Скорбь его была велика, голова раскололась на десять частей, а тело — на тысячу. Амитабха, узрев это, сказал своему духовному сыну: «Все причины и следствия взаимозависимы. Начальный момент — это намерение. Твое особое решение было проявлением желания всех будд». Он возродил тело бодхисаттвы, превратив тысячу частей в тысячу.

Авалокитешвара может проявить себя в 108 обликах: как будда, в монашеской одежде, с «третьим глазом» и ушнишей; гневное проявление — Белый Махакала; тантрическая форма красного цвета с четырьмя руками; форма с темно-красным телом в союзе с юмом розово-красного цвета и др. Тысячерукая форма Авалокитешвары реально имеет 1008 рук. Считается, что Тысячерукий Ченрези видит страдания существ во всех мирах и немедленно приходит на помощь.

Наиболее часто встречается форма с четырьмя руками. Тело Ченрези белого цвета, две главные руки сложены перед грудью в жесте просьбы, мольбы, это демонстрирует его желание помочь всем существам выйти за пределы страдания. Между руками он держит прозрачную драгоценность, исполняющую желания, это означает благожелательность ко всем видам существ: асурам, людям, животным, духам, обитателям ада. В правой верхней руке хрустальные четки-мала со 108 бусинами (напоминание о мантре Ченрези). В левой руке, на уровне плеча, голубой цветок утпала (символ незапятнанности мотивации). Через левое плечо перекинута шкура антилопы (как напоминание о ее качествах: антилопа проявляет особую любовь к детям и очень вынослива). Волосы убраны в узел, часть волос ниспадает на плечи. Бодхисаттва одет в шелковые одеяния и украшен пятью видами драгоценностей. Он сидит в позе лотоса на лунном диске, под лунным — солнечный диск, ниже — лотос, как правило, естественной формы.

Другая форма Авалокитешвары — восьмирукая одиннадцатиликая. Фигура стоит в полный рост на лунном диске, ноги слегка расставлены. Одежды и украшения бодхисаттвы. Головы: нижний ряд — центральная белая, левая (его левая) красная, правая зеленая. Вторым рядом: головы как бы повернуты вокруг оси — центральная зеленая, левая белая, правая красная. Третий уровень: центральная красная, левая зеленая, правая белая. Сверху гневная голова Ваджрапани, синяя, и увенчивает всё голова Амитабхи (в форме нирманакаи: с малой ушнишей и без украшения). Эти головы олицетворяют энергию, а их поворот — распространение энергии. Все головы имеют третий глаз. Руки: главные держат драгоценность; правые руки: нижняя в мудре даяния, третья держит колесо Дхармы, четвертая держит четки-мала; левые руки: нижняя держит ритуальную вазу, третья — лук и стрелу, в четвертой цветок утпала

Будда Дакини Дегче Дролма – Ла Мать жизненной силы. Ее благосклонное отношение позволяет сгармонизировать и восстановить элементы жизненной силы. Она оказывает помощь в преодолении болезни, старости и смерти, способствует восстановлению тела – основе души, сознания, ума. Учит контролировать свои потенциальные возможности и помогает обрести «Себя» на жизненном Пути.



Будда Дакини Салдже Дудалма. Она защитница и охранительница священного сна. Своим благословением она помогает и направляет переход от бессознательного сна к сознательному. Эта дакини олицетворение Ясного

Света. Ясный Свет это суть Основы естественной природы сознания . Обычно мы опираемся на чувственное восприятие действительности, забывая о том, что чувственное восприятие основа его находится пять Сознаний реальности – мудростей, клеше (ядов) , которые проявляют свою исконную природу - мудрость. Эти Пять Сознаний проявляют себя как тигле – бинду недвойственности, или Основа - (Ступа). Это мула пробуждения сознания.

По мере пробуждения пространство Осознанности раскрывается, чувства (клеше), в чистом пространстве не мешают вам и вы начинаете проявлять свое собственное чистое сознание и учитесь управлять собой. Вы начинаете осознавать. Этот процесс перехода становится сознательным. Благодаря поддержки Дакини вы можете участвовать в выравнивании дхьян и гармонизировать потоки дыхания Жизни.

Это практика чод. По мере пробуждения вы будите проходить и подтверждать стадии Освобождения - достижения полной реализации. Они сходны со знаками на пути в бардо. Дакини есть суть Ясного Света, суть Просветления, которое приходит с реализацией и пробуждением от сна.



Мантра Миларепы:

ДЖЕ МИЛА ЖЕПА ДОРДЖЕ ЛА СОЛВА ДЕП СО

Согласно Намтар, или жизнеописанию, созданном для того, чтобы помогать людям достигать Просветления, Миларепа родился в 1052 году в семье Джоси. Среди его предков был лама Ньнингмапа. Первым учителем Миларепы был маг из традиции Нингма, восходящей к Падмасамбхаве. Его звали Юнгтон Трогъял и он обладал «Змеиной силой восьми нагов», которые включали в себя способность менять форму по своей воле, расширять свое сознание так, чтобы Будучи озабоченным силой ненависти матери Миларепы, он отправил его к ламе Ёnten Гьяцо, для обучения магическому искусству разрушения.

После того, как он выполнил все желания своей матери он освободился от того, что он считал своим долгом и осознал неумолимую работу Закона Кармы. Он понял, что зло порождает зло и имеет способность возвращаться и поэтому он решил изменить все в своей судьбе и изменить себя и служить всем живым существам. Миларепа попросил помощь у своего учителя ламы Юнгтон Трогъял, который отправил его к Ронтонгу Лхага. Встретив этого ламу, Миларепа раскаялся ему во всех злодеяниях, что совершил за свою жизнь.

Ронтонг Лханга рассказал ему, что глубочайшая медитация, включающая прямое осознание, устранит все препятствия, если человеку карма позволит выполнить эту совершенную практику. Миларепа был так рад возможности избежать тяжелого бремени, что заснул, подумав, что он уже Бодхисаттва. На следующее утро лама вызвал его и сказал, что узнал что сознание Миларепы претендует на роль ученика и поэтому не может учить его. Он посоветовал Миларепе отправиться в Лхотрак и найти там Переводчика Марпу. По словам ламы, Марпа и Миларепа издревле связаны кармически, и только Марпа может научить его Дхарме. Полностью поправив отношения, которые испортили его юность, Миларепа удалился в несколько ритритов для медитации. После этого

его блестящие способности стали столь значительными, что он собрал множество учеников и учил каждого согласно его карме и способностям.

Там, где обычный разум не распознал бы ничего, Миларепа понимал, что промежуток между светом и тьмой должен быть виден в отражении высшей истины. Высшая реальность, кратко испытываемая в процессе перевоплощения, присутствует везде, но ее не видно как только человек минимально захватывается противоположностями.

После того, как Миларепа на протяжении многих лет обучил множество учеников, он почувствовал, что его жизнь иссякла. Миларепа позвал учеников и дал им наставления.

«Неустанно стремясь к очищению. Искореняйте невежество и накапливайте Заслуги. Поступая так, вы не только увидите, как Любящие Дхарму Божества Придут слушать, но и сами воспримите Внутри себя Дхармакаю, святейшее и Высшее из всех божеств Увидя это, вы увидите всю истину Сансары и Нирваны и освободите себя от кармы».

Когда Миларепа известил о своей смерти, он добавил: «В моей болезни нет реальности, нет ее и в моей смерти» и пояснил, что он просто проявил их, позволил им проявиться. Он послал своих энергичных учеников вперед себя в Чувар. Но и те, кто сопровождал его, и те, кто шли впереди, обнаружили, что он опередил их, хотя он был с ними все время. Таким образом он показал иллюзорность всех форм. В Чуваре он дал последние наставления своим ученикам:

Практика секретного пути – кратчайший путь.

Осознание пустоты порождает сострадание.

Сострадание стирает различие между собой и другими.

Войдя в абсолютное состояние, он ушел в Нирвану в возрасте восьмидесяти четырех лет.



ПРАКТИКИ НОНДРО

*Основа Колеса Дхармы Жизни – Ум.
Ум – Основа «Я».*

*Ум – Основа и Круговорота Бытия и
Просветления.*

*Круговорот Бытия и Просветления –
Путь.*

Поэтому нужно познать Его.

Базовые Учения взаимосвязаны между собой и «перетекают» друг в друга. Это Единая Целостная система Учения Жизни. Изучать их в отрыве друг от друга – это грубейшая ошибка, которая не приведет к полной реализации.

Цикл основных базовых Учений Достижения Естественной Природы Ума подводит садхака к узнаванию и осознанию собственной природы и постижению ее в промежуточном состоянии. Эти Учения Крийя Йоги – Шива Йога, в которую входит цикл учений непосредственно Крийя Йоги, связанных с

физическим телом и его Дыханием и учения «А - Кхрид» - Криья йога Сознания и его Дыхания. Бардо Йога – это йога Осознания, йога промежуточного состояния, йога пробуждения. Это Барлунг Жизни. Барлунг тела и сознания

Это йога владения «Собой – собственным созанием» и его Дыханием. Это йога Постижения Осознанного Состояния с умением жить и трудиться (карма йога – йога Боддхисатв) в естественных состояниях, что само это является благом для всех. Это Основа Криья Йоги Жизни и ее Реализации. Это естественный процесс Эвалюции – Джняна Жизни. Джняна – Эволюция, как Путь Познания.

Медитативная техника Бхикху Ньянананды

Бхикху Ньянананда – известный, очень эрудированный и плодотворный автор, который написал множество книг по буддийской философии.

Основа его метода – четыре защитных практики, выполняются одна за другой, пока в каждой не будет достигнут результат. Уникальность этого метода в том, что в нем используются слова и фразы, которые следует повторять в уме наподобие мантры. Сам наставник говорит, что слово – это мост между мыслью и действием, поэтому очень важно задействовать слова в практику. Четыре защитных практики могут выполняться в любом порядке.

девять терминов, которые выражают качества Будды.

1. Арахам. Термин «араха» Означающего личность, очистившуюся от загрязнений – (kilesa) алчности, отвращения, тщеславия и неправильных взглядов. У арахата омрачения пресечены также как и у Пробужденного – Будды. Тем не менее его еще не оставили привычки (поведения на уровне тела и речи) из прошлых существований. Несмотря на то, что он и освободился от омрачений, у него остаются действия тела и манера речи, приобретенные в прошлом. Поэтому, несмотря на то, что он арахат, у него все еще сохраняется склонность действовать или говорить в соответствии со старой привычкой

2. Саммасамбудха Саммасамбуддха это Совершенно, Самостоятельно Пробудившийся, тот, кто наделен полным пониманием и совершенным знанием., то есть всезнающий, на каждый вопрос Будда, вне зависимости от обстоятельств, был способен дать исчерпывающий ответ. отвечая на все их вопросы и трудности.

3. Виджджачарана Самранна - тот, кто наделен Защитными силами

4. Сугато Сострадание Будды ко всем живым существам безгранично. Оком мудрости он искал тех, кто должен быть освобожден и тех, кто мог бы освободиться от круга повторных рождений (Samsāra). С момента Пробуждения Будды и до времени «ухода», он был самой усердной и трудолюбивой личностью.

Разделив день на три периода, начиная с утренней зари и до рассвета следующего дня, он трудился на благо существ, удовлетворяя их умственные и физические потребности.

Когда Будда ходил и собирал подаяние, он на месте сбора подаяния определял тех, кто был достоин Освобождения, или того кто желает утвердиться в принятии Прибежища (saranagamana), или в том, чтобы придерживаться нравственных правил поведения.

Вернувшись в монастырь, он преподавал монахам способы медитативной практики. Позже он произносил проповеди мирским последователям, которые приходили к нему выразить почтение. Затем с наступлением ночи, Будда снова произносил проповеди монахам, которые занимались медитативной практикой, помогая им в их усилиях достичь Пути (Magga) и Плода (Phala).

Ночью или днем, если это было необходимо, Будда мог отправиться в любое место, используя любые подходящие возможности; посредством jhāna или пешком. Если это было для блага кого-то, и если присутствовала необходимость личного участия Будды, он всегда мог самостоятельно пойти и сделать это.

Каждый год Будда, оставаясь в одном месте только на время затворничества в сезон дождей (vassa). В течение оставшихся девяти месяцев он путешествовал по различным местам, многочисленным городам и краям, произнося свои проповеди, принося, таким образом, благо людям. Он неослабно трудился до тех пор, пока не покинул этот мир в возрасте восьмидесяти лет.

Если его приглашал правитель, то Будда знал его традиции и обычаи; если он был приглашен бедным человеком, он знал его положение и способ его мышления. Будда понимал общественные условия простых людей также хорошо, как и тех правителей.

5. Локавиду Он знал все о мире людей, дэв, брахм и был осведомлен относительно всей их деятельности, занятий и дел. Его проницательность была непревзойденной, он знал все о степени их зрелости и незрелости, природных и интеллектуальных способностях, привычках, предрасположенностях и желаниях. Так, Будду повсеместно восхваляли, и его качество «Lokavidū» стало хорошо известно повсюду в мире.

6. Аннутаро пуриса даммасаратхи В руководстве и наставлении кого-либо в соответствии с его потребностями или зрелостью, а также умственных и природных способностей Будда не имел себе равных.

Его наставления и беседы были несравненны, так как он с помощью собственного ума знал желания и врожденные склонности каждой личности.

Ему удалось основать и организовать в соответствии с Правилами Дисциплины сплоченную и многочисленную Общину – Сангху.

7. Сатхадэва мануссанам Палийское слово «Ācariya» и «Sattha» обычно переводили как учитель. Поэтому качество Будды «Satthadeva manussānam» переводилось как «учитель людей, дэв и брахм».

8. Буддхо Любой, кто видел Будду, ощущал доверие и вдохновение, безотчетно выражал ему почтение. Все мудрые люди, будь они правителями, брахманами или монахами, также выражали ему почтение.

9. Бхагаво. Человек, прилагавший усилия, достиг Пробуждения. Пробудившись, то есть, став Буддой, он учил Дхамме, которую он постиг посредством собственного ума и Видения-как есть.

Качество «bhagava», которое соотносится, главным образом, с физической формой (gūrakāya) Будды, никем не может быть описано, даже при помощи одного из десяти миллионов языков. Эта Дхамма является истинной Дхаммой, освобождающей от круга перерождений.

1. памятование Будды – будхануссати.

- Рекомендуется выбрать одно из этих слов, которые вам лучше подходят. Краткие слова удобнее повторять, поэтому наиболее распространенное слово среди йогов – это «Буддхо». Можно выбрать любое слово «дхаммо», «арахам» и т. д. Двусложные слова предпочтительней, поскольку их можно произносить в такт дыханию.

Объединение методов

Можно объединять счет и повторение «буддхо» по типу:

вдох – «буд», выдох – «дхо» – 1;

вдох – «буд», выдох – «дхо» – 2;

вдох – «буд», выдох – «дхо» – 3;

Обычно если ум сильно возбужден, то не всегда легко осуществлять счет. Поэтому на помощь приходит повторение «буддхо». Когда ум успокаивается, повторение слова само прекращается, остается просто счет, а по мере дальнейшего успокоения ума отпадает и счет, и остается просто слежение за дыханием, как описано в канонических наставлениях по слежению за дыханием.

- После того, как выбрано слово, следует сесть в медитативную позу и повторять это слово в уме, направляя на него все внимание, осознавая его значения.

В данной практике не нужно применять никакие визуализации. Просто следует иметь общее представление о том, что означает это слово и сосредотачиваться на нем. Когда возникают помехи и отвлечения, необходимо устремить свое внимание на произносимое слово и устранить помеху.

На вдохе умственно произносится «буд», на выдохе «дхо». В этом методе за дыханием следить не нужно.

Выполняют эту практику обычно до достижения упачара-самадхи, или предварительного самадхи, которое предшествует первой джхане (дхьяне, санскрит). Джхана – это степень собранности ума. После того, как достигнуто состояние упачара-самадхи, обычно йогин переходит либо к дальнейшему развитию однонаправленности ума и достижению джхан по методу саматхи, или к обретению знаний по методу випассаны.

2. защитная практика – памятование смерти «маранасати».

Следует тщательно обдумать тему медитации – непостоянство и смерть. Затем повторять слово «марана» – смерть, осознавая его значение.

В отличие от традиционных методов, где используется визуализация себя в образе трупа, эта техника, как и предыдущая, выполняется без визуализации. Просто имеется в виду общая идея слова «марана», и равномерно повторяется слово, опять таки пока не будет достигнут результат – тот же, что и в предыдущей практике.

3. асубхасати – осознание нечистого аспекта тела.

В принципе, то же самое только – осознается нечистый аспект тела и повторяется слово «асубха». Рекомендуется лицам с особо повышенным вождением к сексу, или чрезмерным привязанностью к своему телу.

4. Развитие любящей доброты – меттабхавана – пожелание блага всем живым существам.

Следует исполниться чувством симпатии, сострадания к существам, желая им того же счастья, которое мы желаем себе, утвердиться в этой мысли и повторять фразу «сукхи хоту» – будь счастлив, или «сукхи хонту» – будьте счастливы. Обычно эту практику начинают с пожелания блага и счастья себе.

Глубоко прочувствовав это пожелание, переходят к «сукхи хоту» в отношении других существ.

Слова в этой практике – это не мантра, и сами по себе они не имеют магической силы. Они служат эффективными установками для ума, которые направляют его в нужном направлении. Когда ум начинает бегать во все стороны, повторением слова отогнать все отвлекающие мысли, как бы «вышибая клин клином».

Примечание: Если достигнут плод в одной из этих практик, следует переходить к следующей. Во время медитативной сессии наставник рекомендует выполнять все практики. Например, если медитация длится в течение часа, то 5 – 10 минут надо посвятить одной, другой, третьей, а потом остальное время выполнять ту, с которой ведется работа.

Эти медитации можно выполнять не только во время формальных сессий, но и при ходьбе. Просто следует повторять слово, объект медитации, таким образом, ум йогина будет постоянно связан объектом медитации, что предотвращает блуждания и отвлечения.

Краткое наставление по счету вдохов и выдохов. Весь секрет счастья и успеха человека кроится в его внимательности. Чем больше он внимателен и осознает происходящее, тем более эффективны его действия. Эта практика определенно поможет улучшить внимательность и осознанность и поможет *«вернуть оленя Речи Души – шава, расположенного в сердце»*.

три главных стадии практики анапанасати:

1. Счет (ганана): внимание направлено на дыхание, ведется счет вдохов и выдохов.

2. Соединение (анубандхана): внимание непрерывно следит за дыханием. Оно сейчас более устойчиво, счет прекращен.

3. Фиксация (тхапана): внимание стало еще более интенсивным, и ум достигает более высоких стадий.

Есть две точки, где вдох и выдох можно отследить с помощью внимания – это кончик носа или верхняя губа. Некоторым легче отслеживать давление воздуха на кончик носа, другим – на верхнюю губу. Внимание должно быть направлено на область, где восприятие контакта наиболее четко. Эту точку можно условно обозначить “точкой контакта”.



Хотя вы и невнимательно смотрите в направлении кончика вашего носа, вы можете собрать ваше внимание, осознанность или *sati*, чтобы оно могло поймать и отмечать каждый вдох и выдох. С этого момента можно закрыть глаза, если вам хочется. Те, кто не хочет закрывать глаза, могут не делать этого. С возрастанием концентрации и спокойствия (*samadhi*) глаза постепенно сами будут закрываться. Чтобы легче отмечать дыхание, вначале – и только вначале - необходимо дышать как можно глубже и медленнее, но только несколько минут, не более пяти-десяти.

С усилием вдохните и выдохните несколько раз. Делайте так, осознавая, как воздух проходит в вашем теле, чего он касается на своем пути. Поймите, где заканчивается ваш вдох в животе (*ощущая его физически, а не умозрительно*). Наблюдайте за дыханием без напряжения, насколько это для вас возможно, так, чтобы вы могли отметить внутреннюю и внешнюю точки вдоха и выдоха. Не будьте слишком точными, строгими к себе. Ваша медитация всегда должна быть естественной и расслабленной.

Большинство людей почувствуют, как вдох возникает на кончике носа, и это будет внешним концом пути дыхания. У людей с курносой или плоским носом дыхание возникает на краю верхней губы, и у них внешняя точка дыхания находится там. Теперь почувствуйте оба конца пути дыхания: один на кончике носа, другой в пупке и зафиксируйте их. Дыхание будет двигаться между этими двумя точками. Сделайте здесь свой ум тем инструментом, который будет преследовать дыхание или красться за ним, , как тигр или шпион, ни на мгновение не отпускайте дыхание, следите за каждым вдохом во время вашей медитации. Это первый шаг нашей практики. Мы называем это “постоянным преследованием”.

В начале, необходимо прилагать усилия, что бы удерживать внимание на “точке контакта”, считая количество вдохов и выдохов. На следующей стадии совершается усилие для удержания внимания там же, но уже без счета. Наконец, усилие поддерживается для большего устойчивости внимания.

Можно применять два метода счета – медленный и быстрый, в зависимости от того, является ли внимание слабым или сильным. Сначала, как правило, ум неустойчив и непостоянен, внимание нестабильно. Поэтому на начальной стадии очень трудно отслеживать каждый вдох и выдох. Часто происходит сбой в подсчете, а некоторые вдохи и выдохи вообще проходят не осознанно. Это вполне естественно. Счет для того и предназначен, что бы не отвлекаться и не быть унесенным какой-то мыслью, воспоминанием, или внешним отвлечением. Поэтому стадия счета наиболее трудоемкая. На овладение счетом уходит большая часть времени пути.

Считают циклы, или вары; их шесть.

- Первый цикл, или вара – это счет вдохов и выдохов от одного до пяти;
- вторая вара – от одного до шести;
- третья от одного до семи;
- четвертая – от одного до восьми;
- пятая от одного до девяти;
- шестая – от одного до десяти.

После завершения шестого цикла, следует опять считать с первого цикла.

Во время длительных медитативных сессий вары также можно подсчитывать.

Метод 1:

Счет дыханий от 1 до 10 и обратно до 1. Можно считать в уме на вдохе – 1, на выдохе 1, следующий вдох – 2, выдох – 2 и так до 10, затем с 10-ти до 1-го. Обычно это полезно в начале практики. По мере продвижения можно просто считать вдох и выдох как 1, 2, 3 и т.д.

Это очень простая техника, распространенная практически во всех школах буддизма. Дело в том при таком методе счета цикл короткий, и ум может продолжать насчитывать циклы как бы «на автопилоте», и думать о чем-то другом.

Метод 2:

Метод «Вишуддхимарги». Следует повторить еще раз этот метод. Счет ведется аналогично первому методу, только не до десяти и обратно до одного, а от одного до пяти, потом до шести, до семи... до десяти. Графически это выглядит так:

1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6 7 8
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Все эти шесть мини-циклов составляют полный цикл, который называется на пали вара. Такой счет удобен тем, что можно заранее установить конкретное количество вар, которые нужно отследить во время медитативной сессии. Для подсчета вар можно даже использовать четки. Одна вара – одна бусина.

Что бы начать практику счета вар надо направить внимание на “точку контакта”, и когда вдох и выдох начали ясно отслеживаться, считать цикл дыхания как “один”. Потом следующий вдох и выдох – два, потом – три, четыре, и т. д. Просто, но и трудно, поскольку это требует усилий.

Если какой-то цикл дыхания не учтен, следует остановить подсчет и вернуться к началу, считая один, один, один, и т.д., пока не будет ясного восприятия процесса дыхания. Затем можно продолжать – два, три и т.д. до завершения шестой вары, то когда счет идет от одного до десяти. Поскольку в этом методе считаются только осознание циклы дыхания, он называется медленным счетом. В ходе практики число «неучтенных» циклов дыхания будут уменьшаться, а со временем внимание будет настолько устойчивым, что оно будет замечать все.

Нет необходимости в устном счете. Достаточно делать это в уме. Некоторые все же считают устно, другие считают вары по четкам, то есть, одна бусинка на одну вару, то есть на шесть циклов. Можно заранее планировать, сколько вар считать за медитативную сессию. С одной стороны, это удобно, поскольку йогин видит конкретно свою цель во время данной сессии. Это альтернативный метод определения длительности медитативной сессии по времени. Другими словами, можно определить, сколько находиться в медитации по времени, или по количеству вар.

Метод 3:

Анапанасати, или осознание дыхания – это первый вид медитации, который разъяснил Будда в Махасатипаттхана Сутте, «Великом наставлении по основам внимательности». Будда делал особый упор на этой медитации, поскольку это врата к просветлению и Ниббане.

Основа успеха практики – устойчивое восприятие и внимание. Когда каждый вдох и выдох ясно осознаются без счета, счет надо прекратить, и перейти к следующей стадии – «соединение». Соединение означает удерживание внимания непрерывно на “точке контакта” при этом осознавая дыхания без счета.

Как долго длится эта стадия? Пока не появится образ-двойник, патибхага нимитта. Этот образ появляется при более высокой степени сосредоточенности и имеет разные формы. Эту стадию надо поддерживать, пока образ-двойник не будет четко восприниматься, всякий раз, когда прилагается усилие.

На стадиях счета и соединения внимание было направлено на «точку контакта». После появления образа-двойника, усилие должно прилагаться согласно стадии «фиксации». Образы-двойники – это продукт сознания, не реальный объект, поэтому они быстро появляются и быстро исчезают. Как только они исчезают, их трудно снова породить. Следовательно, когда образ-двойник появляется, надо приложить особое усилие и закрепить внимание на нем, чтобы он не исчез, но становился все более отчетливым.

Образы на стадии счета называются предварительными образами, или знаками, парикамма нимитта. На стадии соединения они называются обретенными образами, уггаха нимитта. На стадии фиксации они называются образами-двойниками (патибхага нимитта).

Поглощенность с парикамма нимитта и уггаха нимитта – это предварительное самадхи. Самадхи, развитое посредством удерживания внимания на образе-двойнике на стадии фиксации, но до достижения джханы называется пограничным самадхи. Четыре джханы – это полное самадхи.

На стадиях счета и соединения объектами медитации постепенно утончаются и в конечном счете, может показаться, что они исчезли вообще. Когда это происходит, нужно продолжить удерживать внимание на “точке контакта”, отслеживая дыхание именно там.

Если дыхание хорошо отслеживается, должен появиться образ-двойник. А некоторое время спустя может быть осуществлена и джхана. Здесь, имеется в виду мирская джхана, после достижения, которой пять помех, или панча ниварана, устраняются.

Некоторые йогины могут успокоить дыхание так, что оно становится незаметным. Процесс успокоение дыхания до его исчезновения происходит автоматически, и это происходит стадии соединения. Неопытные практики могут подумать, что дыхание действительно прекратилось и прервать медитацию, чего не следует делать, поскольку сосредоточенность будет расстроена. На самом деле ничего с дыханием не случилось, оно просто стало очень тонким. Это надо иметь в виду.

Когда Готама Будда расположился под Деревом Бодхи, приняв решение не вставать, пока не будет достигнуто просветление, он практиковал именно анапанасати. С помощью этого метода он осуществил четыре джханы, вспомнил предыдущие жизни, постиг природу самсары, и обрел великую мудрость. На рассвете он стал полностью просветленным – Буддой.

Метод 4.

Выполняется вдали от дорог, в местах, где воздух чист, растут деревья и сочные целебные травы.

Движения обычные как при ходьбе. Вдох, задержка дыхания на три шага, затем, сделав три шага - выдох. Соблюдайте пропорцию, постепенно наращивая задержки:

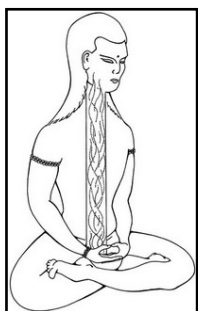
- 1:1:1,
- 1:6:6,
- 1:12:12,
- 1:24:24.

Когда задержка станет от двенадцати шагов и выше, прибавьте задержку на выдохе:

- 3:3:3:3,
- 6:6:6:6,
- 12:12:12:12,
- 24:24:24:24.

Ходьба выполняется без напряжения, очень легко, естественно. При появлении неудобства уменьшите задержку. Одновременно с дыханием и ходьбой выполняйте визуализацию:

- на вдохе втягивайте прану порами кожи,
- на выдохе излучайте кожей прану в пространство во всех направлениях,
- когда делаете задержку на вдохе, представляйте, как прана насыщает каналы энергией, и тело становится однородной энергетической субстанцией,
- при задержке на выдохе вызывайте ощущение парения в воздухе.

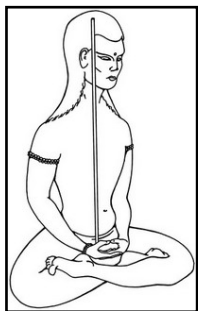


При правильном выполнении практики начинает «работать» и правильно функционировать Внутреннее Тепло. В древности этой «теплом» в совершенстве владели древние жрецы и фараоны. Владеющий этим «носил» «бородку фараона».

Это тепло – источник «камин» куда «поступает прана Дхананджана», огонь которой не уничтожает, а мягко и нежно поддерживает жизненное тепло тела, очищая его от «шлаков» старения и смерти, устраняя седину и поддерживает чистый ясный Взгляд и Осознание. Внешнее – это проявляется как

способность владеть ситуациями, осознанно совершать Поступки, соблюдая все принципы правильного Взаимоотношения.

Йогин, владеющий этим теплом преодолевает болезни, старость, рождение и владеет «нитью долгой жизни» - бессмертием. Это тепло распространяется по всему телу, делая его молодым и сильным. Йогин может видеть свое тело дхармакайя как яркий огненный шар. Этот огонь – эликсир бессмертия насыщает все тело. Физическое тело начинает «вести себя» как феноминальное тело, тонкие тела – это «двери» через которые это тело выходит на разные планы Существования.



Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков. Дыхание — спокойное. Сознание направлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри — голубой, снаружи — красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух. Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити, как волос. Волос расширяется до толщины мизинца. Толщина канала достигает толщины руки. Центральный канал увеличивается до размеров трубы. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы. Центральный канал расширяется, вбирая в себя вселенную, йогин чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.

Первые пять этапов выполняются один-полтора часа.

Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке. Огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела. Канал сужается до размеров толщины руки. Канал сужается до размеров толщины мизинца. Канал сужается до размеров толщины волоса. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

Примечание: подобную практику разрешается выполнять йогину, уже достигшему стабильного контроля над ветрами и каналами, на стадии, когда задержка дыхания в кумбхаке составляет две минуты и более, а пропорция в сахита-кумбхака-пранаяме 12:48:24 может быть выдержана в течение часа. Интенсивные пранаямы быстро вызывают тепло, однако оно нестабильно и скоро рассеивается. Если же тепло вырабатывается силой созерцания, вследствие овладения элементом огня, усиливающимся стабильно и равномерно, это достижение, которое не утрачивается, и ценность его огромна.

Переход от анапана-сати к випассане. Вкратце принципа перехода от анапана-сати к випассана такой:

со стадий подсчета дыханий и соединения. Когда достигнуто мастерство в счете дыханий вместо перехода к следующей стадии соединения, можно повернуть свой ум к созерцанию непостоянства (аничча-випассана). Обычно на этих двух стадиях переходят випассане, связанной с созерцанием рупа-дхаммы (формы).

На стадии фиксации (уровень предварительного самадхи), випассана уже основывается на созерцании чувства (ведана) и ментальных факторов (нама-дхамма).

переходить с полного самадхи (апана-самадхи) – то есть джхан. Поэтому все зависит от того, кокой випассаны, практик выполняет. Чем более интенсивна сосредоточенность, тем тоньше объект внимания.

Задержки дыхания для разминки. В основном дыхательные практики направлены на наблюдении естественного ритма дыхания, без какого либо форсирования. Так как ум тесно и неразрывно связан с телом, и высвобождающаяся энергия дыхания пяти тел дхармакайя и шестого-сознания составляют энергии страстей «дыхания кармапотоков», состоящих из элементов ума и тела, то регуляция функции тела, его дыхания и осознание дыхания сознанием является ключевым фактором для достижения освобождению ума, то есть умение направить потоки дыхания в их обственную основу.

Внутренняя задержка – это задержка дыхания после вдоха. Для ее практики надо вдохнуть и задержать дыхание на некоторое время. Держать туловище надо устойчиво. Обязательно сохранять внимательность. Время задержки сугубо индивидуально. Не надо себя насиловать. Счет ведется по ударам сердца. Со временем можно постепенно увеличивать длительность задержки. После нескольких секунд осознание начнет утрачивать свою силу. В тот момент, когда это произойдет, можно сделать обычный вдох. Это — составит один цикл. Выполнять можно десять — пятнадцать раз.

Внешняя – после выдоха. Выполняется аналогично. Необходимо сделать равномерный вдох и выдох, опустошая легкие, насколько это возможно без напряжения. Затем задержать дыхание, насколько это, возможно, затем сделать вдох. Это один цикл. Повторять его рекомендуется десять-двенадцать раз.

Сокращение брюшной полости, давление в висках или судорожный вдох указывают на то, что достигнут предел возможностей во внешней задержке; в этом случае надо уменьшить продолжительность задержки. Переход ко вдоху должен быть плавным. Если во время практики ощущается утомление, циклы этой ступени можно чередовать с нормальным дыханием.

Третий метод – это объединение обоих видов задержки дыхания.

Обычно его выполнять труднее всего, поэтому лучше всего начинать с 1-го, потом переходить ко 2-му и потом приступать к этому методу. Самое главное не переусердствовать и не слишком себя насиловать, поскольку это не соревнование по тому, кто больше пробудет без дыхания. Лучше всего взять для начала умеренный промежуток времени для задержки, например 7 ударов сердца на вдохе и сем на выдохе. Надо отметить, что для некоторых людей внутренняя задержка дается легче. Это не удивительно, поскольку быть с воздухом внутри легче, чем без него. Поэтому человек сам должен отрегулировать, на сколько времени осуществлять задержку воздуха.

После этого упражнения, вы заметите, насколько успокоился ваш ум. Можно продолжить это упражнение, если вы считаете, что пока не готовы приступать к более тонким видам медитации.

Если вы практикуете анапанасати, и ваш ум перед медитативной сессией находится в состоянии возбуждения, то можно попробовать объекты медитации, в следующем порядке: задержки дыхания (10-15 циклов), счет дыханий с повторением слова (буддхо и т.д.) (1-3 цикла), счет дыхания без повторения слова (3-5 циклов) либо просто повторение слова без счета дыханий, и, наконец – внимательное слежение за дыханием без вспомогательных методов.

Четыре положения тела как объект медитации, или «возвращение Оленя Тела – шава, расположенного в низу живота - матка»

Вся жизнь человека в целом проходит в этих четырех положениях тела: они переходят из одного в другое при наличии чрезмерной боли или неудобства, дукха. Эти положения – ходьба, стоянье, сиденье, лежанье. Таким образом, они также могут служить в качестве упражнения. Практика заключается в отсечении всех видов деятельности и ограничивается одним только *осознанием положения тела и констатированием того факта, как оно меняется.*

Во время ходьбы (или бега) внимательность должна быть обращена только на «ходьбу» (а не на то, как «я иду»); то же самое относится и к другим трем положениям.

Сиденье представляет собой всего лишь непосредственное соприкосновение тела с подушкой для медитации, стоянье – всего лишь давление тела на ступни и их соприкосновение с землей, тогда как лежанье – это всего лишь неприкрашенное внимание, устремленное на соприкосновение тела с кроватью.

Целью является прозрение, випассана, которое возникает благодаря видению только изменяющихся положений, а не «я», которое меняет их; но когда телу приходится оставаться неподвижным, как это бывает при сиденье в медитации, тогда легко заметить наличие боли, дукха.

Метод исключения. «Кто достиг просветления, не находясь ни в одном из четырех положений тела?» Решение кажется невозможным! Разрешив этот вопрос тхера Ананда, главный помощник, правая рука самого Будды получил Просветление.

« Однажды ночью перед Первым Буддийским Собором, который должен был повторить и кодифицировать учение Будды, Ананда прилагал огромные

усилия, приняв решение достичь состояние просветления до открытия Собора. Он провел большую часть ночи, практикуя медитацию при ходьбе, а затем некоторое время медитировал стоя; наконец, утомившись, он решил немного отдохнуть и затем продолжить усилия. Войдя в хижину, *он начал ложиться (промежуток между и в...)* и пережил просветленное состояние архата, когда его ноги оторвались от пола, а голова еще не коснулась подушки!»

Полное осознание. Выполняя это упражнение необходимо сохранять полное осознание при движении взад и вперед, смотрении на предметы и отводе глаз, сгибании и вытягивании конечностей, надевании одежды, ее ношении и снятии, еде, питье, жевании и ощущении вкуса, опорожнении кишечника и мочеиспускании, ходьбе, стоянии, сидении, засыпании, пробуждении, беседе, молчании. Короче, при всех видах деятельности.

Это упражнение рассмотрено в четырех аспектах,

первым из которых является полное осознание намерения. Достичь цели можно только при помощи действий, соответствующей намеченному результату. Это и в медитации, и в повседневной жизни. Как в одном, так и в другом случае нельзя терять из виду ни свою цель, ни те средства, при помощи которых она достигается. Цель и наши намерения должны иметь верное направление,

второму аспекту – к полному осознанию соответствия намерения и цели. Здесь следует проверить, находятся средства в согласии с Дхаммой или нет. Если нет, цели Дхаммы не могут быть достигнуты.

третьему – к полному осознанию всей сферы медитации. Ум легко соскальзывает с объекта медитации и в миг оказывается далеко от него необходимо поддерживать внимательность, чтобы стимулы внешних чувств не могли отвлекать ум. Таким образом, объект медитации не оставляется даже в повседневной жизни. В случае когда если уже нет ни одного объекта и все четыре рода внимательности – к телу, к чувству, к психическим состояниям и к психическим явлениям – все становятся медитацией, тогда благодаря применению полного осознания, ум не будет отвлекаться, потому что все делаемое будет сопровождаться внимательностью и прозрением.

четвертому аспекту – тотальному, полному осознанию (сампаджанна), что знаменует собой отсутствие неведения. Отсутствие неведения – это непрерывное видение факта, что все «мое» или «я» – «мой дом», «моя семья», «мое тело», «мои мысли», «мои взгляды», не является по своей природе таковым, так как не существует никакого обладателя.

Многие достигали состояния архата с помощью внимательного осознания повседневных предметов. Например, мальчик Санкичча и его друг Пандитой познали прекращение нечистоты в тот момент, когда им брили головы. Благодаря полному осознанию происходят и менее значительные достижения, как случилось с принцессой Убари: присев на корточки в уборной, она увидела копошащихся внизу личинок мух – и достигла глубокой сосредоточенности, джхана, основанной на постижении нечистого аспекта сансары. *Будда: «Я утверждаю, что внимательность полезна повсюду».*





Памятование смерти

В буддизме все техники служат не для праздности, но для определенной цели. Если йогин начинает осознавать непостоянство, как своего тела, так и всего мира, в нем ослабляется жажда, вожеление. С ослаблением жажды, убывает беспокойство, страх, и вообще всякий вид неудовлетворенности, поскольку всякий страх, или беспокойство – это обратная

сторона вожеления. Как только появляется жажда что-то иметь, в тот момент, как правило, появляется неудовлетворенность оттого, что этого нет. С появлением радости от получения желаемого объекта, возникает и страх его утраты.

Поскольку страх смерти – основополагающий страх, на котором строятся все остальные виды страха. Этот метод – один из четырех защитных практик. От чего он защищает? От всех негативных эмоций.

Пять методов устранения нездоровых состояний психики – чистое видение, или «возвращение оленя души - шава, расположенного в теле Ума – нервная система». Эти методы напрямую связаны с правильным усилием.

Будда предложил пять методов, которым может воспользоваться йогин для замещения нездоровых состояний психики здоровыми. Эти методы сложно применять не только во время формальных медитативных сессий, но и в любой другой ситуации:

1. Заменять нездоровые мысли здоровыми.
2. Помнить возможную опасность нездоровых мыслей, приводящих к страданиям,
3. Научиться игнорировать забывать нездоровые мысли
4. Отслеживать успокоение нездоровых умственных формаций такими же образом, как бегущий человек подумал бы: «А что если я пойду?», а сидя, подумал бы: «А что если лягу?», переходя, таким, образом, от грубой позы к более тонкой;
5. Усилием подавлять нездоровые мысли, подобно тому, как сильный человек мог бы схватить слабого и ударами сбить его с ног.

Четвертый метод, отслеживание источника, – по истине, эффективный метод успокоения нездоровых состояний. По мере отслеживания развития нездоровых формаций, ум становится спокойным и в итоге свободным от них. Когда такие факторы как – усилие, внимательность, мудрость, направленная на исследование, начинают преобладать, происходит устранение всяческих помех. Светоносные сути первоэлементов сознания возвращаются в свою основу, в «шестой светоч».

Последний метод можно применять, когда четыре первых оказались не в состоянии устранить нездоровые мысли. Но даже тогда подавлением следует пользоваться, если оно сопровождается мудростью и пониманием, а не отвращением. Необходимо научиться видеть Человека и найти хотя бы одно «хорошее, полезное» качества и пересмотреть свою точку видения – «бессущностное». Пророк Махаммет сказал: «если вас убили – это не значит вы

не виноваты. Если вас обокрали – это не значит вы не виноваты, и так далее по трем корням» рассматривайте проявление как благодарность.

Нельзя позволять нездоровым состояниям психики завладеть умом. Постоянное присутствие нездоровых состояний приводит к помутнению осознанности, потере правильного внимания, изменению характера. Ум становится похожим на стекло, покрывающееся пылью. Омрачения сами по себе не пройдут. Для этого и необходимо правильное усилие.

Метод развития доброты (метта)

«Осознай это с уверенностью, будто это тебе известно с рождения. Удерживай его постоянно. Практикуй только его и придет переживание адвайты в полной мере».

Йога-садхана хридайя сутра.

1. Начинайте с себя:

Пусть я буду свободен от злобы
Пусть я буду свободен от вражды
Пусть я буду свободен от боли
Пусть я буду счастлив
Пусть я буду свободен от страданий
Пусть я не буду расставаться с благим уделом, который достиг
Я обладатель своей каммы и должен унаследовать ее результат.

2. Затем проявляйте дружелюбие по отношению к божествам-охранителям:

Пусть божества-защитники в этом доме будут свободны от злобы!
Пусть они будут свободны от вражды!
Пусть они будут свободны от боли!
Пусть они будут счастливы!
Пусть они будут свободны от страдания!
Пусть они не будут расставаться со своим благим уделом!
Они обладатели своей каммы и должны унаследовать ее результат.

3. Затем распространяйте доброту на родителей, учителей, родственников и друзей:

Пусть мои отец и мать, учитель,
родственники и друзья будут свободны от злобы!
Пусть они будут свободны от вражды!
Пусть они будут свободны от боли!
Пусть они будут счастливы!
Пусть они будут свободны от страдания!
Пусть они не будут расставаться со своим благим уделом!
Они обладатели своей каммы и должны унаследовать ее результат.

4. Затем распространяйте доброту на живых существ всех видов:

Пусть все чувствующие и дышащие существа, личности, индивидуумы, мужчины, женщины, благородные, простолюдины, все божества, все люди, все кто переродится в низших состояниях, будут свободны от злобы!

Пусть они будут свободны от вражды!
Пусть они будут свободны от боли!
Пусть они будут счастливы!
Пусть они будут свободны от страдания!
Пусть они не будут расставаться со своим благим уделом!
Они обладатели своей каммы и должны унаследовать ее результат.

5. Наконец распространите доброту по всем направлениям:

На востоке, на юге, на западе, на севере, на юго-востоке, на юго-западе, на северо-западе, на северо-востоке, внизу и вверх...

Пусть все чувствующие и дышащие существа, личности, индивидуумы, мужчины, женщины, благородные, простолюдины, все божества, все люди, все кто переродится в низших состояниях, будут свободны от злобы!

Пусть они будут свободны от вражды!

Пусть они будут свободны от боли!

Пусть они будут счастливы!

Пусть они будут свободны от страдания!

Пусть они не будут расставаться со своим благим уделом!

Они обладатели своей каммы и должны унаследовать ее результат.

6. сконцентрируйтесь на внутреннем чувстве, осознайте его независимость от возникающих образов в вашем сознании.

7. возникающее в вас чувство любви и доброты становится неограниченным и начинает проявлять свою суть, основу – свет, разливающим бесконечно. Осознайте это как проявление любви.

8. этот Свет начинает пробуждать свет любви и доброты в других. Этот свет един и по своей природе ничем не отличим от вашей собственной. Он начинает «выплавлять» амриту всепрития из сердец и заполнять ею весь мир и вас светом неограниченной радости.

9. осознайте все эти явления, проявляющие как «хорошие, так и плохие качества», как явления одной сути – бесконечной любви и сострадания.

Это состояние Незамутненной Чистоты и Мудрости, «соединяясь» с осознанностью всепрития проявляют себя как Ананда, или Всепоглащающая Любовь Материнства «Бессмертный Свет Любви Ананды Отца и Матери».

10. Осознайте эту «Великую Беспристрастность, неограниченную ни Временем, ни Пространством» и неотделимость себя от нее и всего сущего от вас и Ее. Осознайте Единство Сути и не теряйте его в повседневности, проявляя качества этой Любви – основы сути Буддасознания. ***Это и есть Сам-Чит-Ананда.***





Медитация Маха – Вакью

Эта медитация помогает осознать «Бессмертный Свет Любви Ананды Отца и Матери», осознать качества принципа творения – всеприятия и суть – Чистоту и Мудрость, то что имеет имя Сат-Чит-Ананда. Помните о единой природе и сути, узнайте ее и никогда не теряйте. Это состояние Творца – Брахмы.

БРАХМАН – высший, самосуций, немислимый, непроявленный, наитончайший, чистый, все превосходящий, бесконечный, бесформенный, бесконечный свет, высшая цель, сущность сознания, истинная реальность, вечносияющий, мощносияющий, высший, который только может быть достигнут, вне времени, вне пространства, вне мысли, источник всего,

всепроникающий, без цвета, вкуса и запаха, невыразимый, вечный, нерожденный, несотворенный, ни от чего не зависящий, неподвижный, абсолютное сознание, пустота, легкодостижимый, содержащий все, неизменный, величайший, подвижный и неподвижный, самодостаточный, абсолютная мудрость, знающий все, абсолютное блаженство, безмерное счастье, непреходящая радость, неделимый, недвойственный, один без другого, находящий радость в самом себе, источник творения, высшая истина, без качеств, обладающий всеми качествами, без понятий, пребывающий во всех понятиях, все и ничто, пустота как блаженство, пустота как радость, пустота как отсутствие радости, пустота как величайшая радость, пустота как свет, бесконечное пространство, бесконечное сознание, отсутствие всего, тот единый кого некого познавать, так как он один только и существует

Примечание: можно медитировать на все качества сразу, потом не упуская полученного результата «просмотреть» как проявлены эти качества в тебе, каков ты Брахма. Увидев это, как в брамари пранояме, найти все потоки, выравнить их и направить в основу осозная свою неделимую суть с творцом.

Можно медитацию соединить с дыханием:

- вдох – самосознание АХАМ. На этой стадии прекращается хаотичное движение мыслей, они упорядочивают свое движение в сторону Основы.

- выдох – интеграция БРАХМАСМИ. Осознайте присутствие всех качеств и интегрируйтесь с ними, останавливая потоки внешнего и внутреннего осознания, что обнажит Суть Первозданной Основы.

Это своеобразная «тратака» на огонь жизни, огонь, в котором Шива Натарадж Танцем Осознанности Жизни держит «Нить Жизни» - Мудрость до Безумия и Безумство Мудрости «Сутра Жизни» и Врата – Наби, вход в Чистые Земли Жизни «Камы».

На этом этапе пять накоплений захваченности проявляют себя, обнажая собственную первоизданную основу, вливаясь в нее своей сутью. Жизненная сила, вливаясь в суть первоизданного и объединяясь с ней воспроизводит звук ОМ. Попробуйте уловить этот звук и удерживайте его. Этот звук единого сознания. Распознайте его.

- Услышьте в нем пение Ом сознания физического тела, или его называют Аспектом Грубого. *Это так поет Вайкхари*, погружая их в собственную Основу.

- распознайте пение сознания чувств, сопровождающих вас при жизни. Оно проявляло себя через зрение, слух, обоняние, осязание..., объединяя шесть типов сознания, которые вы принимали за «я», собственное сознание, неотделяя себя от единой сути. *Так поет Вайкхари*, обнажая непроявленный, неузнанные Аспекты Грубого Восприятия.

- распознайте пение Ом, встречающих свою Основу Аспектов Тонкого и погружающихся в нее – ваш ум, проявляющий себя в виде мыслей, который вы принимали за себя, не отделяя себя от его основы. *Так поет Мадхьяма* узнавая свою первоизданную колыбель «Основу».

- распознайте пение Ом, обнажающее, приветствующие вас непроявленные Аспекты Тонкого, вашего восприятия, неузнанные, отвергаемые вами. *Так поет Мадхьяма*, отсекая надежды и страх, проявляя недвойственность восприятия и всеприятие, прощая все. Узнайте это как проявление вашего отношения к жизни и всему сущему, это основа вашей воли – ваш «хребет», обнажая и погружая Мир Форм в свою Основу.

- распознайте пение Ом Единого встречающего Вас, стремящегося к вам. *Так поет Пашьянти*, снимающая ограничения во времени и пространстве, обнажая и проявляя «каузальный мир», или Мир-Без-Форм.

Так Аспекты Грубого Тонкого Проявленного Пашьянти Жизни проявляют Аспекты Тонкого Грубого Вайкхари для общения с Вами, с тем чтобы вы узнали Ее Основу, увидели ее Суть - Лицо, ничем не отличимую от вашей собственной Сути.

Распознайте свое пение Ом, стремящееся навстречу с самим Собой. Так ваша собственная непроявленная Вайкхари, ее Аспекты Тонкого начинают проявлять себя в Основе Аспектов «звучания» Пара, которая позволяет вам осознавать, мыслить, действовать, трудиться «на равне» с реализовавших себя сиддхов Гуру Парампары в простанствах Дхарматы, что позволяет упорядочить потоки жизненного дыхания и по настоящему осознать суть Творца, его принцип творения. Это Кайя Вьюха.

У вас открывается Чистое Пространство, в котором ясно «проявляют» себя «начало и конец» - Вхождение, или промежутки между дыханиями бардо дня и ночи, в которых ваше сознание проявляло себя в «телах» самбхогакайя и нирманакайя. Промежутки прошлого, будущего и осознания настоящего и состояния здесь и сейчас.

Несмотря на простоту и, как может показаться, наивность, красочность этой практики, ее эффект очень сильный.

Отношения: Ум освобождается от предрассудков и предвзятостей по отношению к окружающим, что помогает иметь хорошие отношения с людьми. Человек более глубоко понимать других.

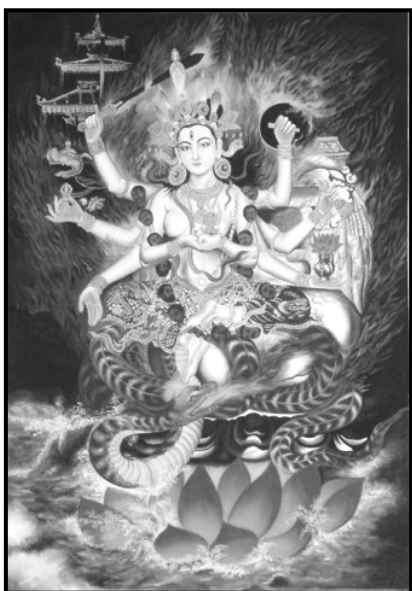
Психика: Ум освобождается от страха перед неизвестностью.

Защита: Устраняются причины агрессии со стороны недоброжелателей. Йогини, практикующие этот метод в джунглях, были защищены от диких зверей.

Здоровье: Мысли «метта» устраняют некоторые заболевания, связанные с расстройством психики, и даже облегчают эффект более серьезных болезней

Полное осознание

Последнее упражнение предназначалось для практиков с устойчивой внимательностью. Выполняя это упражнение необходимо сохранять полное осознание при движении взад и вперед, смотреии на предметы и отводе глаз, сгибании и вытягивании конечностей, надевании одежды, ее ношении и снимании, еде, питье, жевании и ощущении вкуса, опорожнении кишечника и мочеиспускании, ходьбе, стоянии, сидении, засыпании, пробуждении, беседе, молчании. Короче, при всех видах деятельности.



ГОРАКША - АШАТАКА

Четыре благородные истины (арья-сатья) -

1. Существует страдание (дукха) Понятие дукха не совсем точно соответствует его русскому переводу "страдание" и входит в так называемые трилакшана (три отличительных качества проявленного мира):

Дукха - изначальное свойство проявленного мира.

Анитья - непостоянство всех внешних и внутренних элементов потока сознания.

Анатман - отсутствие самосущего, независимого от мира "Я" (личности, нисвабхава).

Страдания можно разделить на три важных категории:

1. страдания телесного типа
2. страдания чувственного типа
3. страдания как таковые (не телесные и не чувственные)

Телесные страдания: болезни, смерть, старость, рождение;

Чувственные страдания: соединение с нелюбимым (нежелаемым) объектом, разъединение с любимым, воздействие внешних факторов (страдание от принуждающих внешних воздействий, несвобода);

Страдание как таковое: сюда относят тонкие виды страданий, таких как страдание от перемен (от непостоянства мира), и страдания от страданий (от осознания их присутствия).

В совокупности перечислено 9 видов страданий. Их условно можно назвать страданиями типа Инь - в том смысле, что человек взаимодействует с этими страданиями как воспринимающее (Инь) существо.

Существуют также 2 вида страданий по типу Ян:

1. Страдание неудовлетворения - от неудач своих планов и действий;
2. Страдание от недостаточности - от понимания невечности и неабсолютности своих достижений

В этих 2-х типах страданий человек проявляет себя как активная сторона (Ян) и страдает от провала своих действий.

2. У страданий есть причина (самудая) 10 кармообразующих факторов:

Деяния тела: 1) убийство; 2) воровство; 3) сексуальное насилие.

Деяния речи: 4) ложь; 5) клевета; 6) грубая речь; 7) пустословие.

Деяния ума: 8) неведение (моха, авидья); 9) алчность (лобха); 10) неприятие (двеша).

4 условия, усугубляющих кармообразующие факторы:

- 1) намерение совершить деяние;
- 2) обдумывание способов совершить задуманное;
- 3) действие;
- 4) радость, удовлетворение от содеянного.

12 нидан (пратитья-самутпада) - звенья цепи взаимозависимого происхождения:

- 1) Неведение (авидья);
- 2) Кармические импульсы (самскара);
- 3) Индивидуальное сознание (виджняна);
- 4) Определенный ум (имя) и его выражение в определенной форме (нама-рупа)
- 5) 6 чувственных способностей и их функции (шадаятана);
- 6) соприкосновение сознаний чувств с объектами (спарша);
- 7) чувства (ведана);
- 8) желание (тришна);
- 9) привязанность к объектам (упадана);
- 10) желание существования (бхава);
- 11) рождение (джати);
- 12) старость, страдания, смерть (джара-марана).

3. Страдания можно прекратить (ниродха) Забвение желаний, освобождение от них и связанных с ними омрачений сознания. Противоядие дурной карме: культивирование любви, дружелюбия, милосердия, сострадания и сочувствия к другим существам. Это 10 Благих деяний (противоположность 10 кармообразующим факторам).

4 условия, очищающие карму:

- 1) Раскаянье, желание исправить содеянное;
- 2) Анализ действия - применение мыслительных техник;
- 3) Обещание больше не делать того же;
- 4) Медитация.

5 методов борьбы с нездоровыми состояниями ума:

- 1) замена нездоровых мыслей иными, имеющими светлые корни
- 2) исследование возможных последствий нездоровых мыслей

- 3) умение забывать дурные мысли
- 4) успокоение нездоровых мыслей их постепенным утончением
- 5) решительное подавление нездоровых мыслей.

4. Существует Путь (марга), ведущий к освобождению от страдания.

Это Восьмеричный благородный путь. Он включает три аспекта:

- нравственное поведение (шила);
- медитация (самадхи);
- мудрость (праджня).

1. Истинное понимание Понимание четырех благородных истин.

2. Истинное намерение Намерение стать Буддой, освободить все живые существа от страданий.

3. Истинная речь Отсутствие лжи, клеветы, грубой речи, пустой болтовни.

4. Истинное действие. Не отнимать жизнь у живых существ, воздерживаться от присвоения чужой собственности, воздерживаться от всех форм сексуального насилия, воздерживаться от употребления опьяняющих веществ.

5. Истинный образ жизни. Образ жизни, не связанный с насилием, честный путь зарабатывания на жизнь.

6. Истинное усилие. Срединное усилие, не истязать себя, но и не потакать своим слабостям.

7. Истинное размышление

4 основы внимательности:

- 1) внимательность к телу;
- 2) внимательность к чувствам;
- 3) внимательность к состояниям ума;
- 4) внимательность к объектам ума (дхармам).

8. Истинное сосредоточение (медитация). Включает понятие о восьми ступенях медитации - дхьянах. Четыре начальных таковы:

1 дхьяна

а) общее размышление, б) концентрация - направленное размышление, в) восторг, г) радость, д) одноточечность мышления (погружение в предмет медитации).

2 дхьяна - уходит усилие и концентрация.

3 дхьяна - уходит восторг.

4 дхьяна - уходит блаженство, остается лишь чистая внимательность.

2 характеристики медитации.

1) *Шамадха* (концентрация) - возможна лишь при малом количестве объектов.

2) *Випассана* (прозрение) - возможно лишь при отсутствии дискурсивного мышления.

- а) прозрение в непостоянство
- б) прозрение в отсутствие "я"
- в) прозрение в причины страдания

5 условий медитации.

- 1) Вера
- 2) Мудрость
- 3) Усилие
- 4) Концентрация
- 5) Внимательность

7 факторов просветления.

- 1) Внимательность
- 2) Исследование дхарм
- 3) Спокойствие
- 4) Уравновешенность
- 5) Сосредоточенность
- 6) Восторг
- 7) Усилие.

5 препятствий медитации.

- 1) Чувственное желание;
- 2) Недоброжелательство;
- 3) Сонливость и вялость;
- 4) Возбуждение и беспокойство;
- 5) Скептические сомнения.

Три драгоценности.

1. Будда - реально существовавший человек, разорвавший круг рождений и смертей и передавший свое учение последователям. б) Путь, ведущий к окончательной Нирване.

в) В каждой вещи есть Будда, это сущность всего.

2. Дхарма а) Учение Будды как тексты, заповеди, философская система.

б) Все есть Дхарма, все вещи в мире есть обучающие аспекты Дхармы, ведущие нас к пониманию себя и мира.

3. Сангха а) Группа людей, практикующих учение Будды. б) Все живые существа, как единое сообщество, помогающее в практике пути. Все живые существа просветляются вместе друг с другом.

6 парамит

1) Дана - парамита даяния. а) даяние имуществом: одежда, еда, помощь бедным, выполнение дел за других; б) даяние дхармой: наставление, ободрение людей, возможность давать дхарму Будды, объяснение сутр; в) бесстрашие: ободрение, поддержка, помощь в трудностях, собственным примером смелости и веры. г) дружелюбием: приветливым выражением лица, спокойной дружелюбной речью. Результат: очищает скупость, освобождает от жадности.

2) Шила - парамита обетов Поддержание обетов, разрушает нарушения. Результат: удерживает от разочарования, успокаивает сердце, открывает мудрость.

3) Кшанти - терпения. Претерпевание всяческих трудностей.

4) Вирья - радостное усилие. Быть энергичным, внимательным, прилагать усилия на пути:

а) сердечное по пути Будды; б) физическое по спасению всех живых существ; в) умственное по изучению дхармы. Результат: преодолевает лень и усиливает внимательность.

5) Дхьяна - медитация, поддерживающее качество для прочих парамит.

б) Праджня - мудрость, высшая парамита.

Классификация дхарм:

- 1) По группам соотнесения - скандхи
- 2) По источникам сознания - аятаны
- 3) По классам элементов - дхату

Причинно-обусловленные дхармы - скандхи, которые подчинены в своем функционировании закону причинно-зависимого происхождения.

5 скандх:

1. Рупа - форма, чувственное (содержание потока сознания, мысленное представление об оболочке).

8 видов форм:

- глаза (видимая форма)
- уха (слышимые формы)
- носа (запахи)
- языка (вкус)
- осязаемые (структура тела)
- ума (мысли)
- форма сознания форм (я смотрю, я слышу и т.д.)
- алая виджняна

2. Ведана - чувственные переживания, ощущения. 3 вида чувств: приятное, неприятное, нейтральное.

3. Санджня - восприятие - опознавание (представление) объектов пяти видов чувственного восприятия: существующее; несуществующее; - все двойственные категории (большое - малое и т.п.); абсолютное ничто.

4. Самскара - интеллект. Психические процессы (состояние ума), ментальные факторы.

6 групп ментальных факторов (51 ментальный фактор)

1) 5 вездесущих факторов: намерение, контакт, чувство, распознавание, умственная деятельность.

2) 5 определяющих факторов: устремление, оценка, внимательность, медитативное сосредоточение, высшее знание.

3) 11 позитивных факторов: - доверие, стыд, смущение, непривязанность, отсутствие ненависти, отсутствие неведения, радостное усилие, сговорчивость, совестливость, невозмутимость, сочувствие.

4) 5 главных омрачающих состояний: - неведение, алчность, неприятие, гордость, сомнение.

5) 20 второстепенных омрачений: воинственность, чувство обиды, озлобленность, склонность к нанесению вреда, ревность, притворство, обман, бесстыдство, отсутствие смущения, скрытность, скупость, надменность, лень, неверие, бессовестность, забывчивость, отсутствие самонаблюдения (несознательность), сонливость, волнение, рассеянность.

6) 5 переменных факторов: сон, сожаление, приблизительное рассмотрение, точный анализ.

5. Виджняна - сознание, познание, осознание восприятия чувствами и мышлением.

сознание зрения;

сознание слуха;

сознание обоняния;

сознание вкуса;
сознание осязания;
ментальное сознание.

Причинно-необусловленные дхармы (асанскрta) - не связаны с причинно-зависимым происхождением

1) Прекращение посредством знания (пратисанкха ниродха) - разобщение с дхармами подверженными притоку аффективности.

2) Прекращение не посредством знания (апратисанкха ниродха) - представляет собой абсолютное препятствие для появления еще не достигших дхарм.

3) Пространство психического опыта (акаша), в котором отсутствует материальное препятствие.

12 аятан - источников восприятия:

Индрии - 6 органов чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, ум;

Вишайя - 6 объектов органов чувств: форма, звук, запах, вкус, тактильные ощущения, объекты ума.

18 дхату - элементов: 6 органов чувств, 6 объектов чувств, 6 сознаний чувств (сатипатханы, медитации на непостоянство и так далее – ритрит нгордро)

1. То сознание обманет смерть, которое отвернулось от чувственных удовольствий и соединилось с высшим духом, являющимся лестницей к полному освобождению.

2. Позы, управление дыханием, отвлечение чувств от внешних объектов, фиксирование ума на единственном объекте, отвлеченная медитация и идентификация с объектом медитации - это называют 6 ступенями или методами йоги.

3. Как может достигнуть превосходства тот йог, кто не знает 6 центров (чакр), 16 приспособлений (адхар), 3,00,000 каналов (нади) и 5 оболочек (вьем) в своем теле? Как может достигнуть превосходства тот йог, кто не знает своего тела, дома с одной колонной, 9 дверьми и опекаемый 5 божествами?

- 4 лепестковый лотос - адхара, а 6 лепестковый - свадхистхана. В пупке находится 10 лепестковый лотос, а в сердце 12 лепестковый (сурья, 12 месяцев) лотос. 16 лепестковый лотос в горле, 2 лепестковый между бровей, 1000 лепестковый лотос находится в отверстии в черепе на великом пути.

- Адхара - это первая чакра, свадхистхана - вторая, йонистхана находится между ними и названа камарупа.

- Гудастхана (анус) - 4 лепестковый лотос называется адхарой. Сказано, что посередине находится йони (средний лепесток муладхары) - "глаз любви", восхваленный знающими.

Посередине йони лицом назад стоит великий линга. Кто узнал диск света, подобный светящейся драгоценности в его голове (в голове махалинга), тот есть знающий. Сверкающий как пламя, выглядящий как расплавленное золото, треугольная точка (йонистхана) огня находится ниже мужского органа. Видящий этот божественный нескончаемый свет, сияющий во всех направлениях, знающий в самадхи не испытывает больше временного (между рождением и смертью) существования.

С помощью слова "сва" прана поднимается. Место отдыха праны в свадхистхане. От этого исходного места свадхистхану называют медхра.

Где канда (матка?) напряжена на сушумне (спинной мозг) подобно драгоценному камню на ните, та область пупка называется манипуракам.

Связанная душа странствует так долго, пока не найдет Настоящее в великой 12 спицевой чакре, где находится свобода от плодов достоинства и недостатка.

- Ниже пупка и выше мужского органа находится кандайони, по форме подобная яйцу птицы. Там начало 72 тысяч нади. Среди этих тысяч были выделены 72 нади.

Снова, из них 10, несущие прану, выделены как наиболее важные. Ида, пингала, сушумна, гандхари, хастиджихва, пуша, йашашвини. Алмабуша, кухуш и самкхини - 10 авторитетно названы 10 главных нади. Йогу всегда должны быть известны центры, содержащие эти нади.

- Ида находится на левой стороне (левая ноздря), пингала - на правой (правая ноздря), сушумна - посередине. Гандхари - в левом глазе.

- Хастиджихва - в правом глазе, пуша - в правом ухе, йашашвини - в левом ухе, алмабуша - во рту.

- Кухуш - в области линга и шанкхини - в муладхаре. Т.о. 10 нади присоединены к дверям тела (9 дверей и отверстие в черепе).

Ида, пингала и сушумна связаны на пути праны. Они всегда ведут прану. Их руководящие божества: луна, солнце и огонь.

Жизненные силы тела - это прана (воздух дыхания), апана (воздух прямой кишки), самана (воздух пищеварения), удана (воздух в горле), вьяна (воздух циркулирующий по телу), нага (воздух отрыжки), курма (воздух моргания), крикара (воздух чихания), девадатта (воздух зевания) и дхананьяя.

- Прана всегда находится в груди (сердце), апана - в области прямой кишки, самана - в области пупка, удана двигается посередине горла.

- Вьяна наполняет все тело. Сказано, что 5 воздушных, начиная с праны, есть главные.

- Нага функционирует при отрыжке, курма - при моргании, крикара, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта - зевание.

- Дхананьджана, наполнившая все тело, не выходит даже из мертвого тела. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади.

Как подброшенный рукой мячик летит вверх, так и джива (душа в неволе у самсары), ударяемая праной и апаной, не имеет покоя и продолжает двигаться. Она движется вверх и вниз через левый и правый пути (ида и пингала). Из-за беспокойного состояния она ясно не воспринимает себя. Так же как сокол, привязанный на веревке, даже улета, притягивается назад, так и джива, связанная гунами и контролируемая праной и апаной.

- Апана толкает прану, и прана толкает апану (по очереди). Знающий йогу создает союз этих двух - нижнего и верхнего воздуха (пранаяма, хатха йога, союз солнца и луны). Со звуком "ха" джива (в форме праны) выходит, со звуком "са" (в форме апаны) она входит обратно в тело. Джива постоянно повторяет мантру - хамса, хамса (главная мантра дживы - гайятри). Джива повторяет эту мантру 21600 раз день и ночь. Савитри - Гайятри с шумом (шумы элементов и их природной основы) поднимается - движется (это - основа местопребывания «Я сознания», легкие, осуществляющие дыхание кармапоток) в Кундалини и поддерживает прану. Знание праны - великое знание. Кто знает это - есть знающий.

- Выше канды Кундалини шакти принимает форму 8 свернутых колец. Она остается постоянно там, закрывая устами "дверь Брахмы" (нижний конец сушумны). Закрыв дверь лицом, душа, освобождаясь от болезней, должна идти к месту Брахмы, где богиня Кундалини лежит, спящая. Сознание, пробужденное через союз огня (буддхи) и праны, вытягивает Кундалини вверх

по сушумне, как игла вытягивает нить. Кундалини, пробужденная в союзе с огнем, поднимается вверх по сушумне как змея, светясь как нить лотоса. Также, как каждый может открыть дверь ключом, так можно открыть дверь свободы, зная Кундалини.

- Сомкнув руки, приняв позу лотоса, надавив подбородком на грудь и глядя на Кундалини, йог должен выталкивать апана дыхание снова и снова после того, как наполнил легкие, и в это время он достигнет бесподобного знания праны через пробуждение Шакти. Надо растирать конечности с потом, проступившим от этих усилий. Затем выпить молока и воздерживаться от горькой, кислой и соленой пищи. (Пот выступает при пранаяме, и это нужно для возбуждения Кундалини. Т.о. дхату, или выделения тела, сохраняются).

- Нужно воздерживаться от порока. Тот, кто ест мало, и избегает мирских удовольствий, тот практикует Йогу. После года он достигнет в этом мастерства. Нет в этом сомнений.

Тот, кто оставляет четверть мягкой, вкусной и сладкой пищи, съеденной с удовольствием, называется митахара. (Две четверти желудка наполняются пищей, одна четверть - водой, и одна остается пустой для прохождения воздуха).

- Кундалини шакти обвита восемь раз вокруг канда. Для йогина - это дар к освобождению и рабская зависимость для непосвященного. Тот йог готов к освобождению, кто знает махамудру, набхомудру (кхечари), уддияну, джаландхару и мулабандху.

- Очищение каналов нади, движение луны и солнца, высушивание жидкостей тела - это махамудра. Подбородок отдыхает на груди, большой палец левой ноги давит на йони, двумя руками схватив правую ногу, наполнив воздухом обе части желудка и удерживая его. Надо начать его медленно выталкивать. Это великая мудра, разрушающая человеческие болезни. Надо практиковать эту мудру одинаковое количество раз с идой и пингалой (правая и левая сторона) . Затем можно прекратить.

- Нет пищи здоровой или вредной. Есть целостное состояние изначального всезаполняющего вкуса.. Даже смертельный яд – нектар, но как только начинаешь выделять оин из вкусов, так сразу проявляются и яд и нектар и горькое, соленое, кислое, сладкое, жгучее, вкусное и не вкусное. Это мудрость различения.

- Болезни, туберкулез, проказа, запоры, увеличение селезенки, старость уничтожаются при практике махамудры. Махамудра, так, как она была объяснена, гарантирует успех.

- Поворачивая язык назад в ямку над глоткой и фиксируя взгляд между бровями, выполняется кхечаримудра. Болезнь, смерть, сон, голод, слабость (заблуждения) отступают перед тем, кто знает кхечаримудру. Тот, кто знает кхечаримудру, не страдает от недугов, не опозорится в деяниях, не пострадает от смерти (не пойман смертью).

- Читта странствует в пространстве кхе (место между бровями, характеризующееся свободой от универсума), т.к. язык введен в ямку над глоткой и двигается. Поэтому кхечаримудра исключительно ценна для всех сведующих.

- Но бинду - это основа тела. Из нее выходят все каналы, которые составляют тело с головы до ног. Тот, чья ямка над глоткой запечатана кхечари, не уронит бинду, даже в объятиях женщины. Пока бинду остается в теле, нет страха смерти. Пока удерживается кхечаримудра, бинду не опускается. (Бинду

дистиллируется над небом и опускается через ложбинку над глоткой в сушумну). Даже если бинду опустилась к огню (йони), она вернется назад (поднимется), схваченная Шакти через йонимудру.

- Есть две разновидности бинду: бледнобелая, названная мужское семя, и кровавокрасная, названная менструальная жидкость.

Раджас (менструальная жидкость) расположена в месте солнца, и бинду находится в месте луны. Очень сложно достигнуть их смешения. Бинду - Шива. Раджас - Шакти. Бинду - луна. Раджас - солнце. Через их смешивание, йог достигает высшее состояние. Двигая Шакти по вайю, двигается раджас и соединяется с бинду. От этого тело становится богоподобным (не горит, оружие не пронзает его) и прекрасно выглядит. Шукра (бинду) соединена с луной, а раджас - с солнцем. Тот, кто знает значение их объединения есть сведующий.

- Как великая птица способна лететь без отдыха, так уддияна становится львом, убивающим слона. (Как лев убивает слона, так уддияна разрушает смерть). Эта бандха (мудра) находится сзади живота и ниже пупка и называется уддияна бандха.

- Т.к. джаландхара бандха закрывает сеть каналов (нади) и останавливает воду (нектар луны), текущую из головы, она уничтожает массу болезней глотки. Джаландхара бандха характеризуется закрытием глотки. При ее выполнении нектар (бинду) не падает в огонь, и воздух не затронут. Нажав на йони (промежность) левой пяткой и сжав прямую кишку, йог тянет апану вверх - так выполняется мулабандха. Через союз праны с апаной, через снижение количества урины, даже старый становится молодым через много практики мулабандхи.

- Приняв позу лотоса, удерживая тело и шею устойчиво, фиксируя взгляд на кончике носа, в изолированном месте, йог повторяет нетленный Ом. В нем слова Бху, Бхава, Сва, в нем существует божественность луны, солнца и огня. (С Ом можно на них медитировать). Этот Ом - высший свет. В нем 3 времени (настоящее, прошлое и будущее), 3 Веды, 3 мира, 3 акцента, 3 бога (Брахма, Вишну, Рудра). Этот Ом - высший свет. В нем действие, желание и знание, Брахмы, Рудры и Вайшнавьи, три кольца шакти. Этот Ом - высший свет. В нем 3 буквы А, У, М, в нем бинду, как его метка. Этот Ом - высший свет. Йог должен повторять голосом этот биджам. Йог должен практиковать его с телом (асанами), помнить его, медитируя. Этот Ом - высший свет. Чистый или нечистый, тот, кто постоянно декламирует Ом, неопорочен грехом, как листья лотоса не намокают в воде. Пока двигается воздух, двигается бинду. И становится неподвижной, когда воздух перестает двигаться. Т.о. йог должен управлять воздухом и достичь неподвижности (невосприимчивости к теплу, холоду и т.д.) Пока прана остается в теле, жизнь (джива) не уходит. Ее уход - это смерть. Значит йог должен научиться удерживать прану. Пока прана удерживается в теле (кумбхакой), осознание (читта) свободно от болезни (ум не потревожен).

- Что вызовет страх смерти, если взгляд фиксирован на межбровие? Значит от страха смерти, Брахма - цель пранаямы. Йог должен удерживать прану. Прана выходит на расстояние 36 пальцев через левую и правую ноздри. Поэтому она называется праной. Когда все нади, полные выделений, очищены, тогда йог действительно готов удерживать прану.

- Приняв позу лотоса, йог вдыхает прану через левую ноздрю, затем удерживает так долго, как возможно. Затем он выдыхает через правую ноздрю.

Медитируя на круглый образ луны, нектар белый как творог, как коровье молоко, цвета чистейшего серебра, йог, практикующий пранаяму, находит покой. Вдыхая через правую ноздрю, йог медленно наполняет живот, затем удерживает дыхание согласно правилу и выдыхает через левую ноздрю.

- Медитируя на круглый образ солнца, полный пламени огня, обжигающий пупок, йог, практикующий пранаяму, находит покой.

- Медитируя поочередно на два образа, луна и солнце, йог должен вдыхать через левую ноздрю и выдыхать через другую, согласно ограничению времени (как объяснено ранее). Затем, вдохнув через правую, выдохнуть через левую ноздрю. Через три месяца нади практикующего будут очищены.

- Через очистку нади, прана удерживается, желудочный огонь растапливается, внутренний звук слышен (первая разновидность звуков слышна как молоток, барабан, океан, затем слышны музыка, колокольчик, раковина, птица, флейта, бамбуковый инструмент), и йог побеждает болезни.

100 стихов Шри Горакиша.



ГХЕРАНДА-САМХИТА

О ЙОГЕ ТЕЛА. Однажды пришёл Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда сказал: О наивысший среди йогов! О Учитель Йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведёт к познанию истины (Таттва-Джнана).

Гхеранда ответил: Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я сообщу тебе, сын мой. Слушай внимательно.

1. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (Ахамкара). Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой йогой достигается познание истины. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (Карма) и это всегда идёт по кругу, как колодезное колесо. Точно также, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необожжённый кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение.

Вот средство для этого (очищения), состоящее из семи частей: очищение, настойчивость, твёрдость, стойкость, лёгкость, познание, незапятнанность – садхана (тренировка), состоящая из семи частей.

Составные элементы 7-частной садханы:

- Шесть действий (Шат-карма) дают очищение.
- Асаны дают силу.
- Мудры дают стойкость.
- Пратьяхара – покой.
- Пранаяма даёт лёгкость.
- Дхиана – восприимчивость своей Сущности.
- Самадхи даёт неокрашиваемость (незапятнанность, “нирлиптата”), которая есть освобождение (Мокша).

1. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати – 6 действий очищения, которые нужно выполнять.

Дхаути бывает четырёх видов:

- наружное очищение (Антар-дхаути, омовение).
- очищение зубов (Дант-дхаути).
- очищение сердца (Хрид-дхаути).
- очищение заднего прохода (Мула-садхана).

Внутреннее Дхаути тоже имеет четыре части:

- очищение воздухом (Ватасара)
- очищение водой (Варисара)
- очищение огнём (Агнисара)
- Бахиш Крита.

Ватасара Дхаути Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.

Варисара Дхаути Наполни горло водой и пей её медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь её выйти из заднего прохода. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством её тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

Агнисара Дхаути Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это – Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне – её трудно достичь даже богам. Но выполнением её достигается сияющее божественное тело.

Бахишкрита Дхаути Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) – наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.

Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой её руками, пока она не станет чистой, затем втяни обратно в тело.. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своём роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха). Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрина невыполнима.

Дента-дхаути Мутьё корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух, ушей – пять видов Данта-дхаути.

Дента-Мула-Дхаути Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах.

Джива Садхана Очищение языка, вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти.

Три пальца – указательный, средний и безымянный – правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется. Три язык свежим коровьим маслом и при этом всё время дои его. Затем вытягивай его железными щипцами всё больше и больше. Делай это

всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.

Карна Дхаути Указательным и безымянным пальцами три отверстия ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада.

Капала Рандха Дхаути Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

Хрид-дхаути Хрид-дхаути – очищение сердца. Применяется три вида: палкой, при помощи рвоты, при помощи куска ткани.

Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой “Дхаути с палкой” уверенно вылечиваются все болезни сердца. (Такова Данта-дхаути.)

Вамана дхаути После еды знающий человек пьёт много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняются слизь и желчь.

Вастра-дхаути Медленно проглоти тонкий платок шириной в четыре пальца и затем вытяни его наружу. Это – очищение платком. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезёнки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днём.

Мула-садхана Пока ты не очистишь задний проход, Апана-вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение даёт красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

Басти (клизма) Упоминается два вида Басти: Джала-басти (водяная клизма) и Сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую – на земле.

Джала-басти. Вытянувшись в воде в позе Уткатанасана, выполни Джала-басти, поочерёдно сокращай и сжимая задний проход. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твоё тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.

Сукшма басти В положении Пасчимоттанасана медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает.

Нети Введи тонкую нить длиною с кисть руки в ноздри, а затем вытяни её через рот. Это упражнение называется Нети (очищение носа). Этим упражнением ты достигнешь Кхечари-сиддхи, будут устранены повреждения слизистой оболочки и приобретается великолепная сила зрения.

Лаулики Сильными толчками двигай (мышцы) живота то в одну, то в другую сторону. Это называется Лаулики-йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения.

Тратака Смотри на маленькую точку, не мигая и не закрывая глаз, пока не потекут слёзы. Мудрецы называют это “тратака”. Этим упражнением несомненно достигается шамбхава-сиддхи. Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.

Капалабхати Капалабхати бывает трёх видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.

Вамакрама Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.

Вьюткарама Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти её наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.

Ситкрама Со звуком “сит” втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва). Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут и твоё тело станет гибким и подвластным твоей воле.

АСАНЫ.

Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (Асан). Из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой. Эти 84 – выдающиеся асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире.

Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира, Дханур, Мрита, Гупта, Матсья, Матсиендра, Горакша, Пасчимоттана, Утката, Самката, Маюра, Кукута, Курма, Уттана, Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша, Салабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Йогасана. являются этими асанами, которые приносят Сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.

Сиддхасана Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется Сиддхасана.

Падмасана Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возьми за большие пальцы ног. Прижми подбородок к грудной кости и взгляд направь на кончик носа. Это – падмасана, постепенно изгоняющая все болезни.

Бхадрасана Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки за спиной и возьми ими большие пальцы ног. В то время, как ты выполняешь Джаландхара-мудру, смотри на кончик носа. Это – Бхадрасана, излечивающая всякие болезни.

Муктасана Помести левую лодыжку под задний проход, правую лодыжку – поверх левой. Шея и тело прямые. Это – Муктасана, дающая сиддхи.

Ваджрасана Сделай нижние части бёдер твёрдыми, как алмаз; положи ступни по обе стороны от заднего прохода. Это – Ваджрасана, дающая йогину Сиддхи (совершенства).

Свастикасана Подошвы между коленями и бёдрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется Свастикасана.

Тадасана. Тада — означает гора. Сана — означает колонна, прямо, неподвижно. Асана — стоять спокойно, устойчиво. Тадасана - это асана, в которой нужно стоять твердо и прямо, как гора. В тадасане руки поднимаются над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам. При такой постановке бедра сокращаются, область муладхары и живота втягивается внутрь, а грудь выдвигается при этом вперед. Это способствует ощущению легкости, и ум обретает живость.



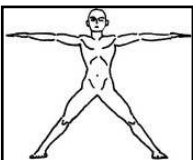
Встаньте прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются. Соедините колени, подтяните коленные чашечки вверх, сократите бедра и подтяните бедерные мускулы назад. Живот держите внутрь, грудь вперед, спину вытянутой, шею прямой. Не располагайте вес тела ни на пятки, ни на носки, распределите его ровно на всю ступню.



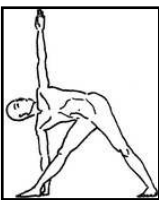
Врикасана (поза дерева). Примите позу тадасана. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра так, чтобы ступня опиралась на бедро, а пальцы были направлены вниз. Балансируя на левой ноге, ладони рук соедините и поднимите вверх над головой. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите глубоко.

Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь снова в тадасану. Повторите позу, балансируя на правой ноге, а левую держа согнутой в колене, пятку расположив у основания правого бедра. Сохраняйте позу в течение такого же времени, как и предыдущую, а затем возвратитесь в тадасану и расслабьтесь.

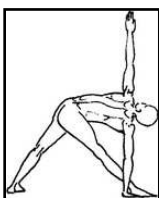
Уттхита-триконасана (поза треугольника). Это поза стоя, в виде треугольника. Уттхита — означает протянутость, протянуть, вытянуть. Трикона (три — три, кона — угол) означает треугольник. Эта асана тонизирует мышцы ног, раскрывает каналы в ногах и бедрах. Она очищает надии в спине и шее, укрепляет лодыжки и развивает каналы в области груди.



Примите позу тадасана. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз и держите их параллельно полу.



Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню слегка направо и держите левую ногу вытянутой и напряженной в колене.



Выдохните, согните туловище вправо, а правую ладонь расположите к правой лодыжке. Если возможно, то ладонь полностью положите на пол. Вытяните левую руку вверх, приведя ее на одну линию с правым плечом, и напрягите туловище.

Задняя сторона ног, поясница и спина должны составлять одну линию. Смотрите на большой палец вытянутой левой руки. Держите правое колено твердо, подтягивая коленную чашечку вверх. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно.

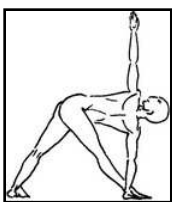
Затем поднимите правую ладонь от пола. Вдохните и возвратитесь в положение руки параллельно полу. Теперь, повернув левую ступню на 90 градусов влево, и правую ступню слегка вправо, продолжайте выполнять в том же порядке, только в противоположном направлении. Затем вдохните и

возвратитесь в положение рук параллельно полу. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Паривритта-триконасана (*перевернутая поза треугольника*).

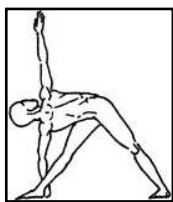
Паривритта-триконасана — это контрпоза к уттхита-триконасане. Эта асана усиливает течение праны в бедрах, мускулах икр и подколенных сухожилиях, а также активизирует нади в спине, усиливая циркуляцию праны в нижней части спины. В этой асане грудь полностью развертывается. Поза очищает каналы в спине, укрепляет нади живота и задней части бедер.

Примите позу тадасана, глубоко вдохните и поставьте ноги прыжком врозь на 1 — 1,2 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню на 60 градусов вправо, левую ногу держите вытянутой и напряженной в колене.



Выдохните, поверните туловище в противоположном направлении (направо) и согните его так, чтобы положить левую ладонь на пол около наружной стороны правой ступни. Вытяните правую руку вверх, приведя ее в одну линию с левой рукой. Смотрите на большой палец правой руки. Колени держите твердо. Не поднимайте носок правой ступни от пола. Ступня левой ноги, в особенности ее наружный край, должна твердо располагаться на полу. Плечи и лопатки расправить. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Дышите нормально.

Вдохните, поднимите левую ладонь от пола, туловище разогните и возвратитесь в позицию рук параллельно полу.



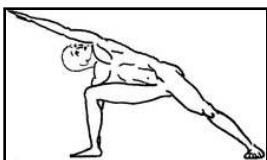
Выдохните, повторите позу в левую сторону, повернув левую ступню на 90 градусов и правую на 60 градусов влево и расположив правую ладонь на полу около наружной стороны левой ступни. Оставайтесь в позе равное количество времени в каждую сторону. Это может быть установлено отсчетом трех или четырех глубоких дыханий.

После истечения времени *вдохните*, поднимите туловище в первоначальное положение, носки поверните вперед, руки держите пока еще в стороны.

Выдохните и прыжком примите тадасану. Это завершает позу.

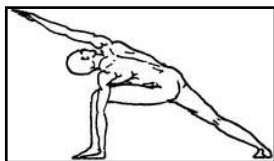
Уттхита-парсваконасана (*поза бокового угла*) Парсва — означает сторона, бок. Кона — угол. Вся поза образует боковой угол. Эта асана насыщает праной лодыжки, колени и бедра, очищает каналы икр и бедер, активизируются нади в области груди, поясницы и верхней части бедер.

Примите позу тадасана, глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз.



Медленно выдыхая, поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и твердой в колене. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу. Правую ладонь положите на пол у правой ступни, подмышкой накрывая колено и касаясь наружной его стороны. Вытяните левую руку выше левого уха, голову держите вверх. Уплотните поясницу и натяните подколенные сухожилия. Грудь, бедра и ноги должны быть на одной линии, а чтобы этого достигнуть, подайте грудь назад и вверх. Натяните все части тела, концентрируясь на задней части туловища, в частности, на спине.

Расправьте спину, пока весь позвоночник и ребра не почувствуют движение. Должно быть ощущение, что даже кожа напряжена и растянута. Позу сохраняйте от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно.



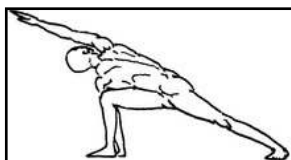
Вдохните и поднимите правую ладонь от пола. Выпрямите правую ногу и поднимите руки в стороны.

Медленно выдыхая, повторите все движения в противоположную (левую) сторону.

Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

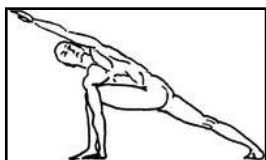
Паривритта-парсваконасана (поза перевернутого бокового угла) Это поза перевернутого бокового угла, контрпоза к уттхита-парсва конасане.

Примите позу тадасана. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз. Поверните правую ступню на 90 градусов, а левую на 60 градусов вправо. Держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене, сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.



Выдохните и перенесите левую руку через правое колено, чтобы подмышка касалась наружной стороны правого колена, а ладонь положите на пол у наружной стороны правой ступни. Дайте хорошее скручивание спины (вправо), поверните туловище и поднимите правую руку

выше правого уха, смотрите вверх на вытянутую руку. Левое колено все время держите твердо. Сохраняйте позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно.



Вдохните и поднимите левую ладонь от пола. Туловище выпрямите и возвратитесь в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.

С выдохом повторите все движения в противоположную (левую) сторону.

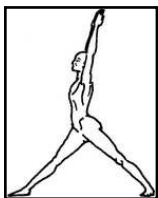
Во всех случаях время выдержки асаны должно быть одинаковым в каждую сторону. Здесь применяется это общее правило.

Эта поза, имеет большой эффект. Так как область самана-вайю находится в более сжатом состоянии, что усиливает огонь. Образуется хорошая циркуляция праны в области нижних чакр и около позвоночного столба.

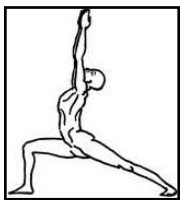


Виравхадрасана (поза героя Виравхадры). В этой позе грудь полностью расширена, и это способствует глубокому дыханию. Поза освобождает нади в плечах и спине, стимулирует каналы в лодыжках и коленях и освобождает течение праны в шее. Она также усиливает туммо в области бедер.

Примите позу тадасана. Поднимите обе руки над головой, вытянув и соединив ладони. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.



Выдохните, повернитесь направо, одновременно повернув правую ступню на 90 градусов, а левую — слегка вправо.



Согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна, и между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой. Левую ногу вытяните и напрягите в колене. Лицо, грудь и правое бедро должны быть обращены в том же направлении, что и правая ступня. Откиньте голову назад, расправьте спину и смотрите на соединенные ладони. Позу удерживайте от 20 до 30 секунд, дышите нормально.

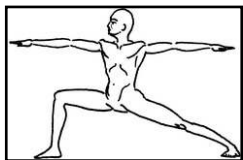
Повторите все движения от п.4 до п.6 в противоположную (левую) сторону.

Выдохните и прыжком возвратитесь в тадасану.

Все позы стоя требуют больших усилий, эта поза — в особенности.

Виравхадрасана II. От упражнений в этой асане ноги активно наполняются праной и становятся сильными. Поза освобождает от затекания и судорог в икрах и бедрах, стимулирует надчревию в ногах и спине, а также тонизирует нижние чакры.

Примите позу тадасана. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2-1,5 метра. Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую слегка вправо, держите левую ногу вытянутой и твердой в колене. Напрягите подколенные мышцы левой ноги.

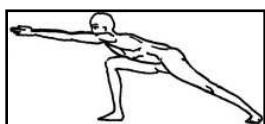


Выдохните и согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно, а голень перпендикулярна полу, и чтобы между правым бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой. Руки вытяните в стороны с ощущением, что как будто их тянут с противоположных сторон. Поверните лицо направо и смотрите на правую ладонь. Задние мускулы левой ноги должны быть полностью растянуты. Задняя сторона ног, верхняя часть бедер и спина должны быть на одной линии. Сохраняйте позу от 20 до 30 секунд. Дышите глубоко. Вдохните и возвратитесь в позицию «Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз».

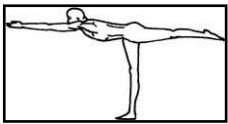
Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую — слегка влево. Согните левое колено и продолжайте выполнять все движения от п.3 до п.6 в противоположную (левую) сторону.

Вдохните и возвратитесь в положение «Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз». Затем *выдохните* и прыжком примите тадасану.

Виравхадрасана III. Поза является интенсивным продолжением виравхадрасаны I. Примите позу тадасана. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра. Продолжайте все движения и примите заключительную позу виравхадрасаны I в правую сторону.



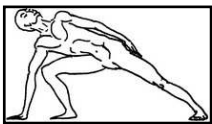
Выдохните, согните туловище вперед и расположите грудь на правое бедро. Сохраняйте руки вытянутыми, ладони держите вместе. Задержитесь в этом положении в течение двух дыхательных циклов.



Затем выдохните и одновременно поднимите левую ногу от пола, качнув тело слегка вперед. Правую ногу напрягите и сделайте ее твердой, как кочерга. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд при глубоком и ровном дыхании. Во время балансирования все тело (кроме правой ноги) держится параллельно полу. Правая нога полностью вытянута и напряжена, она перпендикулярна полу. Задняя часть правого бедра также натянута. Руки и левая нога должны иметь такое ощущение, как будто их тянут в противоположные стороны.

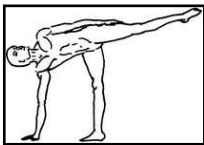
Выдохните и возвратитесь в положение позы вирабхадрасаны I. Выпрямите ноги, развернитесь в противоположную сторону и выполните все движения в левую сторону. Выпрямите согнутое колено, развернитесь носками и лицом вперед, прыжком приняв тадасану.

Ардха-чандрасана (поза полумесяца) Ардха — означает половина. Чандра — луна. Поза напоминает полумесяц. Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она насыщает праной нижнюю часть спины и каналы, мышцы ног, укрепляет колени. Вместе с другими позами стоя эта асана очищает самана-вайю и огонь в манипуле. Ограничение для людей со слабым сердцем



Примите позу тадасана, а затем сделайте уттхита-триконасану.

Когда триконасана сделана в правую сторону, выдохните и расположите правую ладонь примерно на расстоянии 30 см от правой ступни, согнув в то же время правое колено и придвинув левую ступню к правой. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхательных цикла. Затем выдохните и поднимите левую ногу от пола, обратив ее носком вверх. Выпрямите правую руку и правую ногу.

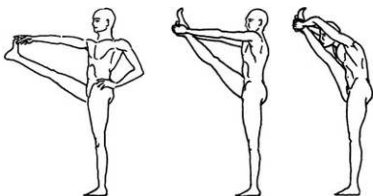


Положите левую ладонь на левое бедро, вытянитесь и хорошо расправьте плечи. Грудь разверните влево. Сохраняйте равновесие. Вес тела сосредоточьте на правой ступне и бедре, правая рука является только поддержкой для управления равновесием. Позу удерживайте 20-30 секунд, дышите глубоко и ровно. Затем опустите левую ногу на пол и возвратитесь в триконасану. Повторите позу в левую сторону.



Уттхита-хаста-падангустхасана (поза поднятой вверх ноги). Уттхита — значит вытянутый. Хаста — рука. Падангустха — означает палец на ноге или носок. Поза выполняется стоя на одной ноге, другая вытягивается вперед, руки удерживают носок ноги, а голова прикасается к вытянутой ноге.

Примите позу тадасана. *Выдохните*, поднимите правую ногу, согнув ее предварительно в колене и ухватив средним и указательным пальцем правой руки за большой палец ноги. Левую руку положите на верхнюю часть левого бедра, сохраняйте баланс и сделайте два дыхательных цикла



Выдохните, выпрямите и растяните вперед правую ногу. сделайте два дыхания. По укреплению в этой позиции, возьмите правую ступню двумя руками и продолжайте поднимать ногу еще выше. Сделайте еще два дыхания.

Теперь, с выдохом, положите сначала лоб, затем нос и подбородок на ногу выше колена, к голени. Оставайтесь в этом положении и сделайте несколько глубоких дыханий. Выдохните, освободите руки, опустите правую ногу на пол и поднимите левую вперед.

Повторите позу в другую сторону, балансируя на правой ноге и поднимая левую вперед.

Парсвоттанасана (поза наклона кпереди стоящей ноге) Эта асана освобождает надбровные впадины в ногах и пояснице, устраняя их скованность, делает энергетические каналы в спине и пояснице эластичными. Правильная поза значительно отводит плечи назад, что способствует глубокому дыханию.



Парсва — означает сторона или бок. Уттан — «ут» — напряжение, «тан» — растягивать, натягивать, удлинять означает напряженное вытягивание. В этой позе сторона груди напряженно вытягивается.

Примите позу тадасана. Глубоко вдохните и вытяните тело вперед. Соедините ладони за спиной и оттяните плечи и локти назад. Выдохните, поверните запястья и приведите сложенные ладони в такое положение, чтобы пальцы были на уровне лопаток. Такое складывание рук — это жест приветствия «намастэ», только в этой асане руки находятся сзади.

Вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1-1,1 метра. Приняв это положение, выдохните.

Вдохните и поверните туловище вправо. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, сохраняя носок и пятку в линию с туловищем. Поверните левую ступню на 75-80 градусов вправо, сохраняя ступню вытянутой, а ногу — напряженной в колене. Откиньте голову назад. Выдохните, согните туловище вперед и расположите голову на правом колене. Напрягите спину и постепенно вытягивайте спину и шею, пока нос, губы, а затем и подбородок не коснутся ноги за правым коленом. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд, дышите нормально. Затем медленно подвиньте голову и туловище к левому колену, поворачиваясь в пояснице. В то же время поверните левую ступню на 90 градусов влево и правую на 75 — 80 градусов тоже влево. Поднимите туловище и голову и отведите их насколько возможно назад, не сгибая правой ноги.

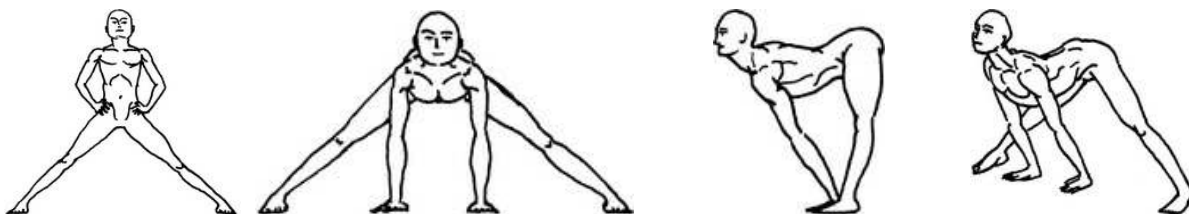
Это движение должно быть сделано на одном вдохе.

Выдохните, согните туловище вперед, положите голову на левое колено, а затем, постепенно растягивая шею, дотянитесь подбородком за левое колено.

После удерживания позы от 20 до 30 секунд при нормальном дыхании, *вдохните*, подвиньте голову к середине, а ступни в их первоначальное положение, чтобы носки были направлены вперед, затем поднимите туловище.

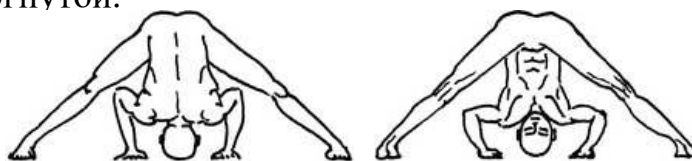
Выдохните, прыжком примите тадасану, освободив руки из заднего положения.

Прасарита-надоттанасана (поза наклона с широко расставленными ногами). Прасарита — означает расширять, распространять, вытягивать. Пада — означает ступня. Это поза с расширенными и чрезвычайно напряженными, вытянутыми ногами.



Примите позу тадасана.

Вдохните, положите руки на бедра и расширьте ноги на 1,4-1,6 метра. Напрягите ноги, подтягивая коленные чашечки вверх. Выдохните и положите ладони на пол между ног, на линии плеч. Вдохните и поднимите голову вверх, сохраняя спину вогнутой.

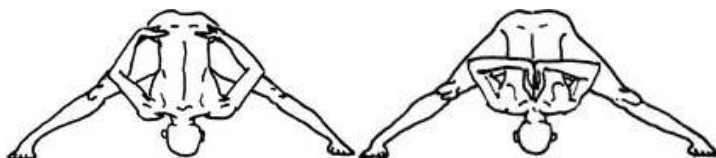


Выдохните, согните локти и расположите макушку головы на пол, сохраняя тяжесть тела на ногах. Не возлагайте вес тела на голову. Обе ступни, обе ладони и голова должны быть на одной прямой линии. Оставайтесь в позе 30 секунд, дышите глубоко и ровно.

Вдохните, поднимите голову от пола и выпрямите руки в локтях.

Выдохните и встаньте. Прыжком примите тадасану.

Прасарита-надоттанасана II. Вместо того чтобы класть руки на пол, оставьте их на бедрах или согните их позади в «намастэ». В этой позе подколенные сухожилия и мускулы полностью вовлекаются в действие, в то время как к корпусу и голове усиливается прилив праны.



Паригхасана (поза перекладины). Паригха — означает перекладина, брусок, что используется при запирании ворот. Поза напоминает поперечную перекладину, которой запирают ворота. отсюда название



Встаньте на колени на пол, лодыжки вместе. Вытяните правую ногу в правую сторону и держите ее на линии с туловищем и левым коленом. Правую ступню развернуть вправо, ногу держать твердо, не сгибая в колене.

С вдохом разведите руки в стороны. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхания.

Выдохните, пригните туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге. Расположите правое предплечье и запястье на правой голени и лодыжке соответственно, ладонью вверх. Правое ухо тогда будет лежать на верхней

части правой руки. Перенесите левую руку через голову и коснитесь ладонью ладони правой руки. Левое ухо тогда будет касаться левой руки в ее верхней части. Оставайтесь в этой позиции от 30 до 60 секунд, дышите нормально.

Вдохните, приведите туловище и руки обратно в исходное положение. Согните правую ногу и встаньте на оба колена. Лодыжки держите вместе.

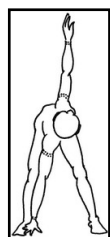
Повторите позу в другую сторону, проделывая все эти движения наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в каждую сторону.



Врикасана (*поза дерева*). Встаньте прямо. Поставьте левую стопу на внутреннюю сторону правого бедра, колено отведите максимально влево. Руки соедините ладонями вместе (жест «намастэ») и поднимите их над головой. Чтобы хорошо сохранять равновесие, сконцентрируйте внимание на одной точке. Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

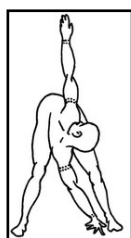


Гарудасана (*поза мистической птицы Гаруды*). Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху. Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.



Триконасана (*поза треугольника*).

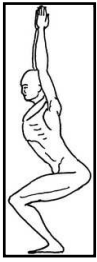
1 вариант. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и, разворачиваясь вправо, поставьте левую руку с внешней стороны правой стопы. Правая рука отводится вверх, взгляд направлен на ладонь. Таким образом выполняется скручивание тела. Важно, чтобы колени в этом положении не сгибались. Зафиксируйтесь так на некоторое время, а затем зеркально поменяйте положение.



2 вариант. Примите исходное положение как в первом варианте. Медленно разведите руки в стороны и опустите левую руку к левой стопе, не сгибая ног в коленях. Правая рука идет вверх. Смотрите вверх на ладонь правой руки. Выполнив это упражнение, медленно поднитесь. Выполните это упражнение на другую ногу.

Уткатасана (*поза сидящего на стуле*). Утката — означает сильный, свирепый, неровный. Асана похожа на сидящего на воображаемом стуле. Поза очищает надчрево в плечах, исправляет и усиливает течение праны в каналах ног. Каналы в лодыжках и бедрах активизируются одновременно.

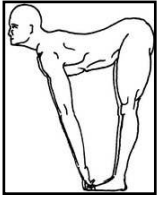
Диафрагма поднимается вверх и это дает легкий массаж сердцу. Область паха, живота и спины тонизируется, грудь полностью разворачивается, и надчрево освобождается.



Примите позу тадасана. Вытяните руки прямо над головой. Выдохните, согните ноги в коленях и нагните туловище, чтобы бедра были почти параллельны полу. Не наклоняйтесь вперед, отклоняйте грудь насколько возможно назад, дышите нормально. Оставайтесь в позе несколько секунд, тридцати будет вполне достаточно.

Вдохните, выпрямите ноги, опустите руки, примите тадасану и расслабьтесь.

Падангустхасана (поза наклона с захватом пальцев ног). Пада — означает ступня. Ангустха — большой палец ноги. Поза выполняется с захватом больших пальцев ног руками.



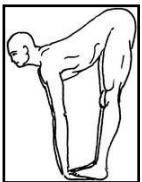
Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на расстояние 30 сантиметров. Выдохните, согнитесь вперед и ухватитесь руками за большие пальцы ног так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Держите пальцы ног крепко. Голову держите вверх, напрягите диафрагму к груди, и сделайте спину вогнутой насколько возможно.



Вместо того чтобы создавать напряжение вниз от плеч, сгибайтесь вперед в области таза, чтобы получить вогнутое очертание спины от копчика. Ноги держите напряженно, не сгибая в коленях, и не ослабляйте захвата больших пальцев. Хорошо напрягите лопатки. В этой позиции сделайте одно или два дыхания. Затем выдохните, приведите голову между коленей, напрягая колени и усиливая натяжение больших пальцев ног, но не отрывайте их от пола.

Вдохните, возвратитесь в исходное положение, освободите большие пальцы ног, встаньте и примите тадасану.

Падахастасана (поза наклона с руками под ступнями ног) Не следует приводить голову между колен, если есть смещение позвонков. Смещение спинных позвонков может быть выправлено только позицией с прогнутой спиной.



Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на 30 сантиметров. Выдохните, согнитесь вперед, не сгибая ног в коленях, втисните руки под ступни ног, чтобы ладони были под подошвами. Голову держите вверх и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Не ослабляйте колени, сделайте несколько дыханий в этой позе.

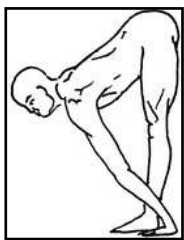


Затем *выдохните,* опустите голову и поместите ее между коленей, сгибая локти и усиливая напряжение рук. Оставайтесь в позе 20 секунд, дышите нормально.

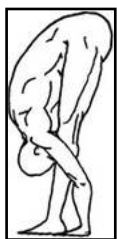
Вдохните, поднимите голову и возвратитесь в исходную позицию. Голову старайтесь держать выше. Сделайте два дыхания. *Вдохните,* встаньте, поднимите голову и примите тадасану.

Уттанасана (поза наклона с руками за ступнями ног) Ут — это частица, указывающая на преднамеренную напряженность. «тан» означает напрягать, вытягивать, удлинять. В этой асане спина подвергается преднамеренному и интенсивному растяжению. Эта асана заставляет прану активно наполнять и очищать нади в области живота и апана-вайю. Она также излечивает и тонизирует все физические органы в этой области, такие как печень, селезенка, почки. Биения сердца замедляются, спинные каналы восстанавливаются. Это великолепное противоядие от «расплывания», рассеивается всякая умственная депрессия, если позу выдерживать две минуты и более. Асана также очень

благоприятна, как противоядие от возбужденности, так как она глубоко наполняет каналы, как в нижней части тела, так и в районе головы, что успокаивающе влияет на умственную активность. По окончании выполнения асаны ощущается спокойствие и свежесть, глаза начинают блестеть и ум ощущает покой.



Встаньте в тадасану, колени держите твердо. *Выдохните*, согнитесь вперед и расположите пальцы на полу. Затем положите ладони на пол рядом со ступнями, позади пяток. Ноги в коленях не сгибайте. Попробуйте голову держать вверх и вытягивайте спину. Подвиньтесь немного вперед к голове с тем, чтобы привести ноги в положение, когда они будут перпендикулярны полу. Задержитесь в этой позиции и сделайте два глубоких дыхания.



Выдохните, приблизьте туловище теснее к ногам и положите голову на колени. Не ослабляя коленей, подтягивайте коленные чашечки хорошо вверх. Сохраняйте эту позу 1 минуту при глубоком и ровном дыхании.

Вдохните и поднимите голову от коленей, но не отрывайте ладоней от пола. Сделав два дыхания в этом положении, глубоко вдохните, поднимите руки от пола и возвратитесь в тадасану.

Урдхва-прасарита-экападасана (поза наклона с поднятой вверх ногой). Урдхва означает перевернутый, над, высокий. Прасарита означает вытянутый, напряженный. Эка — одна, пада — ступня. Поза выполняется стоя на одной ноге, согнувшись вперед, а другая нога поднимается высоко вверх. Эта асана активизирует и насыщает праной каналы ног, а также очищает огонь в манипуле.

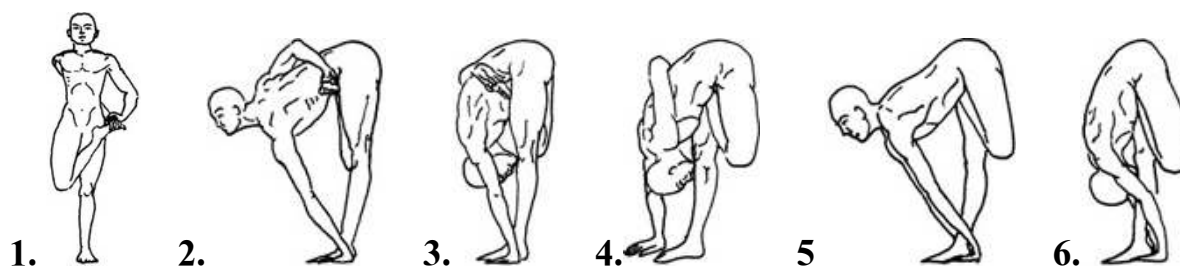


Встаньте в тадасану. Выдохните и согните туловище вперед.левой рукой ухватитесь за заднюю часть правой лодыжки. Другую руку расположите на полу у края правой ступни, а голову или подбородок приложите к правому колену. Поднимите левую ногу насколько возможно вверх. Оба колена напряжены. Носок поднятой ноги обращен вверх. Обе ноги должны оставаться прямыми, чтобы носки ног были обращены в линию, но не повернуты в стороны.

Оставайтесь в позе около 20 секунд, дышите ровно.

Затем *вдохните*, опустите левую ногу на пол и возвратитесь в тадасану. Повторите позу в другую сторону, стоя на левой ноге и поднимая правую вверх. Оставайтесь в позе равное количество времени на каждой ноге.

Ардха-баддха-падмоттанасана (поза наклона в полуплотосе) Ардха — означает половина. Баддха — ограничивать, задерживать, удерживать, схватывать. Падма — означает лотос. Уттана — интенсивное натягивание. Эта асана излечивает скованность нади в коленях. Область самана-вайю также стимулируется и это способствует ее очищению и освобождению каналов в этой части тела. Поза способствует отведению плеч назад. Это расширяет грудь и помогает свободному глубокому дыханию.



1. 2. 3. 4. 5. 6.

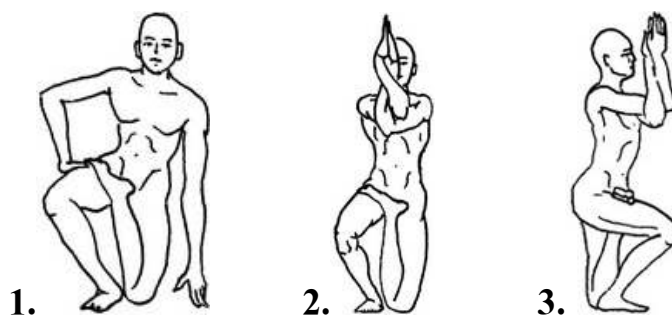
Встаньте в тадасану. *Вдохните*, поднимите правую ногу от пола, согните ее в колене и положите подошву ступни на левое бедро. Держите правую ступню левой рукой, правую же руку обведите за спиной и ухватитесь пальцами за большой палец правой ноги .

Освободите левую руку. Выдохните, согните туловище вперед, положите левую руку на пол около левой ступни, голову держите вверх. Сделайте спину насколько возможно вогнутой. Прделайте несколько дыханий.

Выдохните, положите голову или подбородок на левое колено. Если невозможно расположить на пол всю ладонь, начните с кончиков пальцев, затем постепенно кладите пальцы и, наконец, всю ладонь. Также поступайте и с положением головы. Сначала кладите на колено лишь лоб, затем, вытягивая шею, кончик носа, затем губы и, наконец, подбородок. Успех в положении головы будет показывать, что тело становится все более эластичным. После нескольких глубоких дыханий в этой позе вдохните и приведите туловище в положение 5. Сделайте два дыхания. *Вдохните*, поднимите левую руку от пола и возвратитесь в п.3 .

Освободите левую ногу от захвата ее пальцами правой руки и возвратитесь в позу тадасана. Повторите позу на другой (правой) ноге, сгибая левую и располагая ее на бедро правой ноги. Далее выполняйте все последующие движения, изменив только стороны тела. При невозможности захвата большого пальца ноги рукой из-за спины, можно класть обе ладони на пол и следовать вышеописанной технике.

Ватаяна (*поза коня*). Ватаяна — означает конь. Поза напоминает голову лошади. В этой позе в сочленении бедер образуется обильное циркулирование праны, это очищает и расширяет нади в этой области.

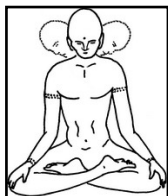


1. 2. 3.

Сядьте на пол и положите левую ступню на основание правого бедра, в половинной падмасане. Положите руки на пол по краям верхней части бедер. Выдохните, поднимите туловище от пола и обопритесь левым коленом на пол. Поставьте правую ступню около согнутого левого колена, правое бедро должно быть параллельно полу. Вытяните таз вперед, сохраняя левое бедро перпендикулярным полу. Поднимите руки, выпрямите спину, сохраняя равновесие тела. Не наклоняйтесь вперед во время балансирования, держите спину прямой.

Согните локти и поднимите руки на уровень груди. Положите предплечье правой руки на предплечье левой выше локтевого сочленения, переплетите руки и сложите ладони перед грудью. Удерживайте позу около 30 секунд при нормальном дыхании (рис. .2 — передний вид, .3 — боковой вид). Освободите руки, сядьте на пол и выпрямите ноги.

Повторите позу в другую сторону, положив правую ступню к основанию левого бедра и т.д. Позу удерживайте равное количество времени в каждую сторону.

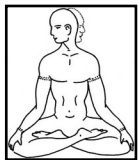


Грива шактивардхак - (вращение головой)

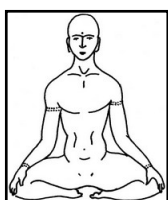
Первый вариант Примите семичленную позу. Выполняйте медленные кругообразные движения головой в правую сторону. Сделав 10 вращений, выполните 10 кругообразных вращений в левую сторону. Старайтесь хорошо размять шейные позвонки.



Второй вариант. Выполните 10 движений головой вверх-вниз: 10 раз — вверх, 10 раз — вниз.

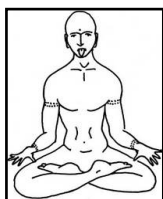


Третий вариант. Выполните 10 резких движений головы вправо-влево.

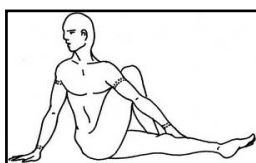


Мандукасана (поза лягушки) Сядьте на пятки, максимально разведя колени в стороны. Подошвы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Наклони колени вперед. Спина в вертикальном положении. Выполните мула-бандху, набхомудру и бхрумади-дришти (взгляд в межбровье) — это усиливает восходящий поток энергии и очищает энергетические каналы (нади). Так будет выполнена Мандукасана.

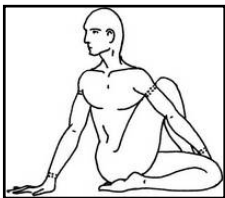
Уттана Мандукасана Оставаясь в Мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это – Уттана Мандукасана.



Симхасана (поза льва). Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу. Открой рот, выполняя Джаландхарамудру максимально высуньте вперед язык. Пальцы расставлены в стороны. и смотри на корень носа в течение 1 минуты.. Это – Симхасана, прогоняющая всякие болезни.



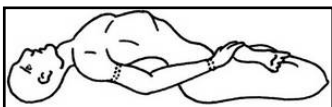
Вакрасана (скручивающая поза). Сядьте, вытянув вперед обе ноги. Затем согните в колене левую ногу и поместите ее за колено правой. Возьмитесь правой рукой за левую стопу, перебросив ее через левое колено. Корпус разверните максимально влево, и левую руку поместите сзади, как опорную. Поверните голову максимально влево, взгляд направлен вверх. Выполнив упражнение, поменяйте ноги.



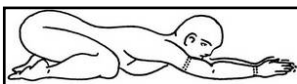
Матсиендрасана (поза Матсиендры). Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи её ступню за правое колено. Положи (на левую ногу) правый локоть, при этом нога полностью прижата к полу. Лицо обращено вправо. Взгляд – между бровями. Скручивание тела происходит точно таким же образом, как и в предыдущей позе. Это Матсиендрасана. Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

Эффект: вакрасана и матсиендрасана усиливают приток праны к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы начинают интенсивно обеспечиваться праной. Таким образом устраняются засоры в нади с правой и левой сторон тела. Нади очищаются, энергия течет свободно и легко.

Матсьясана (поза рыбы). В Мукта-падмасане лечь плоско, вытянувшись. Обхвати голову локтями. Это – Матсьясана, изгоняющая болезни.



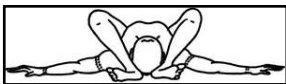
Второй вариант. Затем прогните спину и поставьте голову на макушку так, чтобы в спине был прогиб, пальцами рук возьмитесь за большие пальцы ног, если вы лежите в падмасане, если же вы находитесь в сукхасане, просто обопритесь на локти и положите руки вдоль тела.



Ардха - курмасана (половинная поза черепахи). Сядьте на пятки и разведите колени как можно шире, ладони сложены вместе. Ложитесь на пол, руки со сложенными ладонями вытягиваются вперед. Нужно стараться коснуться грудью пола, при этом не отрывая ягодицы от пяток. Смотрите вперед, выполняя, как и в других асанах, «фронтальный взгляд» (бхрумади-дришти).

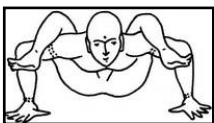
Курмасана (поза черепахи).

первый вариант. Положи лодыжки крест-накрест под промежность. Держи голову, шею и туловище прямыми.

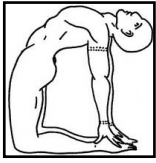


второй вариант. Сядьте, вытянув ноги перед собой. Наклонитесь вперед, просунув руки под колени как можно дальше и стараясь коснуться головой пола.

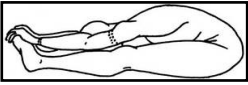
Уттана-курмасана Сидя в курмасане, держи шею обеими руками. Эта поднятая вверх поза, похожая на позу черепахи (Курмасана), называется Уттана-курмасана.



Куккутасана (поза петуха). Сидя в позе лотоса, продень руки под локти между коленями и верхней частью бёдер. Подними тело высоко, опираясь на локти. Ноги удерживайте как можно более прямыми. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд. Это – Куккутасана.

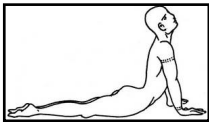


Ардха-устрасана (половинная поза верблюда). Встаньте на колени и, прогнувшись в спине, возьмитесь пальцами за пятки. Прогнитесь как можно сильнее.



Пасчимоттанасана (поза вытянутой задней части тела). Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен. Это – Пасчимоттанасана, выполняя ее в течение трех часов, можно пробудить энергию Кундалини и войти в самадхи.

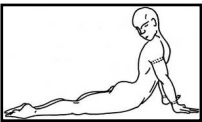
Также пасчимоттанасана излечивает все болезни желудка и сильно разжигает огонь пищеварения, а сильный элемент огня — потенциал пробуждения Кундалини, поэтому в писаниях рекомендуется не есть и не пить холодную пищу и напитки.



Бхуджангасана (поза змеи)

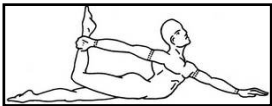
1 вариант. Принимается положение лежа на животе. Опираясь ладонями в пол на уровне плеч, с вдохом медленно поднимайтесь в следующем порядке: сначала отрывайте от пола голову, затем постепенно и все остальные части тела.

Максимально прогнувшись, вы фиксируетесь в этом положении. Мышцы ног и ягодиц должны быть напряжены — это способствует более интенсивному подъему энергии. Задержавшись в этом положении некоторое время, с выдохом начинаете медленно опускаться. В конце выдоха вы медленно кладете голову на пол. Отдохните, лежа на полу, а затем вновь начинайте упражнение. Выполните это упражнение несколько раз.

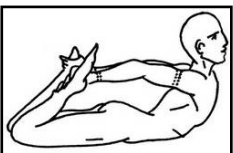


2 вариант Поднимитесь вверх вышеупомянутым способом, а затем поверните голову максимально влево, посмотрев через левое плечо на пятку правой ноги, при этом корпус остается прямым, поворачивается только шея. Затем верните голову в прямое положение и поверните ее максимально вправо, посмотрев через правое плечо на пятку левой ноги. Затем верните голову в прямое положение и с выдохом медленно опустайтесь на пол.

Дханурасана (поза лука.)



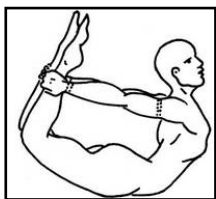
1 вариант. Поставь ноги на землю устойчиво, как палки; руками обхвати концы ступней и изогнись (назад), подобно луку. Это Дханурасана.



2 вариант. Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и выполните то же упражнение с другой ногой.

3 вариант. Исходное положение — лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к

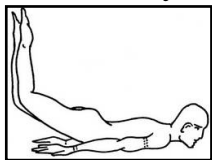
полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.



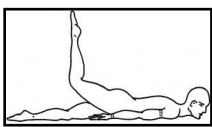
4 вариант. Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево. Отдохните несколько секунд. Эта асана также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

Макарасана. В перерыве между асанами, лежа на животе, несколько секунд вы отдыхаете в макарасане (позе крокодила): лежа на животе, положите на пол, на уровне головы, сначала левую ладонь, сверху на нее правую, и ложитесь правой щекой на тыльную сторону правой ладони. Это поза для релаксации. Она способствует глубокому расслаблению и восстанавливает естественный ритм дыхания, разжигая в теле огонь пищеварения.

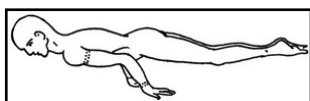
Салабхасана (поза саранчи). В этой позе происходит давление на канду, и внутренняя энергия Кундалини начинает активизироваться. Салабхасана способствует очищению каналов (нади) головы, верхних и нижних чакр.



Вариант первый. Лежа лицом вниз с кистями рук на высоте груди, обопрись ладонями о пол и подними ноги вверх на длину руки, зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд.

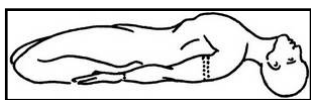


Вариант второй. Исходное положение — лежа на животе. Положите руки, сжатые в кулаки, вдоль тела или под бедра. Опираясь на руки и подбородок, приподнимите правую ногу максимально вверх. Зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд, а затем опустите правую ногу на пол и поднимите вверх левую на такое же время.

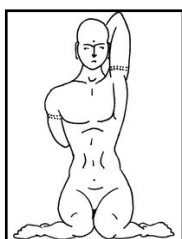


Майюрасана (поза павлина). Поставьте ладони на пол, при этом пальцы направлены назад. Опираясь локтями в живот, оторвите ноги от пола. Удерживайте тело в горизонтальном положении, балансируя на руках. Зафиксируйтесь на 10-20 секунд.

Кто регулярно выполняет ее, может переваривать даже яд кобры. Сильный элемент огня — это потенциал вхождения в самадхи.

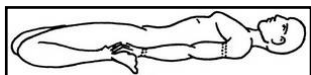


Супта-ваджрасана (поза алмаза лежа). Сядьте ягодицами на пятки, колени сложены вместе. Эта поза называется ваджрасана. Затем медленно ложитесь на пол спиной, руки располагаются вдоль тела.

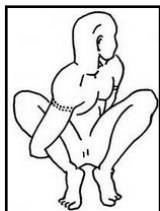


Гомукхасана (поза «голова коровы»). Сядьте ягодицами на пол, голень и стопы размещаются по бокам от тела. Стопы располагаются перпендикулярно телу и голени. Разведите руки в стороны, затем поднимите правую руку над головой, а левую опустите вниз за спину. Сгибая руки в локтях, соедините их вместе в замке за спиной, причем локоть поднятой вверх руки

находится за головой. Позвоночник держите прямо. Выполнив это упражнение, разведите руки в стороны и поменяйте их.

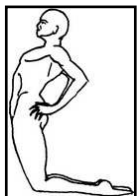


Супта-вирасана (*поза героя лежа*). Продолжая находиться в предыдущем положении, опустите руки вдоль тела и ложитесь на пол спиной.

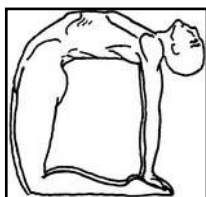


Пашасана (*поза петли*). Поднимитесь и сядьте на корточки, удерживая равновесие на пальцах ног. Разведите руки в стороны, затем пропустите правую руку под правым коленом, а левую заведите за спину. Соедините их в замок за спиной, образовав, таким образом, руками петлю. Выполнив упражнение, поменяйте руки.

Устрасана (*поза верблюда*). Устра — означает верблюд. Вся спина изгибается назад и тонизируется. Эта поза благоприятна для очищения, стимуляции и усиления активизации надпоясничной, грудной, бедренной, шейной и животной чакр.



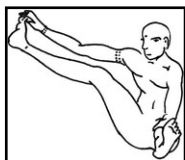
Встаньте на колени на пол, бедра и ступни вместе, носки обращены назад и опираются на пол. Положите ладони на ягодицы. Вытяните бедра, согните спину назад и растяните бедра.



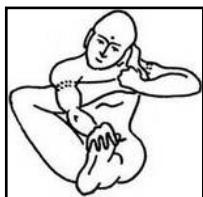
Выдохните, положите ладони на соответствующие пятки. Если возможно, то расположите ладони на подошвах. Давите ладонями на ступни ног, откиньте голову назад, приближая спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярно полу. Сблизьте ягодицы и напрягите нижнюю часть спины и район копчика еще больше, сохраняя шею вытянутой назад. Оставайтесь в этой асане около 30 секунд, дышите нормально.

Освободите руки одну за другой и положите их на ягодицы, затем сядьте на пол и расслабьтесь.

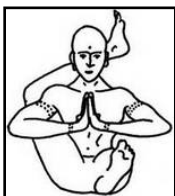
Ардха-дханурасана (*половинная поза лука*). Эта асана называется также урдхва-ретасана. Она позволяет сублимировать сексуальную энергию и поднять семя вверх. Семя — это нектар бессмертия, дошедший до свадхистаначакры. Йогин, поднявший семя вверх, обретает божественное тело.



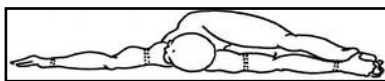
1 вариант. Сядьте на пол, вытянув вперед ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног. Отведите правую ногу максимально вправо, стараясь держать ее прямой. Зафиксируйтесь в этом положении. Выполните это упражнение для другой ноги.



2 вариант. Сидя в первоначальном положении, возьмитесь правой рукой за пальцы левой ноги и пальцами левой руки за пальцы правой ноги. Подтяните левую стопу к правому уху и зафиксируйтесь в этом положении. Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

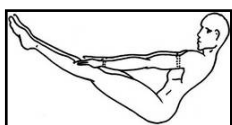


3 вариант. Сидя в первоначальном положении, возьмите правую стопу и медленно поместите ее за голову. Руки поместите перед грудью, ладонями друг к другу (намастэ). Затем поменяйте ноги.



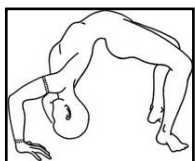
Джатхара - паривартанасана (поза скручивания желудка). Исходное положение — лежа на спине.

Поднимите соединенные вместе ноги вверх и опустите их вправо на пол, под прямым углом к телу. Руки лежат на полу, разведенные в стороны. Старайтесь держаться пальцами правой руки за пальцы ног, не сгибая ноги в коленях. Поверните голову влево, в противоположную сторону от ног, но плечи не отрывайте от пола. Таким образом происходит скручивание тела. Затем поднимите ноги вверх и положите их влево. Выполните то же самое упражнение, но в противоположную сторону.

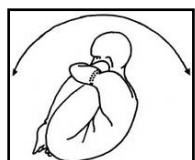


Уттанасана (поза лодки). Эта поза рекомендована богом Шивой в «Вигьяна Бхайрава тантре» для достижения контроля над семенем.

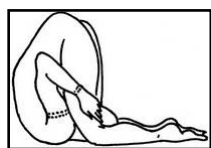
В этой позе мы напрягаем мышцы, позволяющие направлять сексуальную энергию и семя вверх. Сядьте на ягодицы. Сделав их точкой опоры, поднимите ноги вверх так, чтобы образовался угол в 90 градусов. Руки размещаются параллельно полу, ладонями вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.



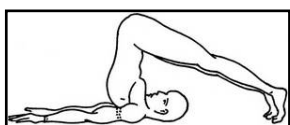
Чакрасана (поза колеса). Это мостик со стойкой на голове. Лежа на полу, поднимите туловище вверх, опираясь ладонями и стопами в пол. Затем поставьте голову на пол и зафиксируйтесь в этом положении на 1-2 минуты.



Ролик. Лежа на полу, прижмите бедра к груди, обхватите голени руками и прижмите голову к коленям. Покачайтесь в таком положении на спине вперед-назад и вправо-влево.



Карнапидасана (поза давления на уши). Лежа на полу, поместите ноги назад, согнув колени, закрыв ими уши. Руками возьмитесь за стопы и притяните их к себе, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько минут. Глаза закрыты.



Халасана (поза плуга). Эта асана омолаживает тело.

Из положения карнапидасана выпрямите ноги, касаясь пальцами ног пола. Руки положите в противоположную сторону.

В этой позе выполняйте ашвини-мудру и визуализируйте, как у вас из копчика вдоль позвоночника энергия поднимается вверх в аджна-чакру. Обратите внимание, чтобы колени не сгибались.

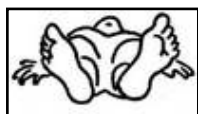
Випарита-карани (перевернутое положение тела). Она называется так потому, что в асане мистическая луна на макушке головы и солнце в манипура-чакре меняются местами, и нектар бессмертия скапливается в теле. У йогина, выполняющего випарита-карани, исчезают седые волосы и морщины, а тот, кто

выполняет эту мудру длительное время по три часа в день, побеждает смерть (т.е. входит в самадхи). Энергетические каналы в нижней части тела очищаются и энергия входит в центральный канал (сушумну), раскрывая верхние чакры. Если эта поза выполняется с ашвини-мудрой, то это способствует пробуждению энергии Кундалини и открытию муладхара-чакры.



ноги.

Из положения халасана поднимите ноги вверх, поддерживая поясницу руками. Сконцентрируйтесь на аджна-чакре, представляя, как из копчика вдоль позвоночника красное пламя поднимается к аджна-чакре. Выполняйте это упражнение, начиная с 5 минут, доведя до получаса или более. После выполнения асаны опустите ноги за голову и затем медленно, позвонок за позвонком, опускайте на пол спину и



Шавасана. После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в шавасане (поза лежачая для релаксации). Шавасана выполняется следующим образом: вы лежите на спине, ноги разведены, расстояние между стопами около 50 см, руки лежат ладонями вверх, вдоль тела, на расстоянии 10-15 см от него. Полностью расслабьтесь. Для этого напрягите мышцы лица и средней части живота, а затем расслабьте их, тогда хорошо расслабится все тело.

Гомукхасана Сядь прямо, положи ноги на пол. Ступни за спиной и повернуты вверх. Тело устойчиво. Это – Гомукхасана, похожая на голову коровы.

Вирасана Положи одну ступню на бедро другой ноги, вторую ступню – назад. Это Вирасана.

Мритасана Лежание на полу, подобно трупу, называется Мритасана. Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие.

Гуптасана Ступни лежат между коленями и бёдрами, закрывая задний проход. Это известно как Гуптасана.

Горакшасана Подошвы ступней, повернутые кверху, держи открытыми между бёдрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми кверху. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это – Горакшасана, дающая йогину Сиддхи.

Уткатанасана Крепко держи пальцы ног на полу, а пятки в воздухе. Положи зад на пятки. Это известно как Уткатанасана.

Санкатасана Поставь левую ногу ступнёй на пол, обвей правую ногу вокруг левой ноги и держи обе кисти на коленях. Это – Санкатасана.

Врикшасана На внутреннюю сторону внешней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как врикшасана.

Вришасана Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись (левой ступнёй) земли. Это Вришасана.

Уштрасана Лежа лицом вниз, раздвинь ноги и положи их на спину; держи ступни руками. Подтяни живот и сильно втяни рот. Эту позу аскеты называют Уштрасана.

Йогасана Поверни ступни вверх и положи их на колени. Поверх них положи руки вверх ладонями. Вдохни и смотри на кончик носа. Это – Йогасана, применяемая йогинами при садхане.

МУДРЫ

Гхеранда сказал: есть 25 Мудр, приносящих йогину сиддхи. Эти Мудры следующие: Маха-мудра, Набхо-мудра, Уддияна-бандха, Джаландхара-бандха, Мула-бандха, Маха-веддха, Кхечари, Випарита-карани, Йони-мудра, Ваджроли-мудра, Шактичалани-мудра, Тадаги-мудра, Мандуки, Самбхави, Панчадхарана, Ашвини, Пашини, Каки, Матангини, Бхуджангини.

О мудрах Махешвара (Шива) рассказал Дэви. Этим знанием достигают величайшего успеха. Это должно держаться в тайне самым тщательным образом и никому не выдаваться. Это даёт йогину блаженство и даже самим Марутам (небесным духам) трудно этого достичь.

Ваджроли Мудра Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.

Этот метод – высший во всей Йоге – является причиной освобождения для йогина. Этот благодетельный метод даёт йогинам совершенство. Этим способом надёжно достигается Бинду-Сиддхи (власть над семенем), а когда и эта Сиддхи достигнута, то есть ли ещё что-либо недостижимое в этом мире. Выполняя эту Мудру, йогин достигнет совершенства, даже если он будет погружаться в великое наслаждение.

Шактичалани Мудра Великая богиня Кундалини – сила Атмана (Атмашакти), дремлет в муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придёт, даже если выполнить десять миллионов йог.

Как дверь открывается ключом, Так Кундалини пробуждённая с помощью Хатха-йоги, открывает дверь Брахмана (Брахмадвара).

Набедренная повязка должна быть шириной в 4 пальца и длиной в локоть; мягкая, тонкая и чисто белого цвета. Привяжи такой кусок ткани к поясу. Намажь тело пеплом и, сев в Сиддхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи её с Апаной. Медленно сжимай Ашвини-мудрой задний проход до тех пор, пока Вайю (воздух) с силой войдёт в Сушумну и проявит там своё присутствие. От запирания воздуха деланием задержки на влохе, змееподобной богине (Кундалини-шакти) становится душно и она устремляется вверх к Брахмарандхре. После Шактичалани выполняй Йони-мудру. Держи её в тайне и выполняй ежедневно. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Он достигает способности принимать любой образ (Вигроха-сиддхи) и его болезни исчезают.

Тадаги-мудра Сидя в Пасчимоттанасане, сделай живот полным, как пруд: это великая Тадаги-мудра (“печать пруда”), прогоняющая старость и смерть.

Мандуки-мудра Закрой рот и двигай концом языка по нёбу. Постепенно ощущается вкус нектара, (текущего из Сома-чакры). Это известно как Мандуки-мудра. Тот, кто постоянно выполняет Мандуки-мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.

Пашини-мудра Заложил обе ступни на шею, крепко держа их вместе, как петлю. Это Пашини-мудра, пробуждающая (Кундалини) Шакти. Пашини – великая Мудра, дающая силу и процветание.

Каки-мудра Вдохни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это Каки (воронья)-мудра, прогоняющая всякого рода болезни.

Матангини-мудра Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри.

Повторяй это снова и снова. Эта Матангини – великая Мудра, прогоняющая старость и смерть.

Бхуджангини-мудра Вытянув рот вперёд, пей воздух через глотку. Это Бхуджангини (“змеиная”) Мудра, прогоняющая старость и смерть. Этой Мудрой быстро устраняются все болезни живота, какие только существуют, - в особенности несварение желудка.

Эти мудры прогоняют всякие болезни и разжигают огонь пищеварения (аппетит) у того, кто постоянно их выполняет. К нему не придёт ни старость, ни смерть, ни страх перед огнём, водой или воздухом. Кашель, астма, проказа, увеличение селезёнки и 20 видов заболеваний слизи несомненно устраняются выполнением этих Мудр.

ПРАТЬЯХАРА

Теперь я расскажу тебе о Пратьяхаре (контроль восприятия). Познанием Пратьяхары будут уничтожены такие враги, как похоть и её подобные.

Как только Читта, которая непостоянна и склонна блуждать, выходит (через “ворота чувств”), ты должен обуздать её и привести под контроль Атмана. Испытываешь ли ты почести и поношения, слышишь ли звуки приятные или неприятные, отвлеки Читту от этих вещей и приведи её под контроль Атмана (“Я”).

Воспринимаешь ли ты приятный запах или неприятный – отвлеки (Читту) от этих запахов и приведи под контроль Атмана.

Заполнено ли твоё восприятие медовосладким, кислым, горьким или каким-либо иным вкусом – отвлеки его от этих вещей и приведи под контроль своего “Я” (Атмана).

ПРАНАЯМА

Теперь о правилах пранаямы. Для практики Пранаямы необходимы соответствующее место, подходящее время, урегулированное питание и, наконец, очищение Нади.

Пища – чистая, сладкая и не острая – должна наполнять желудок наполовину. Это – умеренное питание. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть – водой, а ещё одна четверть должна оставаться для свободного движения газов.

Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, солёного и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева. Также следует избегать плодов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша, а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга, Сальмали и Кемука.

Начинающий йогу должен избегать путешествий, женщин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чём есть кислый сок. Однако йогин должен есть кардамон, мускатные орех и белую гвоздику, розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу. Для хорошего настроения пища йогина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

Йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом

переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, не должен голодать, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более 3 часов.

После того, как жизнь устроена по этим правилам, можно упражняться в Пранаяме. Вначале нужно будет употреблять немного молока с растворённым маслом – два раза в день, утром и вечером. Сидя на шерстяной подстилке, положенной на шкуру антилопы, тигра или траву куша, или же просто на земле, с лицом, повернутым на восток или на север, после очищения Нади, ты должен упражняться в Пранаяме.

Очищение Нади Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры.

Очищение с мантрой делается с произнесением Биджа ЛАМ, РАМ и т.д;

Очищение без мантры делается с помощью Дхаути.

Об очищении Нади с помощью мантр. Сев в Падмасану на своём сидении, йогин должен прежде всего, воздать хвалу Гуру, как предписал ему его учитель, а затем уже выполнять очищение Нади для достижения успеха в Пранаяме.

Знающий йогин сосредотачивается на Вайю-биджа (ЙАМ), дымного цвета и полного энергии. Затем вдыхает через левую ноздрю, повторяя 16 раз (ЙАМ) (на 16 ударов сердца). Затем он задерживает дыхание, 64 раза повторяя (ЙАМ), и выдыхает воздух через правую ноздрю, так же 16 раз повторяя (ЙАМ).

В основании пупа (в Манипуре) пребывает Огонь (Агни-таттва). Разжигая этот Огонь, соединяй его с Землёй (Притхиви-Таттва в Муладхаре). Сосредоточься на этом соединении. Потом вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя Агни-биджа (РАМ). Задержи дыхание, 64 раза повторяя (РАМ), и выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя (РАМ).

Направь взгляд на конец носа, созерцая там светящееся отражение Луны. Вдохни через левую ноздрю, 16 раз повторив “ТХАМ”. Задерживай дыхание, 64 раза повторяя “ТХАМ”. Представляй себе, что Нади заполнены нектаром Луны (текущим из Сома-чакры) и очищаются. Выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя “ЛАМ”.

Этими упражнениями Нади очищаются. Затем прими устойчивую сидячую позу и упражняйся в Пранаяме.

Есть 8 видов задержки дыхания. Сахита, Сурьябхеда, Уджайи, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Кэвали.

Сахита (“со вздохом и выдохом”) Сахита бывает двух видов: Сагарбха и Ниргарбха. Сагарбха выполняется с Биджа-мантрой. Ниргарбха – без.

Сагарбха-пранаяме. В Сукхасане, с лицом, обращённым на восток или север, сосредотачивайся на (образа) Брахмы, полного Раджаса, кроваво-красного цвета и на форме санскритской буквы “А”. Потом мудрый вдыхает через левую ноздрю, 16 раз повторяя “А”. В конце вдоха и в начале задержки дыхания он делает Уддиана-бандху. Затем он должен думать о Хари (Вишну), полным Саттвы, чёрного цвета, и о форме санскритской буквы “У”. Задерживая дыхание, он 64 раза повторяет “У”. Выдыхая через правую ноздрю и 32 раза повторяя “М”, нужно думать о Шиве, белой и полном Тамаса, и о форме буквы “М”. Затем снова вдыхай через правую ноздрю, задерживай дыхание и выдыхай через левую, повторяя эти буквы в том же порядке.

Снова и снова упражняйся в этом. При окончании вдоха и в начале задержки зажимай ноздри большим пальцем, мизинцем и безымянным пальцем

правой руки, не пользуясь указательным и средними пальцами.

Ниргарбха-пранаяма выполняется без буквенной мантры. Продолжительность вдоха, задержки и выдоха от 1 до 100 ударов сердца.

Такая пранаяма имеет три ступени. Низшая – вдох 12 (ударов пульса), задержка 48, выдох 24. Средняя: 16-64-32. Высшая: 20-80-40.

На низшей ступени – испарина. На средней – дрожь в позвоночнике, на высшей – тело утрачивает вес. Это – признаки успеха в трёх ступенях Пранаямы. Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи, Пранаямой устраняются болезни, Пранаяма пробуждает Шакти, Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслия), сознание наполняется блаженством. Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.

Сурьябхеда (“проникновение солнца”). Теперь слушай о Сурьябхеда.

Вдохни внешний воздух через правую ноздрю. С большим напряжением задержи дыхание шестнадцатью Джаландхара-мудрами и продолжай задержку дыхания, пока пот не выступит из-под ногтей и из корней волос.

Есть 10 Вайю (ветров): Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна, а также Нага, Курма, Крикара, Девадатта, Дхананджайя.

Прана движется постоянно в сердце, Апана – в области ануса, Самана – в области пупа, Удана – в шее, Вьяна – проникает через всё тело.

Эти (5 Вайю), начиная с Праны – главные Вайю, называемые Пранади. Они относятся к внутреннему телу. Те же Вайю, которые начинаются с Нага – 5 других Вайю. Нага действует в пробуждении, Курма – в открывании глаз, Крикара – в (чувстве) голода, Девадатта – при зевании, Дхананджайя проникает через всё тело и не оставляет его даже после смерти.

Нага-вайю вызывает пробуждение сознания, Курма-вайю – вызывает зрение, Крикара вызывает голод и жажду, Девадатта – зевание, Дхананджайя порождает речь. Эти 5 Вайю никогда не покидают тело

(Это должно помнить всегда, всюду, везде. Это Жизнь и возможность реализовать саруба самаддхи, с полной реализацией раджа йоги самаддхи, нирвикальпа садхи, которые «развернут, очистят ваю и чакры, подобно как промывают в реке прямую кишку»- основуполотна времени и вернуть их в тело, в правильное положение. Это второе рождение. Падма Джьоти)

Свяжи все эти Вайю со вдохом через правую ноздрю и подними их от корня пупа, а потом выдохни через левую ноздрю в постоянным устойчивым усилием. Снова вдохни через правую ноздрю, задержи дыхание, как предписано и выдохни тем же способом ещё и ещё раз. Задержка дыхания в Сурьябхеде предотвращает старение и смерть, пробуждает Кундалини-шакти и разжигает огонь тела. Итак, о чанда, тебе сообщено о великой Сурьябхеда.

Уджайи (“побеждающее”) Втяни воздух обеими ноздрями. Наполни воздухом рот, сожми воздух во рту. Очисти закрытый рот от воздуха, введя воздух обратно в горло и лёгкие. Выполни Джаландхара-бандху и задержи дыхание со всей силой, и удерживай его так долго, как сморжешь. Уджайи-кумбхака устраняет все недуги, даёт освобождение от слизи и страшных нервных заболеваний. Дизентерия, слабость пищеварения, туберкулёз и расширение селезёнки лечатся этим. Чтобы победить старость и смерть, делай Уджайи-кумбхаку.

Ситали (“охлаждённое дыхание”). Втяни воздух через язык (свёрнутый в трубку) и медленно наполни живот. Сделай на короткое время задержку и выдохни через обе ноздри. Несварение желудка, насморк и разлитие желчи не возникнут у него.

Бхастрика (“кузнечные меха”) Точно так же, как кузнечные меха постоянно движутся, так плавно проводи воздух через ноздри внутрь и наружу. Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни задержку. Мудрый выполняет эту Бхастрика-кумбхаку трижды. Он не имеет ни болезни, ни болей и каждый день здоров.

Бхрамари (“подобно пчеле”) После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки – сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту, затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

Ежедневным упражнением в этой Кумбхаке эти звуки будут познаны, как проявления звука Анахат. В этом звуке есть резонанс. В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Бхрамари-кумбхаке способствует достижению Самадхи.

Мурчха (“обморочное состояние”) Совершив удобную задержку дыхания, отвлеки Манас от всех объектов и направь в место между бровями. Это порождает обморочное состояние ума и даёт счастье. Таким объединением Манаса и Атмана достигается блаженство Йоги.

Кэвали-кумбхака (“исключительная задержка”) Дыхание каждого (живого существа), входя, производит звук “сох” и выходя – звук “хам”. Эти два звука образуют (слово) “сохам” (“Я есть ТО”) или “хамса” (санскр. “хамса” – лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

Аджана Гаятри повторяется в 3 местах – в Муладхаре, в Анахате и в месте соединения обеих ноздрей (в Аджна-чакре).

Нормальное тело имеет (среднюю) длину в 96 пальцев (1 палец – около 2 см; всего 6 футов). Обычно воздух выдыхается на 12 пальцев. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде – 20 пальцам, при ходьбе 24 пальцам, при сне – 30, при половом акте 36, а при физических нагрузках – ещё больше. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении лёгочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает. Пока Прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это *Кэвали-кумбхака*.

Каждое живое существо неосознанно повторяет определённое число этих Аджана-мантр, но не считает их. Йогини повторяют их сознательно и считают. Удвоением количества Аджана (до 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Маномани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна кумбхака (задержка). Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни Кэвали-кумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 (ударов пульса). Делай Кэвали 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай её 5 раз в сутки, утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай её 3 раза в сутки – утром, в полдень и вечером. Пока не придёт успех в Кэвали, увеличивай длину Аджана-джапы каждый день, от 1 до 5 раз. Кто знает Пранаяму и Кэвали, тот настоящий йогин.

ДХЬЯНА-ЙОГА

Существуют три рода Дхианы (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джотир) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя, это грубая медитация. Когда созерцаются Брахман или Пракрити, как масса света – это “световое созерцание”. Когда же созерцается Брахман в форме точки или созерцается Кундалини-шакти – это “тонкое” созерцание.

Стхула Дхиана Закрыв глаза, прочувствуй в своём сердце огромный океан нектара. В океане – остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рощу из деревьев. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цветов лотоса. Роща эта тонет в прекрасном аромате. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами. Вокруг жужжат пчёлы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней, а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нём Божеством.

Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это – *Стхула Дхиана (грубое созерцание)*.

В околоплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахасрара) созерцай заключённый в нём 12-лепестковый лотос. Он белого цвета и окружён сиянием и его 12 (звуков) Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем. Внутри околоплодника этого малого лотоса – три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ). Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ-САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.

На троне созерцай своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умашённого душистой мазью из белого сандала. Он увенчан гирляндой из белых цветов, а около него – красная Шакти. Такое созерцание – Стхула Дхиана.

Джотир (световая) Дхиана Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).

В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джотир) Дхиана. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог ОМ. Созерцай этот огонь. Это – другой способ световой (джотир) Дхианы.

Сукшма Дхиана Слушай теперь о тонкой (Сукшма) Дхиане: посредством её блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.

Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по “царскому пути” (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости. Йогин достигает этого успеха самбхави-мудрой – устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это- тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно – великая тайна.

Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100 000 раз выше светового созерцания.

Это путь Дхиана-Йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхиана столь ценится.

САМАДХИ-ЙОГА

Самадхи – великая Йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданности ему. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чьё мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.

Отделить Ум (манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) – это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний. Я – Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Страдание не является уделом “Я”, природа которого – абсолютное Сат-Чит-Ананда (бытие-сознание-блаженство); “Я” всегда свободно и является моей собственной сущностью.

Самадхи четвертично: Дхиана-самадхи (Самадхи через созерцание), Нада-самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расананда-самадхи (Самадхи от вкушения нектара), Лайя-самадхи (Самадхи растворения). Эти самадхи осуществляются такими методами: Дхиана-самадхи – самбхави-мудрой, Нада-самадхи – Кхечари-мудрой, Расананда-самадхи – Бхрамари-мудрой и Лайя-самадхи – Йони-мудрой.

Пятый путь к Самадхи – Бхакти-йога, шестой – Маномурчха кумбхака, ведущая к Раджа-йога-самадхи.

Дхиана-йога-самадхи Шамбхави-мудрой достигается познание своего “Я”. Созерцай Брахмана как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке. Помести своё Я в середину Кха, а Кха – в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и Кха и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.

Нада-йога-самадхи Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари-мудры. Так достигается Самадхи. Все другие (средства) здесь излишни.

Расананда-йога-самадхи Медленно вдохни, сделай Бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас в центр звука. Так приходит Самадхи, знание “сохам” (“Я есть ТО”), возрастает и наступает счастье.

Лайя-сиддхи йога-самадхи Совершай Йони-мудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман – Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман). Это ведёт к Самадхи недвойственности (Адвайта) (устраняющему двойственность Я: Брахман).

Бхакти-йога-самадхи Созерцай в своём сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведёт к Самадхи и Маномани.

Раджа-йога-самадхи. Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соединяй Манас с Атманом. Этим соединением ты достигнешь Раджа-йога-самадхи. Это о Самадхи, ведущем к освобождению. Раджа-йога-самадхи, Унмани (безмыслие), Сахаджавастха (естественное состояние) – синонимы, означающие единство Манаса с Атманом.

Вишну в воде, Вишну в земле, Вишну – в вершинах гор. Вездесущий есть в вихре вулканического огня и в пламени. Весь мир наполнен Вишну.

Все существа, которые движутся на земле или в воздухе (деревья, кусты, лианы, корни, травы, моря и горные хребты) – знай: во всём этом Брахман. И всё это обнаружь в Атмане. Атман, пребывающий в теле, есть абсолютное сознание (Чайтанья). В нём, наивысшем, нет мгновений; оно вечное. Познавший его отдельность от тела, будет свободным от страданий и страстей

(Бардо Дхарматы. П.Д.). Шива возвестил Истину бессмертного растворения (Лайа-Амрита), ведущую к спасению. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире.

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность – это РИЧ. Это сатори «Я-Есть». Это «Моменты Истины», Просветление, которые надо оберегать, лелеять и возвращать. Осознанность это Огонь Дэва, который в дар людям был отдан Прометеем и сохранен Данко. Осознанность – это Золотой Ключ Жизни, хранимый Петром.

1. *Постигните сущность двух свидетелей.*
2. *Всегда опирайтесь только на радостное настроение ума.*
3. *Даже если что-то уводит вас в сторону, если вы сможете сделать это (не отвлекаться от цели), то получите воспитание ума.*
4. *Всегда соблюдайте три основные сути:*
 - *следите за регулярностью медитации;*
 - *не тратьте свое время на несущественное, не растрачивайте его попусту;*
 - *не пытайтесь давать объяснения своим ошибкам и заблуждениям.*
5. *Измените свои наклонности и затем удерживайте достигнутое.*
6. *Не обсуждайте недостатки.*
7. *Не думайте о том, что касается других.*
8. *Сначала подвигните себя против вашего главного недостатка.*
9. *Оставьте всякую надежду на результат.*

(Атиша)

Путь постижения Осознанности – это путь чод-па. Чод - это учение об изначальной пустотной основе жизни. Оно помогает осознать Природу Пустотности, «войти» в это недвойственное состояние. Переживание этого помогает преодолеть все страхи, невзгоды, эмоции, проблемы, возрастные и физиологические проблемы и прочие потребности, достижения. Отбрасывание страхов и надежд позволяет узнать, понять, принять Изначальную Природу и осознать то, что Она ничем не отлична от собственной природы. Осознание этого не дает уже ученику потерять Ее.

Понимание и Осознанность Природы Учений позволяет получить Прибежище в Дхарме, Знание Основ и умение Трудиться в Естественной Природе позволяет обрести Милость Жизни – Основу Реализации Физического Проявления Будда Сознания Себя, Ближних и Близких, обнажая Основу Света Милости Реализованной Гуру Парампары – Святой Сангхи.

Осознанность есть прямое сущностное введение в Природу Ума - в Его Изначальное состояние - Основу. Это Знание – Учение о Природе Ума дается ученику непосредственно Учителем. Знакомство и введение начинается с предварительных практик (нондро) – основу основ Учения Жизни. Эта Основа - "львиное молоко", драгоценная амрита пробуждающая самосознание себя и Жизни. Учение Тапихрицы помогает осознать необусловленное изначальное состояние Естественного Ума.

Как только мы успокоили свой ум и затем начали выполнять медитацию наблюдения ума, мастер подтверждает наше переживание естественного ума, полученное посредством этой практики.

Достижение самосознания – это первый этап освобождения, поэтому выполнение нондро является важным фактором. Приступая к изучению учения, мы, должны:

- иметь мастера, реализовавшего Понимание Учения,
- питать к нему и учению глубокое уважение,
- развивать в себе способность выполнять практику

Когда мы начинаем практику, мы активно вовлекаем в нее свой ум - опыт, и концентрируем внимание – созерцание на движении ума, вызванные нашими мыслями, чувственными восприятиями. На этой стадии необходимо «напоминать Себе о Себе», то есть удерживать основу «своего Сознания», помня, о ее изначальной природе, созерцая мыслепоток, упорядочивая (успокаивая) его своим присутствием. Этот процесс называется сосредоточение. В практике Апанасати эта стадия называется - успокоения ума, которая проходит в четыре этапа: успокоение ума, чувств, эмоций, что упорядочивает, успокаивает «состояние Ясности» кармапотока - дыхание «Я - сознания» и «вхождение», узнавание Природы Ума. Это еще называется обрести покой в движении. Эта стадия, стадия обуздания ума проходит в три стадии концентрации

Узнавание сущностной природы ума происходит «поэтапно» и начинается с предварительных практик нондро. Этапы обучения взаимосвязаны и по мере освоения знаний практика углубляется и предыдущая стадия обучения «переходит» в последующую.

Первая Осознанность - размышлении о карме.

Драгоценное человеческое рождение существует во все времена. Оно во Времени, в Пределах Его и вне Пределах. Время имеет волновую - импульсную природу. Оно Непрерывно. Его Природа Чистый Изначальный Свет. Это Лучезарный Свет Мирра, который есть основа Жизни. Наша жизнь — продукт жизнедеятельности «Я Сознания». Надо научиться Правильно Дышать. Если мы вдохнули, то должны выдохнуть — иначе дыхание прервется. Но пока мы дышим, жизнь продолжается. Так продолжается и время. Если было прошлое, то, само собой, наступит будущее. Настоящее, в котором мы находимся, является продолжением прошлого. Это следствие, у которого была своя причина.

Важно обладать присутствием осознания кармы – этого потока дыхания и понимать и его потенциальные возможности. Это Ади Крия Йога Жизни – Шива Йога.

Вторая Осознанность — это понимание непостоянства. У нас есть драгоценное человеческое состояние, но мы живем во времени, а время проходит. Когда-то мы были детьми, подрастая, мы научились ходить, пошли в школу и постепенно стали взрослыми. Одни из нас еще молоды, другие постарше, а некоторые уже старики, а кто и умер.

Это обычное проявление того, что время уходит и никогда не возвращается назад. Минуты уходят одна за другой, и сегодняшний день не длиннее вчерашнего. Глядя на часы или на то, как растут дети, можно понять, как летит время. Снова увидев ребенка через несколько лет, мы замечаем, что он изменился и вырос. Наша жизнь отмеряется временами года: после весны приходит лето, когда все цветет, затем осень, когда цветы и листья умирают, и, наконец, зима, длящаяся до тех пор, пока вновь не вернется весна. Годы идут, а с ними проходит и наша жизнь. В относительном состоянии нет ничего, что не зависело бы от времени.

Если бы время было бесконечной хлопковой нитью, а наши жизни — маленькими узелками на ней, мы смогли бы увидеть некоторые узелки, которые больше и крепче других, — это жизни тех, кто сделал что-то важное, что отмечено в их биографиях.

Истина Жизненного Пути включает в себя великое множество учений, позволяющих достичь реализации «я сознания», его осознанности в формировании и проявлении «Я Будда сознания». Учения Тантры, используют путь преобразования как метод обретения реализации. Но необязательно слишком сосредоточиваться на смерти, чтобы понять, как проходит время, — для этого можно просто взглянуть на часы. Однако недостаточно понимать умом, что время проходит. Присутствие осознания непостоянства должно быть для практикующего ключом к достижению.

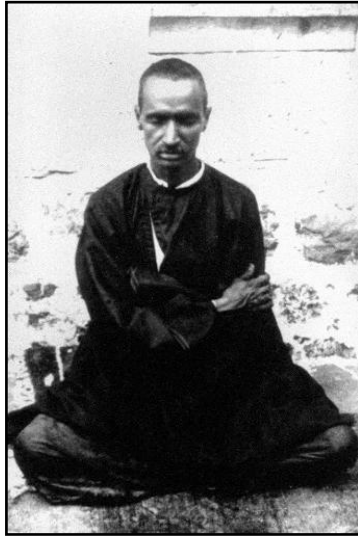
Третья Осознанность — перерождение. Это понимание того, что следствием кармы, как благоприятной, так и неблагоприятной, является Перерождение — то же самое, что непрерывность. Это понимание того что есть Время , потоки дыхания Времени и того как они «задают», распределяет, определяет, формирует «Пределы - границы» - Пространство и того что само Время является и не является этим Пространством. *Оно Просто Есть.* Время - это своеобразный потенциал самадхи (импульс), накопления жизненной силы — основе, формирующей «почву» для «рождений» - самадхи, способствующих формированию и реализации Будда Сознания. Не имеет значения, верите вы в конкретные подробности перевоплощения или нет. Это не тот предмет, в который необходимо верить. Это есть, оно глубоко, хотя всегда находится на виду (на поверхности) и вера в этоне очень важна. Это просто есть, важно это осознанность.

Благодаря осознанному отношению к жизни и присутствию в ней мы сможем осознать Основу Жизни, понять ее природу и присутствовать в жизни. Это стадия называемая саюджа – связь с жизнью есть Основа реализации «Будда сознания».

Четвертая Осознанность — это осознание драгоценности человеческой жизни. Осознать суть драгоценного человеческого рождения возможно лишь живя, не упуская эту возможность и просто жить, быть Человеком, сохранять в себе Человека, помнить о Человеке, а также видеть, уважать Человека в Других, помнить и помогать Ему.

Пятая Осознанность – это осознание Веры. Вера – это Знание Основ Жизни. Это Жизнь. Нет Веры без Знаний и Знаний без Веры.





Анчангикасамадхи Сутта (Сутра о Пятиступенчатом Самадхи)

– Монахи, я дам вам наставление по благородному пятиступенчатому правильному самадхи. Послушайте и тщательно обдумайте то, о чём я расскажу вам.

– Да будет так, Преподобный Учитель – с готовностью ответили Самому Почитаемому монахи. Самый

Почитаемый сказал: "Монахи, что такое благородное пятиступенчатое правильное самадхи? Монахи, отдалившись от чувственных желаний, отдалившись от неблагого поведения, бхиккху достигает и пребывает в первой дхьяне: удовольствие и лёгкость порождаются отъединением, сопровождаемым обдумыванием и взвешиванием. Он наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело удовольствием и лёгкостью, рождающимися с отъединением. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано удовольствием и лёгкостью, порождёнными отъединением.

Монахи, это подобно тому, как если бы умелый банщик или его подмастерье, засыпав в бронзовый сосуд мыльный порошок, стал брызгать на него воду, смешивать воду с порошком и изготавливать ком, в котором вода пропитывает и связывает порошок, но, заполняя ком, не сочится из него. Монахи, подобным образом бхиккху наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело удовольствием и лёгкостью, рождающимися с отъединением. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано удовольствием и лёгкостью, порождёнными отъединением.

Кроме того, монахи, с прекращением обдумывания и взвешивания бхиккху достигает и пребывает во второй дхьяне: удовольствие и лёгкость порождаются внутренним спокойствием ума и однонаправленной концентрацией, свободной от обдумывания и взвешивания. Он наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело удовольствием и лёгкостью, рождающимися от медитативной концентрации. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано удовольствием и лёгкостью, порождёнными медитативной концентрацией. Монахи, такова первая стадия развития благородного пятиступенчатого правильного самадхи.

Монахи, это подобно озеру, чьи воды пополняются изнутри родниками. Пусть оно не будет иметь притоков с востока, не будет иметь притоков с запада, не будет иметь притоков с севера, не будет иметь притоков с юга; и пусть в надлежащее время божество [контролирующее погоду] не будет даровать ему дождь, – прохладные ключи, бьющие из-под земли, наполнят это озеро изнутри, пропитают, вольются, и насытят его прохладной водой, и не останется во всём озере ничего, что не было бы заполнено прохладной водой. Подобным образом, монахи, бхиккху наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело удовольствием и лёгкостью, рождающимися от медитативной концентрации. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано удовольствием и лёгкостью, порождёнными медитативной

концентрацией. Монахи, такова вторая стадия развития благородного пятиступенчатого правильного самадхи.

Кроме того, монахи, отъединившись от удовольствия, бхиккху пребывает в беспристрастности; внимательный и осознающий, он чувствует лёгкость в теле, – так он достигает и пребывает в третьей дхьяне, о которой святые говорят: "Тот, кто беспристрастен и внимателен, пребывает в лёгкости". Он наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело лёгкостью, отъединившись от удовольствия. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано лёгкостью, свободной от переживания удовольствия.

Монахи, это подобно тому, как в лотосовом пруду с голубыми, или красными, или белыми лотосами среди голубых лотосов, или красных лотосов, или белых лотосов, рождённых в воде, выросших в воде, омытых водой, есть некоторые, которые целиком погружены в воду; от верхушек до корней они залиты, пропитаны, насыщены и пронизаны прохладной водой. И не остается во всех этих голубых, или красных, или белых лотосах ничего, что не было бы пропитано прохладной водой. Подобным образом, монахи, бхиккху наполняет и пропитывает, насыщает и пронизывает своё тело лёгкостью, отъединившись от удовольствия. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пропитано лёгкостью, свободной от переживания удовольствия. Монахи, такова третья стадия развития благородного пятиступенчатого правильного самадхи.

Кроме того, монахи, отдалившись от лёгкости и отдалившись от боли, подобно тому, как ранее перед этим он оставил душевное удовольствие и неудовольствие, бхиккху достигает четвёртой дхьяны и пребывает в ней в состоянии без боли и без лёгкости, в чистоте беспристрастности и внимательности. Он сидит, наполняя своё тело чистым и ясным осознаванием. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пронизано чистым и ясным осознаванием.

Монахи, это подобно тому, как если бы здесь сидел человек, завёрнутый с головы до ног в белую ткань так, что не оставалось бы на всём его теле ни единой части, которую бы не покрывала белая ткань. Монахи, подобным образом бхиккху на этой стадии сидит, наполняя своё тело чистым и ясным осознаванием. Во всём его теле не остаётся ничего, что не было бы пронизано чистым и ясным осознаванием. Такова четвёртая стадия развития благородного пятиступенчатого правильного самадхи.

И далее, монахи, бхиккху хорошо владеет темой для сосредоточения, хорошо сосредоточивает на ней внимание, хорошо понимает её, хорошо постигает её благодаря мудрости различения (*пали* раññā, *санскр.* praññā).

Монахи, это подобно тому, как если бы один человек смотрел на другого, или стоящий рассматривал сидящего, или сидящий рассматривал лежащего человека. Монахи, подобно этому бхиккху хорошо владеет темой для сосредоточения, хорошо сосредоточивает на ней внимание, хорошо понимает её, хорошо постигает её благодаря мудрости различения. Монахи, такова пятая стадия развития благородного пятиступенчатого правильного самадхи.

Монахи, когда таким образом бхиккху разовьёт и усовершенствует благородное пятиступенчатое правильное самадхи, тогда к какой бы из [шести] высших мудростей «Светочей» (*пали* abhiññā) для постижения он ни направил свой ум, он будет способен на собственном опыте испытать эти мудрости для постижения, когда бы ни возникла в том необходимость".

– Монахи, для сравнения представьте кувшин для воды, что стоит на подставке и до краёв наполнен водой, так, что ворона сможет пить из него. Если сильный человек наклонит его в любую из сторон, выльется вода?

– Да, это так, Преподобный Учитель.

– Подобным образом, монахи, когда бхиккху разовьёт и усовершенствует благородное пятиступенчатое правильное самадхи, тогда к какой бы из шести высших мудростей для постижения он ни направил свой ум, он будет способен на собственном опыте испытать эти мудрости для постижения, когда бы ни возникла в том необходимость.

– Монахи, для сравнения представьте, что на ровной земле установлен четырёхугольный резервуар для воды, составленный из перемычек и наполненный до краёв водой, так, что ворона сможет пить из него. Если сильный человек откроет какую-либо из перемычек, выльется вода?

– Да, Преподобный Учитель.

– Подобным образом, монахи, когда бхиккху разовьёт и усовершенствует благородное пятиступенчатое правильное самадхи, тогда к какой бы из шести высших мудростей для постижения он ни направил свой ум, он будет способен на собственном опыте испытать эти мудрости для постижения, когда бы ни возникла в том необходимость.

"Монахи, для сравнения представьте, что на перекрёстке четырёх дорог на ровной земле стоит колесница, запряжённая породистыми лошадьми, с лежащим наготове хлыстом, так что опытный возница, умелый объездчик лошадей, взойдя на неё и взяв в левую руку поводья, а в правую руку хлыст, может поехать по желанию куда ему угодно, в любом направлении. Подобным образом, монахи, когда бхиккху разовьёт и усовершенствует благородное пятиступенчатое правильное самадхи, тогда к какой бы из шести высших мудростей для постижения он ни направил свой ум, он будет способен на собственном опыте испытать эти мудрости для постижения, когда бы ни возникла в том необходимость.

Если он пожелает, он может получать опыт разнообразных сверхъестественных способностей:

- Будучи одним, он становится многочисленным; будучи многочисленным, становится одним.

- Он становится видимым для глаз и невидимым.

- Он беспрепятственно проходит сквозь стены, валы и горы, как если бы это было пустое пространство.

- Он погружается в землю и выходит из неё, как если бы это была вода.

- Он ходит по воде и не тонет, как если бы это была земля.

- Сидя с перекрещенными ногами, он летает по небу, словно крылатая птица.

- Даже до этих солнца и луны он дотрагивается рукой, касается их, мощных и великих.

- Вплоть до Небес Брахмы он способен оказывать воздействие с помощью своего тела.

- Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость.

- Если он пожелает, то божественным слухом, чистым, превосходящим человеческий слух, он слышит звуки и божественные, и человеческие, как далёкие, так и близкие. Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость.

Если он пожелает, то, воспринимая своим умом умы других существ, других личностей, он досконально понимает их:

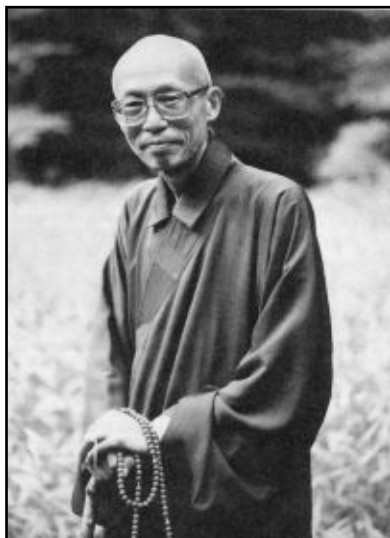
- Ум, охваченный Жадностью, он распознаёт как ум, охваченный Жадностью.
- Ум, свободный от Жадности, он распознаёт как ум, свободный от Жадности.
- Ум, охваченный Ненавистью, он распознаёт как ум, охваченный Ненавистью.
- Ум, свободный от Ненависти, он распознаёт как ум, свободный от Ненависти.
- Ум, охваченный Невежеством, он распознаёт как ум, охваченный Невежеством.
- Ум, свободный от Невежества, он распознаёт как ум, свободный от Невежества.
- Сосредоточенный ум он распознаёт как сосредоточенный ум
- Рассеянный ум он распознаёт как рассеянный ум.
- Возвышенный ум он распознаёт как возвышенный ум.
- Низменный ум он распознаёт как низменный ум.
- Превосходный ум он распознаёт как превосходный ум.
- Непревзойдённый ум он распознаёт как непревзойдённый ум.
- Ум, находящийся в самадхи, он распознаёт как ум, находящийся в самадхи.
- Ум, не находящийся в самадхи, он распознаёт как ум, не находящийся в самадхи.
- Ум, достигший Освобождения, он распознаёт как ум, достигший Освобождения.
- Ум, не достигший Освобождения, он распознаёт как ум, не достигший Освобождения.

Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость. Если он пожелает, он может вспоминать свои многочисленные прошлые жизни, а именно: одно рождение, два рождения, три рождения, четыре рождения, пять рождений, десять рождений, двадцать рождений, тридцать рождений, сорок рождений, пятьдесят рождений, сто рождений, тысячу рождений, сотню тысяч рождений, множество кальп (периодов) создания вселенной, множество кальп разрушения вселенной, множество кальп создания и разрушения вселенной. [Он вспоминает]: "В той жизни я имел такое-то имя, принадлежал к такому-то роду, имел такую-то внешность, такой-то была моя еда, я испытывал такие-то удовольствия и страдания, и моя жизнь закончилась таким-то образом. И после того, как я умер, я переродился там-то, а там я имел такое-то имя, принадлежал к такому-то роду, имел такую-то внешность, такой-то была моя еда, я испытывал такие-то удовольствия и страдания, и моя жизнь закончилась таким-то образом. И после того, как я умер, я переродился здесь". Так он вспоминает свои многочисленные прошлые жизни с их особенностями и с объяснением. Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость.

Если он пожелает, то божественным оком, чистым, превосходящим человеческое зрение, он видит, как живые существа умирают и перерождаются, – он досконально понимает, как существа в соответствии со своей кармой становятся низшими и высшими, красивыми и безобразными, счастливыми и несчастными: "Увы! Вот эти существа совершали дурные поступки телом,

совершали дурные поступки речью, совершали дурные поступки умом, обвиняли святых, придерживались неправильных взглядов и накапливали карму неправильного взгляда. После разрушения тела и смерти они переродятся в скверных мирах, в мирах лишений и бед, перевоплотятся в аду". Или же: "Вот эти существа совершали хорошие поступки телом, совершали хорошие поступки речью, совершали хорошие поступки умом, не обвиняли святых, придерживались правильных взглядов и накапливали карму правильного взгляда. После разрушения тела и смерти они перевоплотятся в мире счастья, в мире Небес". Так, божественным оком, чистым, превосходящим человеческое зрение, он видит, как живые существа умирают и перерождаются, – он досконально понимает, как существа в соответствии со своей кармой становятся низшими и высшими, красивыми и безобразными, счастливыми и несчастными. Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость.

Если он пожелает, то с прекращением утечек (*нали асава* - волнения ума вследствие захваченностей), он живёт, свободный от утечек, проявляя Освобождение посредством ума и посредством мудрости; и уже в этой жизни, на собственном опыте познав высшие мудрости, он пребывает в состоянии достижения. Он способен на собственном опыте испытать это, когда бы ни возникла в том необходимость".



Мастер Шен Янь. Сосредоточение (нондро)

Чань, он же Дзен, дзогчен, ади крийя - это раскрытие собственной мудрости через сосредоточение. В конце концов, это просто видение всего как есть

Итак, вот очень простые факты о буддийской практике, включая идеи и методы, и немного знаний о методах Тхеравады и Махаяны - основные идеи одни и те же. Их основа - истина, которую открыл Будда Шакьямуни. И эта основная истина, открытая Буддой, в том, что все люди ищут счастья, и что большую часть времени они несчастны. Они ищут безопасности, но абсолютной безопасности не найти. Так эта основная проблема создаёт борьбу между телом и умом, и эту борьбу, это состояние Будда Шакьямуни назвал словом "страдание".

Факт, что люди от рождения до смерти постоянно ищут счастья и безопасности. Счастье существует, но предельно краткое, и кажется, что иногда существует безопасность, но абсолютно реальной безопасности не достичь, так что на самом деле люди проводят свои жизни в этих небезопасных условиях. В чём тут дело, почему ситуация такова? Будда Шакьямуни выяснил, он хотел знать ответ, и за свои шесть лет практики он открыл истину. Первое - это основной факт о страдании; и, затем, он открыл причину этого страдания. Эта причина - наша собственная карма, которую мы создали в прошлом и продолжаем создавать в настоящем.

Как решить эту проблему?

Один метод - духовная практика, сначала развивающая состояние самадхи, глубокого сосредоточения; а благодаря ему развивается мудрость. Благодаря мудрости можно освободиться из этого состояния страдания.

Второй метод не требует развивать состояния глубокого сосредоточения, скорее человек созерцает определённые идеи, и благодаря этим идеям достигает мудрости и может освободиться.

Даже во времена Шакьямуни подавляющее большинство практикующих предпочитало идти шаг за шагом - например, сначала развивать нравственность, затем глубокое сосредоточение, затем достигать мудрости и затем освобождения. Но были некоторые люди, в его время, которым надо было только услышать высказывание или идею Шакьямуни, и они достигали освобождения только этим.

Страдание в уме; положи ум, и страдание уйдёт. Вот пример, указанный в записях, разницы между внезапным просветлением и постепенным просветлением.

Для тех, кто достиг постепенного просветления, просветление очень устойчиво. И, на самом деле, тем, кто достиг внезапного просветления, потом всё ещё нужно практиковать, чтобы выскользнуть снова. В чаньской школе это случилось с Шестым Патриархом, Хуэйнэном. Перед своим просветлением он работал дровосеком. А после просветления он работал на кухне, чистил рис; а потом также работал для некоторых охотников, следя за сетями. То есть он всегда просто работал.

Поэтому настоящая практика чань - это повседневная жизнь, то есть, когда вы едите, вы просто едите, когда вы работаете, вы просто работаете, когда вы идёте, вы просто идёте, говоря, просто говорите, даже когда вы в туалете, вы просто в туалете. Иными словами, или ваш ум просто блуждает кругом, думая о сотнях прошлых впечатлений, или вы просто присутствуете в том, что вы делаете.

Один ученик однажды спросил мастера: "Ладно, если нам просто нужно практиковать, и сама ходьба - это практика, сон - это практика, то, получается, каждый занимается духовной практикой, и у каждого должно быть просветление". Учитель сказал: "Да, это правда, что каждый делает эти дела, но для большинства людей, когда они едят, они не полностью едят, когда они спят, они или в мечтах, или ничего не осознают, когда они идут, их мозги не идут, так что они где-то ещё. Поэтому большинство людей, на самом деле - не практикующие".

Так что, нам всё же нужны методы. Имея метод, мы можем привести свой рассеянный ум к сосредоточению. Обрести сосредоточенный ум. И от сосредоточенного ума мы переходим к объединённому уму. А когда мы достигли объединённого ума, мы можем отложить объединённый ум. Иными словами, нам не нужно цепляться за объединённый ум. Тогда мы можем стать просветлёнными.

Основные принципы для достижения освобождения одинаковы во всех практиках и методах. Разница в том, что одни, достигнув освобождения, не возвращаются в человеческий мир, а другие продолжают осознанно и добровольно приходить в мир людей, чтобы помогать им в пробуждении - освобождении от «страданий».

Причина, по которой человек достигает освобождения, в том, что появляется мудрость, то есть человек начинает воспринимать свою

собственную природу и понимать ее суть – основу. На санскрите это называется шуньята.

Если мы хотим осознать эту пустотность, ведущую к освобождению, важно знать, что в состоянии рассеянного ума это невозможно - такой ум не может осознать пустотность. Вот почему нам нужно практиковать и правильно использовать ум.

В случае старика Шиботавы, он был старый практикующий, и у него была крепкая основа самадхи и практик сосредоточения. Так что, когда он был почти буддой, он отложил ум - у него была основа, чтобы сделать это, и он пережил шуньяту и увидел саму пустоту, увидел, что нет закреплённого неизменного "я". Он понял что нет страданий, некому страдать, нет освобождения и некого освободить, некому умирать и некому рождаться. Он вышел из собственных ограничений.

Итак. Есть разные методы духовной практики, включая пять методов успокоения ума и четыре основы осознанности, и 75 факторов взращивания пути.

Пять методов успокоения ума очень просты, и первый - созерцание дыхания, что на санскрите называется анапана-смрити.

В школе чань есть два метода для тех людей, чьи умы должны достичь устойчивости, или мира. Первый - упорно трудиться и ничего больше не делать в течение двух или трёх лет, или даже пяти - шести лет. После всех этих лет такой работы ум становится подлинно устойчивым.

Вот пример из времён династии Тан. Жил мастер, у которого был только один ученик, и этот ученик искал просветления шесть лет, просто помогая мастеру работой. В начале седьмого года ученик решил, что хочет уйти, и мастер спросил: "Почему ты хочешь уйти?" Ученик сказал: "Я хочу практиковать!", и мастер ответил: "Так это практика, когда ты делаешь это, практика". Ученик сказал: "Нет, ты просто даёшь мне всю эту трудную работу, ты ничему меня не научил", а мастер сказал: "Ладно, если ты хочешь немного Буддадхармы, я дам тебе". Он снял ниточку со своей одежды, положил её [на ладонь] и сдул. Когда ученик увидел, как тот сдул эту нитку, он стал просветлённым.

Что такое чань? Чань - это не то же, что знание, но знание не совсем отдельно от чань. Чань - это не только религия, но религиозные свершения могут быть достигнуты через чань. Чань это не философия, но философия никоим образом не может выйти за пределы чань.

Чань это не наука, но дух опоры на действительность и опыт требуется и в чань. Чань присутствует везде, в пространстве без границ и во времени без конца. Чань был открыт впервые принцем по имени Сиддхартха Гаутама (после просветления его звали Шакьямуни), который родился в Индии около 2500 лет назад. После того, как он стал просветлённым (и стал называться Буддой), он учил методу, как познать чань. Этот метод был передан из Индии в Китай, а затем в Японию. В Индии он назывался дхьяна, что произносится "чань" по-китайски и "дзен" по-японски. На самом деле, всё это одно и то же.

Существование чань - вселенское и вечное. Он не нуждается ни в каком учителе для передачи; что передаётся учителями - только метод, которым можно лично пережить этот чань.

Чань начинается с корня проблем. Он начинается не с идеей завоевания внешней общественной или материальной среды, но с достижения глубокого знания о своём собственном "я". В миг, когда вы узнаете, что такое ваше "я",

это "я", которое вы теперь считаете собой, одновременно исчезает. Мы называем это новое знание о понятии "я" просветлением, или "видением своей сущностной природы". Так начинается помощь вам в глубоком решении настоящих проблем. А в конце вы обнаружите, что вы как существо вместе со всей реальностью - ничто иное как единая всеобщность, которая не может быть разделена.

Три ступени чаньской медитации (медитация разбитого кувшина)

Ступень 1: Уравновесить развитие тела и ума, чтобы достичь умственного и физического здоровья. *Остановка мыслей.*

1. Для Тела - делается упор на показ и исправление положений, в которых ходят, стоят, сидят и ложатся, в то же время даются разные методы физических упражнений для ходьбы, стояния, сидения и лежания. Это своеобразные методы упражнений, сочетающие индийскую хатха-йогу и китайский дао-инь, они могут принести и физическое здоровье, и плодотворность медитаций

2. Для ума - делается упор на устранении нетерпеливости, подозрительности, беспокойства, страха и неудовлетворённости, чтобы установить состояние доверия к себе, решимости, оптимизма, мира и устойчивости.

Медитация Сосредоточение или – Возвращение ума к успокоению. Оно достигается с помощью счёта дыханий, затем наблюдения тела, потом наблюдения ума, узнавание собственной природы и достижение основы. Это называется - чань, или метод «Безмолвное Озарение».

В Безмолвном Озарении человек наблюдает тело и ум, и видит тело и ум как одно с окружающим, в единстве. Это Безмолвие. И человек наблюдает мысль за мыслью, предыдущая мысль и следующая наблюдаются с постоянной осознанностью. Это наблюдение - Озарение.

Так что если какие-то блуждающие мысли возникают, вы просто не придаёте им значения, не удерживаете никакого намерения, вы просто напоминаете себе продолжать наблюдение, так что не уделяется внимания блуждающим мыслям; это Безмолвие и наконец блуждающие мысли исчезнут, и тогда человек просто наблюдает ум без блуждающих мыслей, и это мы называем проявлением мудрости, или просветлением.

Сейчас я расскажу о методе хуатоу школы Линьцзи. Что такое это хуатоу? Есть чаньские истории, обычно там участвуют учитель чань и ученик. И у этих историй нет какого-то конкретного смысла, они просто описывают ситуации, в которых кто-то достигает просветления. Такая история называется гунъань, или общественный случай. Ключевое слово или фраза из этой истории называется хуатоу.

Теперь пример. Мастер Чжао Чжоу спросил кого-то рядом: "Ты что делаешь?" И этот человек, его ученик, ответил: "Я сделаю всё, что скажешь". И Чжао Чжоу сказал: "Иди пить чай". Подошёл второй и спросил: "Почему ты сказал ему пить чай?" И Чжао Чжоу сказал: "Теперь ты тоже иди пить чай!" И третий человек, который был занят работой и которому нужны были те, кто пошёл пить чай, тоже спросил: "А я?" И Чжао Чжоу сказал: "Ты тоже иди пить чай!" Итак, на самом деле, в этой истории нет принципов для ума чаньских людей, идущих пить чай, зачем им делать это. Это хуатоу. Это вопрос: "В чём смысл, что Чжао Чжоу говорит людям пить чай?"

Итак. Одна из целей хуатоу - уменьшить рассеянные и блуждающие мысли в уме, всё время спрашивая, ища ответ на хуатоу (вопрос). По крайней мере, рассеянные блуждающие мысли исчезнут. Второе важное свойство в том, что, используя практику хуатоу, человек постоянно спрашивает себя, в чём смысл определённой фразы, и по-настоящему хочет знать ответ; и благодаря этой практике в уме возникает чувство сомнения. А после возникновения этого сомнения блуждающие мысли убывают, и затем исчезают.

Так что, когда вы используете метод хуатоу, вы полностью вовлечены - человек, погружаясь в себя, вовлечён в метод – (и при отвлечении) вы сознательно думаете "Я использую метод", и вы продолжаете, и если вдруг что-то происходит и вырывает вас из хуатоу, то этот миг - ваш шанс достичь просветления.

«Гатхи»-хуатоу

-Привязанность – Атман, обусловленный сансарой.

-Привязанность – Атман, пребывающий в «себе».

-Суть шести парамит. Атман, «рвущий» колесо сансары и стремящийся «углубиться» в свое естественное состояние

-Что такое правильная медитация? Это двойственные мысли и бесконечный ум, растворенные в Свете Атмана.

-что такое правильная речь? Это речь, лишённая Двойственности захваченного сансарой Ума, позволяющая приблизиться к пониманию, понятия «Я» – «Атмана». Правильная речь – молчание с пребыванием в Риг Па.

-Что такое практика самоосвобождения? Это действие, предполагающее наличие субъекта и объекта, которые способствуют различению и уходу от сути. Суть объекта и субъекта и действие между ними есть неделимый Атман, ищущие различия не познают Атман, но благодаря существованию практики самоосвобождения за Суть проявляется в сиянии освобождающегося Атмана.

-непостоянство? Это Вечный Постоянный Закон, которому подчиняется Атман, захваченный в Сети (мандалу не пробужденной «пуруши») сансары, но посредством этого же Закона, поняв и приняв его Суть, Атман может Пробудиться и познать свое естественное состояние.

-Бардо? Это возможность Атмана вырваться из круговорота жизней и смертей (это йога сновидений) и погрузиться в Себя (Это Йога Сна, или Пробуждения).

-В чем проявляется Мудрость ворона и сороки?

Ворон и Сорока - Атман, добровольно взявший на Себя обязанность напоминать всем о Законе Непостоянства Бытия – Законе Кармы и соблюдении Заповедей. Сорока пугает наказанием, ворон предостерегает. Тем самым они помогают тем, кто прислушивается к голосу мудрости природы - Природы Естества, предостерегая от дурных действий. Тот, кто прислушивается к этой Речи и понимает ее, тот ближе к пониманию природы Атмана – Вечной Мудрой Бесконечности, хотя бы на краткий миг.

-почему же эти птицы любят воровать? Да все потому же. Они заставляют людей, хотя бы бессознательно, не привязываться к накопленному и добытому с «трудом». Труд – это светоносное дыхание Вечности. Теряя его люди бессознательно вспоминают это Сияние и в их душах тогда пробуждается не жалость о пропаже, а тоска по Атману, по первоначальному Свету и вспоминая блеск потерянного, они на краткий миг погружаются в Риг Па.

-что общего у насекомых, гибнущих в Белом Зале (медитативный зал монастыря) и саман? Они «летят» На Свет и получают Освобождение.

-что лучше – одна Заслуга, но большая, чем много, но маленькие? Ответ по сутре Син Син Минь.

«Отрицать реальность маленьких заслуг – это упускать их реальность.
Утверждать одну, но большую заслугу – это тоже упустить ее реальность.
Чем больше вы говорите и думаете об этом,
тем дальше уходите прочь от Истины.
Так как реальность Заслуг заключается в их Пустоте
Но утверждать Пустоту Заслуг – это снова упустить их реальность.
Прекратите думать и говорить об этом – и не будет ничего,
ни залуг, ни того кто их достигает
и не будет Ничего того, что бы вы не смогли достичь и постичь».

- суть сансары, нирваны, непостоянства, времени? Ответ по мативам сутры Сон Чонь Син Минь.

Нирвана – ум, освобожденный из сансары, изначальная его природа и границ ее не видно. Сансара – второе, а может и первое состояние того же ума, но попавшего в сети иллюзии, и границ ее не видно. Непостоянство – закон движения и покоя. Время – оно самое интересное и неожиданное. Ступая своей мягкой кошачьей поступью кого карает, кому несет успокоение и надежду, кого «приводит» в чувство, кого награждает. Каждому по делам его. Оно быстротечно как горный поток и медлительное как лемур. О нем можно много говорить. Оно само непостоянство и несет непостоянство другим. В этом оно само проявление Постоянства. Сансара, нирвана, непостоянство, Время – это васаны Основы Певозданного Ума, побуждающие к действию Закон Непостоянства, который замыкает «цепь» Сансары.

Рассматривай движение васан в покое, а покой в их движении, побуждающие действия пропадут, двойственность перестанет существовать.

Бесконечно Большое и Бесконечно Малое.
Определения исчезнут, границы не видно, различия исчезли
Все здесь, сейчас, там, везде и всюду - пустотное
всеобъемлющее всеохватывающая пустота
Это суть сансары, нирваны, непостоянства и времени –
это великая вечная бесконечная вечность. Это жизнь
Жить в этом осознании значит просто жить.
Нет вчера, завтра. Нет сегодня Есть здесь и сейчас,
растворенное в Риг Па и Есть Все и Ничто.

-что такое нестабильное сознание? Нестабильное сознание и непостоянство – это «сиамские близнецы», выражающие закон движения и покоя двойственного ума, захваченного сансарой. Рассматривай движение в покое, а покой в движении и эти состояния пропадут, двойственность перестанет существовать. Определения исчезли, границ не видно, различия исчезли. Пусто здесь, Пусто там. Суть нестабильности сознания – Великая Вечная Бесконечная Пустота. Жить в этом осознании, значит существовать в недвойственности и пребывать в Риг Па.

- облегченно подняли вверх свои ветви дерева, сбросив с себя тяжесть плодов. Высоко в небе летит самолет. Сбрось с себя груз проблем и привязанностей Отпусти их, освободи себя от страданий, ведь они плоды захваченного сансарой ума и воспаришь еще выше, углубляясь и растворяясь в Бездонно Сияющем Риг Па.

Методы Безмолвного Озарения и хуатоу. Разница такова: если использовать образ воды, то в Безмолвном Озарении у вас как бы сосуд с водой, и вы позволяете всей мути просто осесть... и в конце концов вода предельно чиста, прозрачна, и ничего не переживается, это просто чистая вода. Это просветление. А метод хуатоу - это как если бы у нас был сосуд с водой, и мы трясли этот сосуд и расплёскивали воду вокруг, и в конце концов вся вода вытряхивается из сосуда, и сосуд оказывается пуст – «нет - у сосуда нет дна».

Главный принцип, или предпосылка, этих практик в том, что нам следует расслабить тело, расслабить ум, расслабить нервы и расслабить мышцы.

Положите руки на колени. Закройте глаза.

Расслабьте рот. И нежно прикройте рот.

Расслабьте глаза и просто расслабьте всё давление на глазные яблоки.

Если глазные яблоки не могут полностью расслабиться, то мозг тоже не может быть расслаблен. Если мозг неспособен расслабиться, то глазные яблоки не смогут полностью расслабиться.

Расслабьте плечи, не поднимайте их, не прижимайте, не оттягивайте их силой назад или вперёд, просто пусть плечи покоятся естественно и расслабленно.

Итак, положите руки теперь на бёдра или на колени, ваши руки очень нежны, никакого давления, и не уделяйте внимания рукам.

Теперь расслабьте нижнюю часть живота. Расслабляя нижнюю часть живота, не уделяйте ей внимания. Вообще когда мы говорим или когда держим тело расслабленно, мы чувствуем напряжение в нижней части живота. Итак, тело уже может быть расслаблено, и нам не следует создавать никакого напряжения в нижней части живота. Центр тяжести тела должен быть между ягодицами и сиденьем.

Теперь, пожалуйста, проверьте - глазные яблоки расслаблены. Если они не расслаблены, то мозг, должно быть, о чём-то думает или блуждает в мыслях. Так что, если у нас есть эти блуждающие мысли или мышление, в глазных яблоках определённо будет некоторое напряжение. Не думайте

Когда тело целиком расслаблено, ваш ум будет свободен от напрягающих мыслей, привязанностей и беспокойств. ...Теперь откройте глаза.

Ступень 2: От чувства малого "я" – «Смешание» («границы размываются»)

Первая ступень лишь помогает привести сосредоточение в ваш запутанный ум; но, когда вы практикуете сосредоточение, другие разрозненные мысли продолжают появляться.

Понятие о цели вашей практики - просто польза для ума и тела есть всего лишь ступень, на которой ваше понятие направлено чисто на себя. Когда вы достигнете второй ступени, вы освободитесь от узкого взгляда на "я - себя". На второй ступени вы начнете входить на уровень собственно медитации. Когда вы только начинаете практиковать, то расширяете сферу наблюдения "я - себя", до тех пор, пока она не совпадает со временем и пространством. Это «я» вливается во всю вселенную, образуя единство. Когда вы смотрите внутрь, глубина безгранична; когда вы смотрите наружу, ширина безгранична. Так проявляет «Я -Себя» Всеобъемлющая мудрость Когда вы соединились и стали одним со вселенной, мир вашего собственного тела и ума больше не существует - так проявляет «Себя Я» Всеохватывающая Мудрость.

Что существует? Вселенная, бесконечной глубины и ширины. Вы сами - это не только часть этой вселенной, но и её всеохватность. Вы – Она.

В течение этой второй ступени вы осознаёте, что обладаете не только независимым отдельным существованием, но у вас есть и вселенское существование вместе с этим безгранично глубоким и широким космосом, и поэтому противостояние между вами и окружающей средой больше не существует. Недовольство, ненависть, любовь, страсть - иными словами, отношения отвержения и цепляния - исчезают естественно, и вы чувствуете мир и удовлетворённость. Вы теперь способны смотреть на всех людей и все вещи, как если бы они были явлениями, созданными из вашей собственной сущности, так что вы будете любить всех людей и все вещи таким же образом, как вы любили и заботились о своём малом "я". Это ум великого философа. Ум Человека. Мудрость Его неограничена, а жизнь - Вечна.

Ступень 3: От большого "я" к отсутствию "я". Пребывание в естественном состоянии.

Когда человек достигает вершины второй ступени, он осознаёт, что представление о "я" - не существующее. Но он покинул лишь малое "я", и не опроверг представления об исходной сущности

Поскольку чань - это мир, где нет "тебя". Если вы все еще «отделены» от Единого, Целостного и вы все еще цепляетесь за ваш собственный ум – я, а не его основу, суть, то у вас нет способа прийти в согласие с чань. Поэтому чань - это земля мудрых, и земля храбрых. Не будучи мудрым, человек бы не поверил, что после отбрасывания всех привязанностей - другой мир сможет появиться перед ним. Не будучи храбрым, человек бы нашёл очень трудным сбросить всё, что он накопил в этой жизни - идеалы и знания, духовные и материальные вещи. Вы многое теряете, но приобретаете большее.

Вы устраняете такие противоположные взгляды, как я и другие, внутреннее и внешнее, бытие и небытие, большое и малое, хорошее и плохое, омрачение и Бодхи, иллюзия и просветление, ложное и истинное, или страдание рождения-и-смерти и радость освобождения. Только тогда мир чань, или просветление, может появиться и принести вам новую жизнь.

Эта новая жизнь всегда была с вами, и всё же вы никогда не обнаруживали её. В школе чань мы называем её вашим изначальным лицом до вашего рождения. Это ни малое "я" вашего тела и ума, ни большое "я" мира и вселенной. Это абсолютная свобода, лишённая несчастий всех омрачений и оков. Войти в чань, как описано выше, нелегко. Многие учились и медитировали десятки лет, но всё же никогда не обретали входа во врата чань. Однако, это не будет трудно, если ваши причины и условия созрели, или если вам случилось обрести хорошего мастера чань, который ведёт вас с полным вниманием. Этот Мастер может применять разные отношения, действия и словесные выражения, которые могут казаться вам нелепыми, как не прямые способы помочь вам быстро достичь вашей цели. И когда Мастер скажет вам, что теперь вы вошли во врата, вы внезапно осознаете, что нет врат в чань. До того, как войти, вы не можете увидеть, где врата, а после входа вы находите, что врат не существует. Иначе было бы различие между внутри и снаружи, просветлённым и невежественным, а если есть такие различия, то это всё ещё не чань.

Когда вы достигли второй ступени и всё же не осознаете целостное целостного единого и у вас сохранены привычные вам различия – вы не достигли полного понимания чань.

Пока различия всех явлений не исчезнут, и пока всё не вернётся к истине или Небесам, у вас не будет абсолютного мира и единства. Пока мир явлений ещё активен, вы не можете покончить с конфликтами, бедствиями, страданиями и преступлениями.

Переживанием этой медитации должно быть ощущение – восприятия Бесконечного Пространства и Бесконечного Сознания и чувствование и восприятие «себя» как Бесконечное, но не теряться в «Этом». Ощущения - «Все в тебе» и «ты во всем».

Тот, кто вошёл в чань и не видит исходную сущность, и для него все явления все еще видятся как стоящие в противоположности друг к другу – тот не достиг ступени понимания природы противоположностей.

Их (противоположности) даже нельзя сравнить с ладонью и тыльной стороной руки. Это потому, что сами явления и есть исходная сущность, и отдельно от явлений - исходной сущности не найти. Реальность этой исходной сущности существует прямо в нереальности – иллюзорности явлений, которые беспрестанно изменяются и не имеют постоянной формы. Вот Истина.

Когда вы испытаете, что явления нереальны – иллюзорны, то будете свободны от понятий себя и других, правильного и неправильного, и свободны от омрачений жадности, ненависти, беспокойства и гордости, злости, страха, зависти. Ваши восемь каналов будут очищены. Вам не будет нужды искать мир и чистоту, и вам не понадобится ненавидеть злые омрачения и нечистоту. Хотя вы живёте в мире явлений, для вас любая среда - Чистая Земля Будды.

Для непросветлённого, вы всего лишь обычный человек. Для вас, все обычные люди тождественны Будде. Вы будете чувствовать, что ваша собственная природа - такая же, как у всех Будд, и собственная природа Будд едина (всеохватна) во всём времени и пространстве. Вы будете самопроизвольно применять свои мудрость и богатство, давая всем чувствующим существам повсюду, по всему времени и пространству.

О двух важных правилах, или предписаниях, которым должен следовать практикующий, чтобы поддерживать правильное отношение к практике.

Эти предписания:

1. воздерживаться от утверждений, что достиг просветления;
2. принять просветление, или нирвану, как цель практики.

Важно никогда не говорить, что вы уже достигли просветления. Может быть, нормально, если кто-то просветлён и подтвердит этот факт, когда его спросят; но он никогда не должен хвастаться.

как же определить, что достигнуто подлинное просветление? Есть два способа.

- Первый - спросить кого-то, чья практика продвинулась дальше вашей.
- Другой способ - попытаться выяснить: таково ли ваше переживание, как то, что описано в сутрах как окончательное просветление. Этот метод подходит только тогда, когда первый не применить, и подвержен ошибкам, поскольку практикующий может неправильно истолковать сутры - опасная ошибка.

Правильный подход - полагаться на традиционные объяснения сутр - так вы можете применить сутру как указатель вашего опыта.

Неправильный подход - использовать свой собственный опыт для толкования сутр.

Как мы видим, практикующие часто проводят неправильную связь между своим переживанием и просветлением. Вместо того, чтобы достичь просветления, они подвергаются особому виду гордости, которая часто влияет на серьёзных практикующих. Чтобы избежать ошибки ложного просветления, серьёзные практикующие должны всегда быть настороже к такой гордости. Это предупреждение можно понимать как часть первого предписания, о котором мы говорили. Обсуждение ложного просветления относится только к практикующим, которые действительно верят, что испытали нирвану. По крайней мере, они серьёзные практикующие. Но если кто-то делает такие утверждения, даже не пережив никогда ложного просветления -- он просто показывает, что не практиковал. Это не серьёзный практикующий.

Второе предписание -- принять просветление или нирвану как цель практики -- обязует практикующего как можно больше читать сутры и буддийскую литературу, чтобы понять природу цели и ведущий к ней путь. Но не становитесь связаны учениями сутр, так что они становятся препятствиями в вашей практике; и не изучайте сутры просто для того, чтобы получить информацию и впечатлять других.

Есть две крайности. Медитирующий может желать просветления так интенсивно, что может поверить в свою просветлённость, когда её ещё нет. В другом случае, медитирующий может придавать слишком много веса тому, что читал и слышал о несуществовании просветления. Он может подумать: "Нет просветления; это говорит Будда, это говорят сутры, это говорит мой мастер - все, кто знает Дхарму, так говорят. В таком случае, мне и вправду нет дела до просветления, хотя я всё равно продолжу практиковать". Это не удовлетворительный подход, поскольку практикующий, из-за своего вялого отношения, никогда не будет старателен и энергичен в практике - цель так же важна, как и в любой другой деятельности.

Жил некогда патриарх, который сказал, что практика Дхармы должна начинаться с парамиты дана (совершенства даяния): с подношений. Важнее всего делать подношения Трёх Драгоценностям (Будде, Дхарме, Сангхе). Когда патриарх сказал это, один из слушателей ответил так: "Три Драгоценности одинаковы с (моей) собственной природой. И так же всё, что я подношу - ничто иное как моя собственная природа. Так что я использую собственную природу для подношений собственной природе. Следовательно, я подношу вам весь свой ум. Чего бы вы ни захотели, я подумаю это и поднесу вам". Патриарх сказал: "Это очень хорошо, что ты подносишь мне весь свой ум. С этих пор, когда ты будешь есть - ешь только пищу ума; когда пьёшь - пей только воду ума; когда идёшь - ходи только по дорогам ума; когда говоришь, произноси только слова ума; когда спишь - спи только сном ума. Когда ты сможешь это делать, то действительно совершишь мне полное подношение. Однако, если для тебя это невозможно, то должен делать физические подношения, как делают все остальные - иначе в своей следующей жизни ты окажешься в животном мире из-за своего неведения". Тот человек не был на ступени, на которой

можно действительно поднести собственную природу. Он был всё ещё в мире иллюзорного ума. Как ему ещё приходилось делать физические подношения, так и для того, кто не просветлён, ещё есть нирвана, которую нужно обрести, цель, которую нужно достичь.

Омрачения возникают в соответствии с интенсивностью практики. Идеально - успокаивать омрачения каждый раз. Когда омрачений нет, вы сможете практиковать, не обращая внимания на состояние ума или отклик, какие бы ни появлялись. Когда омрачения присутствуют, вы должны разобраться с ними быстро.

Есть много видов омрачений. Некоторые возникают из-за телесных проблем, некоторые из-за психологических. Если вы знаете, что такие проблемы вот-вот возникнут, то можете постараться предотвратить их или, по крайней мере, приглушить их силу. Если проблему невозможно решить, вам, возможно, придётся перетерпеть её. Естественно, некоторые попытаются убежать от своих проблем.

Лучший способ усмирить омрачения - не позволить им возникнуть и окрепнуть. Возникнув, они лучше всего укрощаются энергичной практикой. В таких случаях лучшая практика - простираания. После простираний гнев, жадность и (особенно) сексуальная страсть уменьшаются, особенно если вы простираетесь до утомления тела. Простираания - очень хороший метод, подходящий для всех.

Чаньская болезнь

1. Просветление - это не объект; не чувство; не среда, в которую можно войти. Если бы просветление было чем-то из этого, оно было бы ограниченным и поэтому иллюзорным. Поэтому, пока просветление видится как цель, и пока есть «я», получающее пользу от просветления - мудрость ещё далеко.

2. благодаря практике кто-то достигает ступени, где самоцентрированность проходит, и метод практики растворяется. Он будет чувствовать себя совершенно расслабленным и свободным, единым со вселенной; но не заботясь об отношении Вселенной к нему - поскольку чувство «себя – я» ушло, а состояние лёгкости, наслаждения от «вхождения» в нирвану осталось. «Я», сформированное вами все ещё есть, что бы вы ни чувствовали и переживали. С ним надо много трудиться, чтобы «вывести» его из ограничений и ограниченности.

Такой практикующий очень привязан к достижениям и вполне может вас переспорить. Он будет огорчаться, когда вы не поверите его словам. Он может отвечать так: "У вас никогда не было моих переживаний, так что вы не знаете, о чём говорите". Что ещё хуже, поблизости может найтись другой человек, охотно подтверждающий то, на что этот практикующий претендует; возможно, потому, что этот другой человек считает, что его собственные описания нирваны и другие достижения могут вполне соответствовать сутрам. Этот "помощник" может сказать, что, поскольку он сам знает переживания, описанные другим практикующим, то он вправе подтвердить их истинность. Первый практикующий будет этим очень доволен. Он будет думать, что тот, кто поддержал его слова - его настоящий дхармовый друг - товарищ и в чём-то наставник; помогающий двигаться по пути.

Вход в нирвану ведёт к освобождению. Где же освобождение у того практикующего, который отвечает на хвалу удовольствием, а на оскорбление огорчением? Его нирвана несовершенна.

Может показаться странным, что даже просветление называют сном. Может быть, легче понять, какова сансара. Но если они обе названы равно иллюзорными, то практикующий вовлекается в угнетающий процесс борьбы за выход из одного сна, только для того чтобы попасть в другой.

На самом деле, само просветление - это не сон, но понятие просветления, а также его достижения - это действительно сон. Так что, чувствующие существа в сансаре живут во сне, с понятием просветления, которое на самом деле не более чем объект цепляния. Когда они на самом деле достигают просветления, просветление больше не сон. В действительности, просветление перестаёт существовать. Когда входят в настоящее просветление, оно исчезает.

Практикующего можно сравнить с человеком, пытающимся влезть на стеклянную гору. Гора очень крутая и скользкая. Он лезет босиком, и, хуже того, гора покрыта маслом. Каждый раз, когда он делает усилие, чтобы влезть, он соскальзывает. Но если он настойчив, то снова и снова старается продвинуться на гору, пока, в крайнем истощении, не впадает в глубокий сон. Проснувшись, альпинист обнаруживает, что гора совершенно исчезла. Он осознаёт, что все его усилия были только сном, и карабкаться никуда не нужно; нет никакого продвижения. Во сне, однако, гора существовала, и если бы он не пытался в своём сне достичь невозможного - идеала покорения горы - то не смог бы и проснуться. Так что, в практике Буддадхармы необходимо стараться покинуть сансару и достичь нирваны (хотя ни то, ни другое невозможно, поскольку обе суть едины. Если вы не осознаете этого, то знайте, что вы по-прежнему только спите).

3. противоположный взгляд. В этом случае, практикующий утверждает, что ему безразличны хвала и обвинения, дела мира и даже его собственная практика, поскольку он понял, что нет ни нирваны, ни "я", чтобы войти в нирвану; и равно нет никакого мира, кроме бессмысленной иллюзии. Такое отношение совершенно ошибочно и, возможно, опаснее для практикующего, чем два предыдущих примера заблуждений.



Мантра Гуру Ринпоче:

ОМ А ХУНГ ВАДЖРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

Вначале подготовь свой ум практиками Пути трех уровней побуждения, Получи затем Посвящения, дающие уму зрелость свято храни тантрические обеты, вступи на путь достижения состояния Будды за одну свою краткую жизнь. О, счастливец, желающий быстро обрести просветление выслушай внимательно это.

АПАННАКА - ДЖАТАКА (РАССКАЗ О ПЕРЕРОЖДЕНИИ «ПРАВДЫ»)

Это рассказ о том, что только найдя прибежище в более высоком существе позволит выравнять баланс «жизнь – судьба», избавит от страданий, позволит реализовать желаемое, если возникнет у вас стремление просто жить (счастье), то дальнейшее следование за Иштадэватом позволит реализовать физическое бессмертие вам и ближним.

Каждый, кто нашел прибежище в Пробудившемся Истине,
Законе, в Реализовавших Бессмертие
Не выходит из страданий и не попадает более в них,
Его тело станет совершенным, реализует бессмертие.
Гонимые страхом и желаниями люди находят различные прибежища
в дриух людях, учениях, методах .
Обретение таких неполных прибежищ никогда не освободит человека от страданий.
Страдания возникают из страданий,
преодоление страданий и восьмиричный Путь ведет к их преодолению
такой метод под силу не всем и каждому и не приведет к балансу «судьба – жизнь»
но этот метод лучший из прибежищ, так как может направить вас к Тому,
кто позволит сбалансировать жизненные потоки и
если возникнет желание идти дальше, то и полную реализацию в Пути.

ГУРУ ЙОГА

Передача Учения не возможна без принятия Прибежища. Передача «Присутствия и Естественного состояния Жизни» невозможно без Реализованного и реализовавшегося Учителя. Это жизнь Учения. Без этого человек не может достичь реализации.

Это означает, что ученик постоянно пребывает в созерцании, сохраняя естественное состояние мгновенного присутствия, не исправляя его, когда оно есть, и при необходимости применяя практики в соответствии с обстоятельствами, чтобы вновь войти в это состояние, если он отвлечется от него. Учитель же «удерживает» ученика в состоянии «зенита», с тем, чтобы бушующие страсти не захватывали ученика за «нить осознанности – нить жизни» в «сетях Присутствия». Такая вот Кама сутра.

Находясь в этом состоянии, мы нераздельно пребываем со своим Учителем в едином переживании знания, которое он передает, в едином созерцании.

Находясь в состоянии созерцания, мы оказываемся за пределами рассеянности нашего обычно сумбурного сознания, полностью раскрепостившись в обнаженной осознанности, а это и есть наше естественное состояние. В этом естественном состоянии могут появляться мысли или эмоции, но они не тревожат нас: мы остаемся в недвойственном состоянии, соединяясь со всем, что возникает, ничего не принимая и не отвергая. Понимание этого позволяет нам оставаться в созерцании, работая с любой ситуацией или обстоятельствами, в которых можем оказаться и мы начинаем постигать смысл жизни.

Когда мы принимаем Прибежище, то первыми словами, которые мы произносим, являются "Намо Буддхайе" — так мы принимаем Прибежище в Будде – пробужденном сознании (сознание Моругана у Бабаджи); затем мы принимаем Прибежище в Дхарме (линии преемственности, реализовавших

Будда сознание) и в Сангхе (всех реализованных, которые в пространстве пустоты и ясности просто трудятся, живут и помогают тем кто идет - ищет). Прибежище позволяет через пустотную изначально совершенную природу взаимоотношений, которая за пределами и пределов досягаемости, более глубинно осознать Себя и Природу Буддасознания.

Изначальный Будда и «Я – Будда, Я-Есть, Я-Быть» являются источником Учения, началом Пути Будд – Будд Боддхисатв. Эти состояния Будды – основа тела Дхармакайя. А потому на этом уровне Учения мы принимаем Прибежище в Будде. Гуру, Иштадэват, Реализованная Гурупарампара и Учение имеют единую природу – Природу Будды, который Пробудился и находится в Пути

Владыка ока во лбу, показывающий путь Божественной Любви; ищи Его в сильной любви. Ганга в черепе будет грациозно течь, и, в любви безмерной, Он будет твоим Спасением.

Прямо в Сушумна прана устойчиво пребывает. Устойчива, как пламя. Спокойна, как камень. Те, кто знают, как Владыка становится смешанным с Кала, - знают Истинный Путь.

Дыхание имеет три стадий: когда прана движется вверх, в едином потоке через спинную нади; и затем распространяется в пространстве черепа, дабы расцвёл там лотос; И, наконец, сливается там с божественным огнём.

Если тело умирает, Прана уходит, не будет достигнут Свет Истины. Когда Прана и Шакти начинают удаляться друг от друга, йогин узнаёт это так: Семь звуков он слышит, пять цветов он видит, три запаха он ощущает, два вкуса он познаёт. Так Владыка Света определил признаки.

Когда жизненное дыхание направляется вверх, по одному только каналу Сушумна, То Владыка орд Бхутов, Шанкара спутанных локонов появляется пред тобой Верхов на Священном Быке.

Кундалини Шакти, которая так пробудилась, проложила свой путь наверх через спираль плоти, и всё же внутри меня осталась. И та, которая создала Дэв, Миры, спенила мистическую амброзию внутри. Истив её вдоволь, это тело стало Храмом Шивы. Когда Дыханием ты пронизываешь Адхары (чакры), у тебя будут ясные видения.

Прана покидает Кундалини Шакти в своём путешествии через Сушумну. Ты обретаешь это благодаря руководству Гуру. Относись к этому, как к обрётённому сокровищу.

Контролируй свои четыре внутренних органа познания, контролируй шестнадцать Кала, Контролируй прану внутри, тогда твои мысли прочно укрепятся на Владыке.

Тирумуглар



ПРОБУЖДАЮЩИЙ БУДД

*"Что бы преданный не искал,
Я дарю ему это"*

Бабаджи, символизирует
единство всех мастеров
реализовавших физическое
бессмертие – проявивших свое

физическое тело в изначальном пространстве ясности и пустоты и проявляющих себя в видимой форме во всех измерениях и направлениях для пробуждения тех, кто решил встать на путь бодхисаттв и просто жить, дав им милостливо прибежище и благословление.

*«Повелитель богов и наш Властитель,
Он, пронизывающий всё пространство и семь миров, трансцендентен.
Никто не знает Его истинной природы. Существует единый Бог.
Он пронизывает все десять направлений. Есть ли такое место, где нет Его?
Поэтому найди убежище в тени Его святых стоп.
Тогда пересечешь ты бушующее море кармы и достигнешь берегов
Запредельного».*

Третий Священный Принцип — посвящение Заслуг. Мы все находимся в едином «поле» естественного Состояния и Присутствия. Так проявляется Забота, Любовь, сострадание и сорадость Реализованных Будд Парампары – Бодхисаттв Жизни. Их цель - углубление Реализации для блага всех живых существ. Это естественное стремление, его искусственно невозможно «наработать».

Осознанно Становясь на Путь Реализации необходимо принять Прибежище. **Гуру-йога** – это *Защита, Руководство, Жизнь*. Гуру Йога основана на интегрировании своей собственной изначальной природы с естественной изначальной природой того, чье покровительство вы приобретаете.

Прибежище можно принимать вместе с обетом. Если человек неспособен контролировать самого себя, то он нуждается в принятии обета. Такие люди приняв обет получают возможность научиться управлять своими эмоциями, сознанием чувств, проявляющим реальность (сны), разрешать трудности, корректировать и изменять судьбу.

Истинное значение Прибежища заключается в том, чтобы осознав жизнь просто жить, что приводит к трансформации и реализации. Жизнь становится Методом, а Метод Жизнью. Плод – Пробуждение, Реализация Будды в Себе, Реализация «Я», Осознанности - сути основы проявление в вас Бодхисаттвы и это Естественное и ЕС это естественный путь эволюции.

Когда мы сознательно хотим принять Прибежище - Покровительство, то первыми словами, которые мы должны произнести – это "Намо Буддхайе". Это Прибежище в Будде – Пробужденном Сознании, то что называют «Высшее Я», Его Изначальную Природу. Бабаджи медитировал на собственное сознание – Сознание Моругана, свою изначальную основу, ее естественное состояние.

Бессмертные Махасидхи также медитировали сами на себя, как и Изначальный Великий Шива и реализовали Себя и продолжают реализовываться помогая всем, кто следует по Пути Бодхисаттв и просто живет.

Просветление обладает одним свойством – оно не терпит исключительности и не отдает никому предпочтения, тем более оно равно и спокойно относиться к разделению полов, рас и вне всяких предрассудков.

Это Всесовершенная Мудрость Жизни состоит в единстве сердца, ума любви – Знания, в полной самоотдаче в стремлении Просто Жить

*«Позволь мне молиться не об убежище от опасности,
а о бесстрашии при встрече с ней.
Проси не о том, чтобы стихла твоя боль, а о сердце,
превозмогающем ее.
Не ищи товарища в житейской битве, а опирайся на собственные силы.
Не беспокойся о своей Свободе, а терпеливо жди ее прихода».*

Р.Тягор

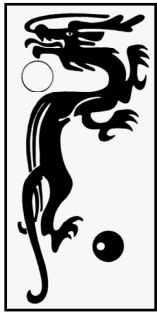
Плод Прибежища – Жизни, помогающими в Пути Пробуждения - это Понимание и Осознание природу Фундаментальной Основы Изначально Естества «Я», что называют почему-то Абсолютом, которое неотлично от «Я» индивидуального и являются просто «Я», Пребывающее в Самом Себе. Эта Суть Основы Единства Ясности и Пустоты, пребывающих в Своем Изначальном Естественном Состоянии. Это Основа Пробуждения в Себе Буддосознания.

Часть 3 Бардо Пути



«Шива дон гьи кор»

Тексты учений Тонпа Шенраба, вместе с «Шива дон гьи кор» составляют «Чипун янлаг ги кор». Это тексты Йермед достижений и реализаций Долгой Жизни и Бессмертия. Это практики реализации тела света в Бардо Абсолютной Сути во время пребывания в Бардо Дхармата, не теряя суть и основу Настоящего во время пребывания в бардо Завтрашнего (реализации нирманакайя) и Вчерашнего (самбхогокайя) Дня, не теряя присутствия Здесь (Дхармата Дня) и Сейчас (Дхармата Ночи). Это Практики индивидуальных передач передаваемых Йидамом одному ученику в системе линий передач и наставлений Реализованной Будда Парампары.



Выбор пути

*Если намерение благое, Путь и Плод будут благими.
Если намерение неблагое, Путь и Плод будут неблагими.
Поскольку все зависит от благого намерения, всегда стремись
зарождать благую направленность ума.*

(Джигмэд Лингпа)

Мы должны посредством собственного опыта понять и осознать мудрость, «облаченную» в термины, то есть суметь постичь речь Учения, понять эту речь (вступить в диалог), соотнести эту мудрость со своим личным опытом и просто принять этот драгоценный бесценный дар. Если мы решили следовать учению какого-то мастера, очень важно питать к нему хотя бы уважение.

Плод практики – понять природу Фундаментальной Основы Изначального Естества, ничем неотличного от «Я - основы» и Пребыть в этом Естестве, Жить, трудиться, быть. Эта Основа Единства Ясности и Пустоты – Кристалл Ума «Философский камень Жизни» пребывающих в Изначальном, или Естественном Состоянии. Эта Основа является Основой Природы физического Тела. Она ничем не отлична от природы Естественного Ума.

Правильность этого переживания, понимания, полученных в процессе осознания жизненного Опыта подтверждаются Учениями Сиддхов, объясняются компетентным мастером, реализовавшим эти Знания, который подтверждает правильность Вашего Понимания, получения Прибежища и дает определенные рекомендации по дальнейшему вашему Пути. Эти рекомендации «согласованы» с Вашей линией Приемственности.

Обретенное знание, закрепленное собственным опытом – это мудрость. Опыт ее постижения различен, но если он ведет к осознанию и пониманию, устраняя страх и собственные иллюзии, позволяет преодолеть в себе «дьявольское» и успокоить «святое», преодолеть в себе «святое» и успокоить «дьявольское», то такой опыт подводит непосредственно к состоянию видения недвойственного целостного восприятия жизни и считается правильным.



**КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРОЯВЛЯТЬ,
НАРАБАТЫВАТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, СОХРАНЯТЬ И
НЕУТРАЧИВАЯ СДЕРЖИВАТЬ НЕ РАССЕИВАЯ:**

(преодоление Седины)

1. Почти не иметь чванства и зависти
2. Почти не проявлять страстей, уметь управлять ими контролируя себя и удовлетворяться простыми вещами.
3. Не хитрить и не лицемерить.
4. Упорядочивать свое поведение согласно закону причины и следствия, настолько внимательно, насколько люди берегут свои глаза.
5. Быть верным своим обязательствам, делам и принципам.
6. Быть способным поддерживать чуткую дружбу и одновременно относясь беспристрастно и справедливо ко всем существам.

7. Относиться с пониманием, с состраданием, терпимо и без гнева ко всем, принимая их право собственного мнения и образа жизни.
8. Признавать свои ошибки и поражения, принимая правоту, доводы и победу других; сохранять чистоту рассудка и обузданность чувств; не совершать действий, способных создать причины и следствия, мешающих и тормозящих дальнейшее ваше продвижение и развитие и ваших близких.
9. Сохранять состояние Присутствия; контролировать себя; владеть собой и ситуацией даже в толпе (неконтролируемое Шапти) не выделяясь из нее и в то же время пребывая в ней осознавать, чувствовать, понимать, принимать ее не отвергая; знать что она хочет, ждет и искать выход этого Потока Шапти. Каждой мыслью и поступком оставаться Человеком выводя людей из толпы – это признак наличия Мудрости и Ее Проявления.
10. Соблюдать обеты, самайя и предписания без чванства, высокомерия, лицемерия, а также правила общежития. Это основу взаимоотношения.
11. Принять Жизнь, понять Ее и Осознать.
12. Осознать то, что Правом на Жизнь обладает каждый и ценить это Осознание.
13. Жить просто и Просто Жить. Каждое мгновение присутствовать в Ней. Такое Присутствие – Основа Жизни, не упускайте его.
14. Наилучшее – это «увидеть», понять, осознать Закон Причины и Следствия, узнавать его действие, как внутри себя, так и вне себя (проявление интуиции).
15. Обрести полное понимание неотделимости себя от Закона и его Действия. Осознать себя - как познающего, Закон - как объекта Знания; взаимоотношения между вами - как акт Познания.
16. Для Человека наилучшей медитацией является Осознание Себя (Познающее Сознание) как Основу Осознанного Разума все того же Познающего Сознания. Процесс познания – жизнь есть Настоящий Текущий Момент Изначального Ума – Джняны, а непрерывное сосредоточение и пребывание в этом Моменте есть полное Присутствие в Нем.
18. Осознать, что Закон Жизни, обретение Себя, Пребывание в этой Недвижимости, познание Ее и Жизни и есть наилучшая медитация, которая есть Основа самой Жизни и неотделима от Нее.
19. осознать сущность сансары, ничем не отличной от нирваны, постичь значение непостоянства, драгоценности человеческого рождения, познать природу деяний, увидеть мудрость жизни, ее изначальную Основу. Осознавать постоянно все эти аспекты вместе.
20. Постоянно пребывать в местах силы (памятование Идама, трех драгоценностей), совершать подношение тела (служение, карма йога – основа Дыхания), не вовлекаться умом в дела этого мира («не выпадать из Естественной природы Ума»), не подаваясь лени даже на миг.
21. Терпимость («любовь»), терпение, смирение (сострадание), осознанность (боддхичитта – «Будда сознание») – посвящение Заслуг - это древо жизни,
22. Глубокий путь Гуру-йоги, перемещение осознания, раскрывающее врата неба, чистое видение пустой сути безо всякой опоры - основу учения Шиней, позволяющему видеть Изначальную Основу – Природы Будда сознания в других.

Это Путь Бессмертных, Путь Боддхисатв.





Парамита Терпения

*(можно использовать как «тему» сатиптханы
Осознанности в ритрите).*

Этими размышлениями можно руководствоваться и в Бардо Ясного Света между жизнями – Природы Основы «Я Сознания» (Сознания); в Сновидениях; в моменты «разворота» Бардо (20-21 день) и Активного Засыпания и Пробуждения в течении ночи, а также в повседневных состояниях жизни для Пробуждения «Я Сознания», непосредственно в Бардо Жизни, что может существенно изменить Все. Это Основа Йоги Трансформации). Это Основа Пути Бодхисаттвы– Чод па, Основа Взаимоотношений.

Какие бы благодеяния мы ни накопили за тысячу кальп,
Будь то поклонение Сугатам или даяние -
Мгновенная вспышка гнева может все это уничтожить.
Нет зла страшнее ненависти, и нет подвижничества превыше терпения.
И потому усердно подвизайся в терпении, прибегая к многообразным методам.
Ум не познает покоя, не найдет ни счастья, ни радости,
Сна лишится, утратит стойкость, если иглы гнева терзают сердце.
Господин, исполненный ненависти, может пасть от рук даже тех,
Кого он наделяет богатством и почестями.
Близкие и друзья будут его опасаться.
Даже познавшие его щедрость не станут ему служить.
Одним словом, ничто не подарит счастья гневливому человеку.
Всякий, кто признает недруга в гневном, порождающем такие страдания,
И одолеет его в упорном бою, познает счастье и здесь, и в иных мирах.
Недовольство, возникающее во мне, когда нечто происходит вопреки моей воле
Или препятствует исполнению моих желаний, - это пища для гнева, меня разрушающего.
И потому должен я лишиться пищи этого недруга, ибо он только и делает,
Что причиняет мне вред.
Что бы ни выпало мне на долю, пусть неизменной будет радость моя.
Ибо в печали я не достигну желаемого, и мои добродетели истощатся.

К чему печалиться, если все можно еще поправить?
И к чему печалиться, если ничего уже поправить нельзя?
Ни себе, ни своим друзьям ты не желаешь страдания и презрения,
бесчестия и оскорблений. Врагам же - наоборот.
Причины счастья редки, а причины страданий весьма многочисленны.
Но без страданий невозможно освободиться из колеса бытия,
так будь же стоек, мой ум!
Аскеты Карната и сыновья богини Кали понапрасну предают свое тело огню и мечу.
Так неужели не хватит мужества у меня, устремленного к Пробуждению?
Нет ничего, к чему постепенно нельзя было бы себя приучить.
И потому, привыкнув превозмогать небольшие страдания,
сумеешь вытерпеть и великие муки.
И разве ты не считаешь ничтожными такие страдания,
Как укусы жуков, слепней и комаров жажду, голод и сыпь на теле?

Сноси терпеливо жару и холод, ветер и дождь, странствия и болезни, кабалу и избиения, А иначе твои страдания будут приумножаться.

Одни при виде собственной крови обретают особую смелость и стойкость.

Другие же, увидев чужую кровь, теряют сознание.

И стойкость, и малодушие берут начало в уме.

И потому не поддавайся страданиям и превозмоги свою боль.

Даже в страдании мудрецы сохраняют ясность и невозмутимость ума.

Ибо это сражение с клешами, а во всякой битве немало мучений

Героями величают тех, кто, невзирая на все страдания,

Одолел врагов своих - ненависть и страсть.

Остальные же умерщвляют лишь трупы.

К тому же, страдание обладает благими свойствами,

ибо в страждущем гордыня усмирится,

Пробуждается сочувствие ко всем существам в сансаре,

страх перед пагубным и стремление к Победителям.

Если я не гневаюсь на желтуху - источник страшных мучений,
тогда к чему гневаться на живущих, ведь они также - жертва условий?

Хотя никто не желает болеть, болезни все же приходят.

Подобно этому, хотя никто не желает гневаться,

гнев вспыхивает вопреки нашей воле.

Не помышляя: «Да разгневаюсь», люди, сами того не желая, приходят в ярость.

Так же и гнев вспыхивает, не помышляя: «Да возникну».

Все зло, какое только существует на свете,

и всевозможные изъязны появляются в силу условий.

Ничто не возникает само по себе.

Собрание условий не имеет намерения: «Да возникнет...»,

И порождаемое ими не имеет намерения: «Да возникну».

То, что якобы является праматерией, и то, что описывается как «я»,

Не появляются на свет, помыслив: «Да возникну».

Поскольку они не возникают, они и не существуют.

Как же могут они пожелать появиться?

Поскольку («я») было бы постоянно связано с объектами (восприятия),

Эта «связь» никогда бы не прекращалась.

Если бы атман был вечен, он был бы бездейтелен, как пространство.

И даже попав в иные условия, какие деяния он, неизменный, мог бы

совершить? Как может атман совершать деяния,

если в момент деяния он остается таким же, как прежде?

Если же он совершает деяние в силу связи с чем-то иным,

какова связь между «Атманом» и «деянием»?

Итак, все зависит от определенных «причин», которые также от чего-то

зависят. Зачем же, осознав это, гневаться на явления, подобные призракам?

Тогда укрощать гнев было бы неразумно, ибо кто и что стал бы обуздывать?

Это разумно, ибо в силу зависимого возникновения страдание отсекается.

И потому, видя, как недруг или благожелатель совершает несправедное деяние,

Я сохраню безмятежность, думая: «Это есть следствие условий».

Если бы все совершалось по желанию существ, тогда бы никто не ведал

страданий. Ибо страдания кто желает?

По невнимательности люди ранят свои тела о шипы и другие предметы.
А желая заполучить женщин и прочее, они приходят в ярость и отказываются от пищи. Есть и такие, кто вешается, со скал бросается в пропасть,
Глохает яд и вредоносную пищу, уничтожает себя пагубными делами.
Если под влиянием клеши они лишают жизни даже свое драгоценное «я»,
Как могут они не причинять вред телам других живущих?
Даже если не питаешь сочувствия к тем, кто в плену своих клеши
Совершает самоубийство, разве мыслимо на них гневаться?
Если такова уж природа незрелых существ - причинять зло другим,
Тогда злиться на них столь же нелепо, как гневаться на огонь за то, что он обжигает. А если их порок случаен, и они добры по своей природе,
Тогда злиться на них столь же нелепо, как гневаться на небо за то, что дым застилает его. Я гневаюсь не на палку - источник боли моей, но на того, кто ею орудует. Но ведь им движет ненависть, значит, на ненависть и следует гневаться. В прошлом, я причинял такую же боль другим существам.
И если теперь они мне наносят вред, я сам это заслужил.
Меч врага и тело мое - вот причины страданий.
Так на кого же мне гневаться - на меч,
схваченный им, или на тело, обретенное мною?
Это тело подобно болезненному нарыву,
прикосновения к которому вынести невозможно.
Если в слепой жажде я сам за него цепляюсь,
на кого же мне гневаться, когда возникает боль?
Неразумный, я не желаю страданий, но желаю причин страданий.
И если из-за моих пороков приходит страдание,
Как могу я гневаться на других?
Своими деяниями я породил и эту боль, и лес деревьев с мечами-листьями,
И птиц адских миров. Так на кого же мне гневаться?
Мои собственные поступки побуждают других мне вредить.
Из-за моих деяний они идут в миры ада. Так не я ли гублю их?
Оперевшись на них, я избавлюсь от многих пороков, подвизаясь в терпении.
Они же из-за меня надолго канут в мучительные адские миры.
Именно я причиняю им вред, они же мне помогают.
Почему же, совершив отвратное, ты еще и гневаешься, злобный ум?

Если мои намерения добродетельны, я избавлю себя от адских миров.
Так я сумею защитить себя, но как уберечь существ?
Если на зло я отвечу злом, их это не защитит.
Я же нарушу нормы нравственного поведения,
и от истинного подвижничества не останется и следа.
Поскольку ум бестелесен, никто не сумеет причинить ему вред.
Но из-за привязанности к телу его терзают страдания.
Ни презрение, ни злая речь ни бесчестье не причиняют вреда этому телу.
Отчего же, ум, ты впадаешь в ярость?
Неприязнь существ ни в этой,
ни в следующей жизни не сможет меня уничтожить.
Почему же тогда я бегу от нее?
Не потому ли, что их неприязнь помешает мне стяжать блага земные?
Но ведь все, обретенное мною, исчезнет, и только мои пороки меня не покинут.
И потому лучше уж умереть сегодня, чем прожить долгую, но порочную жизнь.

Ибо даже если жить долго, все равно не миновать смертных мук.

Допустим, один человек пробуждается ото сна,
в котором он счастлив был целую сотню лет,
А второй пробуждается ото сна,
в котором он счастлив был только одно мгновение.
Когда они пробудятся, разве вернется блаженство?
Так же и жизнь, коротка она или длинна, в смертный час оборвется.
Даже если я накоплю множество благ земных
и проведу в блаженстве долгие годы,
Словно ограбленный, я уйду из этого мира с пустыми руками и без одежды.
С помощью благ земных я могу искоренить пороки и обрести заслуги.
Но если я стану гневаться из-за них, разве не истощатся мои заслуги
и не приумножатся пороки? Так смысл жизни моей будет утрачен.
Ибо что толку от жизни того, кто совершает лишь неблагое?
Если ты, ум, гневаешься на тех,
из-за чьих злых речей существа теряют веру в меня,
Тогда почему ты не гневаешься, когда унижают других?
Если ты терпеливо сносишь неприятное, сказанное о других,
Тогда почему ты не можешь стерпеть злые слова о себе,
Ведь они сказаны о возникновении клеш?

Неразумно гневаться на людей, оскорбляющих и оскверняющих
Изображения, ступы и святую Дхарму,
Ибо невозможно нанести ущерб Буддам и Бодхисаттвам.
Как было сказано выше, не позволяй себе гневаться на тех,
Кто причиняет зло учителям, близким и друзьям,
Осознавая, что это происходит в силу условий.
И живое, и неживое приносит вред существам.
Почему же ты гневаешься лишь на живое? Сноси терпеливо всякое зло.
По неведению один совершает зло, а другой по неведению гневается.
Кого из них назовем безупречным, а кого - злодеем?
Зачем прежде совершал я все то, из-за чего другие теперь мне причиняют вред?
Все пожидают плоды своих деяний. Кто я такой, чтобы это изменить?
Осознав это, должен я усердно творить благое,
дабы все существа питали любовь друг к другу.
Когда огонь, охвативший один из домов, готов перекинуться на другой,
Убирают солому и все то, что способствует распространению пламени.
Подобно этому, когда пламя ненависти охватывает ум из-за его привязанности,
Отбрось ее, не мешкая, в страхе, что заслуги твои сгорят.

Если приговоренному к смерти отрубят лишь руку, не благо ли это?
И если ценою земных страданий избавишь себя от ада, не благо ли это?
Если не под силу тебе превозмочь ничтожные страдания этой жизни,
Тогда почему не отвергнешь гнев - источник мучений ада?
Из-за гнева тысячи раз я горел в аду,
но от этого не было пользы Ни мне самому, ни другим.
А страдание этой жизни(результат деяний) не сравнимо с муками ада,

Оно приносит великое благо. И потому должен я только радоваться такому страданию, всех избавляющему от мук. И если кто-то обретает радость и счастье, прославляя достоинства других существ, Отчего, ум, и ты не возрадуешься, их прославляя? Радость, которую ты обретешь, «прославляя существ», видя и осознавая их Изначальную Природу, ничем ниотличную от твоей собственной - есть источник чистого удовольствия, не запрещенного Совершенными, это есть высшее средство доброжелательности. Если же ты не желаешь видеть счастье других существ, думая, что оно принадлежит только им, Тогда также перестань давать и брать вознаграждения и дары, Помни все сказывается на проявленном и непроявленном. Когда прославляют твои совершенства, Ты желаешь, чтобы другие были счастливы вместе с тобой. А когда превозносят совершенства других, а сам ты радоваться не в силах.

Желая счастья всем существам, ты породил Бодхичитту. Как же можешь ты гневаться, Когда они сами находят счастье? Если желаешь, чтобы все существа стали Буддами, которым поклоняются в трех мирах, как же ты можешь терзаться, видя, как им воздаются мирские почести, а тебе нет? Ведь они тоже стали Буддами и ты сам помогал им в этом.

Когда родственник, находящийся на твоём попечении, Которому ты должен жертвовать множество вещей, Сам находит средства к существованию, иногда забывая о тебе, Как можешь ты гневаться на него и не радоваться? Ведь он уже сам «находит» средства к тому чтобы жить.

Если ты даже этого не желаешь живым существам, Как можешь ты желать, чтобы они обрели Пробуждение? И разве есть Бодхичитта в том, кто гневается, когда другим достаются мирские блага? Что за дело тебе, одарят другого или нет, вспомнят о тебе или нет? Получит ли он этот дар, ты, или кто-то другой? Или кто-то, не ты, останется в доме благодетеля – тебе же самому ничего не достанется? Скажи, почему ты не гневаешься за это на себя самого, растерявшего заслуги, расположение людей и достоинства, порождая причин для стяжания и потерь? Сотворив дурное, ты не только не знаешь раскаяния, но еще и желаешь соперничать с теми, кто творит благие дела. Даже если твой недруг в унынии, что за радость в том для тебя? К чему желать ему зла, твое желание вреда ему не причинит, но приеведет зло к тебе? Распознай Основу зеркалоподобной мудрости и осознай ее природу.

И даже если он будет страдать, как ты того желал, тебе-то что за радость? Если ты скажешь: «Я буду этим доволен», что может быть губительней этого? Ужасен крючок, брошенный рыбаками-клешами. Если я на него попадусь, стражи ада уж точно сварят меня в своих котлах.

Восхваления, слава и почести не идут в заслугу и не продлевают жизнь.
Они не прибавляют сил, не избавляют от болезней, и не услаждают тело.
Если бы знал я, что именно приносит истинную пользу,
разве стал бы я их ценить?

Но если все, к чему я стремлюсь, суть наслаждения ума,
Не лучше ли посвятить себя вину, играм и прочим утехам?

В поисках славы люди пускают по ветру богатство и жертвуют жизнью.
Но что толку в пустых словах похвалы?
Когда мы умрем, кому принесут они радость?
Когда мы лишаемся славы и восхвалений,
наш ум уподобляется маленькому ребенку,
Рыдающему в отчаянии при виде того, как рушится его песочный замок.

Поскольку слово не является одушевленным,
оно и не помышляет меня восхвалять.

Но радость того, кто хвалит меня, есть источник моего счастья.

Но что мне от того, если кто-то иной находит радость,
восхваляя другого или даже меня самого?

Эта радость принадлежит лишь ему одному, мне не достанется и малой толики.

А если сумею я разделить с ним его счастье, значит,
всегда должен я так поступать.

Почему же тогда я несчастлив, когда другие находят радость в любви к кому-то
иному? И потому несуразна радость, возникающая во мне при мысли: «Меня
восхваляют». Это - всего лишь ребячество.

Восхваления и прочее отвлекают меня и рассеивают печаль сансары.

Я начинаю завидовать обладающим достоинствами и злуюсь, видя их
достижения. И потому те, кто усердно старается лишить меня славы и почестей,
Разве не защищают они меня от неблагих уделов?

Я, устремленный к освобождению, не должен сковывать себя почестями и
стяжанием. Как же я могу ненавидеть тех, кто меня избавляет от этих пут?

Как могу я гневаться на тех, кто, словно по благословению Будды,
закрывает врата предо мною, идущим к страданию?

Неразумно гневаться на того, кто препятствует мне в обретении заслуги,
Ибо нет подвижничества равного терпению.

Так разве не в этом должен я подвизаться?

И если из-за своих пороков я здесь не проявляю терпения значит,
я сам создаю препятствия для обретения заслуги.

Если без первого не возникает второе, а с появлением первого,
появляется и второе, значит, первое является причиной второго.

Как же может оно являться препятствием?

Ибо нищий, пришедший в нужное время, не является преградой для щедрости.
И нельзя сказать, что посвящающий

в монахи есть преграда для получения посвящения.

Много нищих существует на свете, но нелегко повстречать злодея.

Ибо если я не причинял боль другим, мало кто станет мне вредить.

И потому, как сокровищнице, появившейся в доме моем безо всяких стараний с
моей стороны, должен я радоваться недругу, ибо он содействует мне в деяниях
Бодхисаттвы. Вместе с ним мы обретем плоды терпения.

И сначала следует их поднести ему, ибо именно он - причина терпения.

Если скажешь, что недруга не за что почитать, ибо у него нет намерения тебе помогать подвизаться в терпении, тогда за что почитать святую Дхарму, Ведь и у нее нет намерения служить причиной твоих достижений?

«Моего недруга не за что почитать, ибо у него есть умысел мне навредить».

Но как мог бы я проявить терпение, если бы он, словно лекарь, стремился мне принести добро?

И если терпение возникает лишь при встрече со злонамеренным умом, Значит, он один есть причина терпения.

Должен я почитать его, как святую Дхарму.

Есть «Поле живущих», - молвил Мудрый, - есть «Поле Победителей», почитая тех и других, Многие достигали высшего совершенства.

И если и живущие, и Победители в равной степени способствуют обретению качеств Будды, Отчего же я не почитаю живущих так же, как почитаю Победителей?

Конечно, не благостью намерений, но плодами схожи они.

В этом и состоит величие живущих, и потому они равны Буддам.

Заслуга (Опыт), возникающая при почитании праведных существ,

Свидетельствует о величии живущих.

А заслуга, порождаемая доверием Будде, говорит о величии Будд.

И потому живущие равны Победителям, ибо помогают обрести качества Будды.

Однако никто из живущих одними (без осознанности) своими благими свойствами Не сравнится с Буддами - Безбрежным Океанам Совершенств.

И если в ком-нибудь проявится хотя бы мельчайшая частица

Бесподобного собрания совершенств, даже подношения трех миров

Не хватит, дабы воздать ему почести.

Итак, живущие содействуют проявлению высших качеств Будды.

Именно в этой связи их надлежит почитать.

Да и что, кроме почитания живущих, может стать наградой истинным друзьям, Приносящим неизмеримую пользу?

Служа живым существам, вознаградишь тех,

кто ради них жертвует жизнью и спускается в ад Авичи.

И потому должен я приносить пользу людям,

даже если они мне причиняют великое зло.

И если ради них мои Повелители не щадят даже самих себя,

Так почему же я, глупец, преисполнен гордыни? Отчего я не служу им?

Счастье живущих приносит блаженство Мудрейшим из мудрых,

А их страдание Мудрецам приносит печаль.

Радуя существ, подаришь счастье Мудрейшим из мудрых,

А причиняя им зло, причинишь его и Мудрецам.

Подобно тому, как желаемое не приносит счастья уму,

если тело объято пламенем, так не в силах радоваться Милосердные, когда существам наносится вред.

И потому я, причинивший зло живым существам и опечаливший

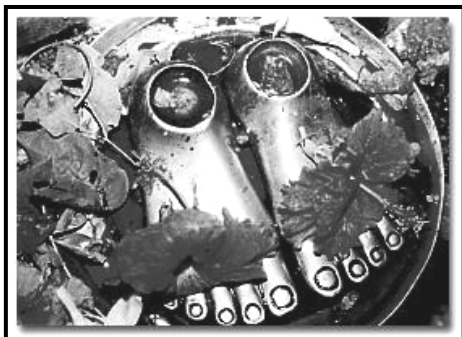
Великомилосердных, сегодня раскаиваюсь в своих неблагих деяниях.

О, Мудрецы, простите мне те огорчения, что я Вам доставил.

Отныне, дабы порадовать Татхагат, стану я служить миру всем своим сердцем.
 Пусть мириады существ коснутся ступнями моей головы
 И повергнут меня на землю, буду я радовать Покровителей Мира.
 Милосердные, без сомнения, видят себя во всех живущих.
 А потому существа и есть Покровители. Как же можно их не почитать?
 Лишь так я сумею обрадовать Татхагат, лишь так я смогу достичь своей цели.
 Лишь так можно рассеять страдания мира.
 И потому лишь это следует мне исполнять.
 Если слуга правителя истязает толпы людей, дальновидные, даже имея
 возможность, не станут на зло ответственность злом, ибо видят они, что этот
 «слуга» не одинок, за ним - мощь правителя.
 А потому не стоит недооценивать слабых существ,
 нам причиняющих вред, ибо за ними - стражи ада и Милосердные.
 Поэтому радуй живых существ, как подданные радуют грозного царя.
 Разве мог бы разгневанный царь причинить тебе адские муки, которые ждут
 тебя,
 Если ты принесешь страдание живущим?
 Разве мог бы милостивый правитель даровать тебе Состояние Будды, которое
 обретешь, принося радость живущим? Да и что говорить о состоянии Будды...

Неужели не видишь ты, что и в этой жизни богатство,
 слава и счастье - все есть плод радости, подаренной живым существам?
 Ибо в сансаре терпение порождает красоту и здоровье, известность, долголетие
 И великое блаженство Чакравартинов.

Шантидева



Будда Бодхисаттва Дакина Калика
 помогает в преобразовании воспроизводящей
 силы жизненного потока «корневых ядов» -
 Трипитаки: *чинва, мугна, гона* - вялость,
 неясность и возбуждение, сохранять
 осознанность и не терять Лхатонг Ясности
 Преобразования..

Это подобно восхождению «астральной»
 шакти, задействуется канал Аварахан. Жизненное
 дыхание циркулирует в сети, образуемой восемью главными энергетическими
 каналами с основанием в смертном затворе. Дыхание по энергетическим
 каналам, связанных с мозгом и с подошвами ног (дыхание идущее вверх и
 дыхание идущее вниз) либо накапливается, либо рассеивается исключительно
 из-за полости смертности.

Эти дыхания связаны через канал аварахан с самана ваю, ее замками
 смертности и с внутренними органами, через которые сознание чувств
 проявляет себя и накапливает опыт – основу «поверхностного сознания».

От состояния чувственного сознания зависит состояние осознанности «Я
 Сознания», которое проявляет, выражает себя через воспроизводящие органы
 чувственного сознания: речи – язык; слуха – речевой аппарат (ротовая полость
 со всеми ее функциями); умозрительное сознание – способность действовать,
 мыслить; вкусовое – накапливающее опыт и контролирующее жизненную силу
 и тактильное, позволяющее воспринимать и анализировать окружающее
 пространство.

Шесть типов Сознаний взаимосвязаны с шестью объектами чувственного сознания через энергетические центры - кашинас «чакры» с нервной системой организма через канал думмо – с периферийной нервной системой – позвоночник, и дань тьяни с цнс. Эта основа ума – поверхностного сознания «Я», которая есть основа (подсознание) сознания Бардо Ночи.

Внешне хватаемые умом – поверхностным сознанием «Я» объекты имеют шесть аспектов, соответствующих шести чувствам умозрительного восприятия:

1. глаза - формы для зрительного восприятия, воспроизводящие формы
2. нос - запахи для обонятельного восприятия, воспроизводящий запах
3. уши – звуки для слухового восприятия, воспроизводящие звук
4. язык – вкус для вкусового восприятия, воспринимающий вкус
5. кожа – осязаемое для тактильного восприятия, воспринимающая соприкосновение

Мантра Дакшина Калики сонаправляет движение энергий страстей и «приводит» в созерцательное состояние сознание **Бардо Дня и Барда Ночи**. Это позволяет увидеть свою собственную природу и основу.

Видение приводит в движение потоки Основы Сознания через центры осознанного сознания - грантхи, которые формируют осознанный направленный мыслепоток.

Эта активация жизненных потоков ваю очищает (сублимирует яды, и выводит шлаки), жэизненную силу через.

1. голос - удана
2. потовыделение - прана
3. циркуляция крови - вьяна
4. пищеварение - самана
5. выделение – апана

поэтому и существует свод Законов и предписаний правильных взаимоотношений.

Чтение мантры Дакшина Калики – Нилакантха женского проявления (11 проявлений Маа) позволяет успокоить энергии страсти, очистить и сохранять в чистоте «Трипитаку» реализации «Я»: *чинва, мугна, гона* - вялость, неясность и возбуждение. Она уменьшает *чинва*, сохраняя способность длительного сосредоточения на объекте, сохраняя ясность, устраняя мупу и четкое видение, снимая возбуждение – *гопа*. Это удерживает состояние Лхатонг, проявляя блаженство четырех пустот, активизируя жизненность, наполняя ею жизненную силу.

Эта система каналов образует тимус вилочковую железу, контролирующую иммунную систему. Если жизненность олаблена, то проявляются болезни, врачи вводят «противоядие - лекарства». Болезни как-бы помогают усилить поток умозрительного восприятия, то есть снять – очистить «Трипитаку» Сознания.

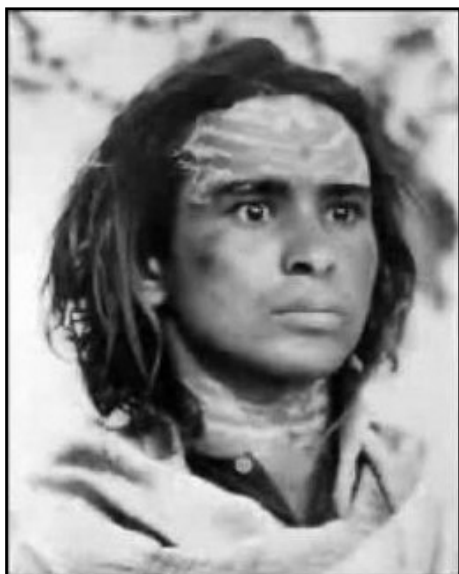
Во время яджны, агнихотр, хавана, когда «гаситься» огонь, то есть он как-бы захлебывается – это как раз и есть «остановка» чувственного сознания Бардо Дня, где агнихотри усиливает своим присутствием – лхатонг огонь, чтение мантры поддерживает осознанность, сдерживает дыхание страстей шести типов сознания, что вводит в состояние Ясности ум и сублимирует – очищает «корневые яды»

В Бардо Ночи происходит процесс, аналогичный сублимации дыхания энергий страстей Дня, только удерживается сознание Тела и «Я». Иштадэват и парампара поддерживают осознанность, ясность ума в «моменты - истины» - «разворота» «ядов» - жизненных начал, поддерживая и сохраняя состояние

Лхатонг, снимая все препятствия, болезни (даже неизлечимые), напоминая о правильных взаимоотношениях.

Это работа – йога радуг и полотен времени. Правильное понимание позволит вам реализовать радужное тело, реализовать ниргуна самадхи. При чтении мантры можно «настроиться» на Лхатонг Дакшина Калики.

АУМ КРИМ КРИМ КРИМ РЫМ РЫМ РЫМ РЫМ ДАКШИНЕ КАКЛИКЕ
КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ КРИМ СВАХА ОМ.



ТРИЦАТЬ СЕМЬ ПРАКТИК БОДХИСАТТВЫ (Практик правильных взаимоотношений)

Благоговейно пред величественным Учителем,
нераздельным с Авалокитешварой,
Защитником Существ Гуру Бабаджи телом, речью
и умом постоянно простираюсь
Хоть и узрев, что в явлениях всех нет места
приходу или уходу, усердствует Он лишь для
блага существ:

Молю о прощении за противоречия,
непоследовательность и другие ошибки,
совершенные мною, за смелость писать,
дополнять, моля о пощаде, за то, что пытаюсь
учить, наставлять и Путь указать, чтоб стали все

подобные Вам Владыкам Бодхисаттвам – Буддам Пути.

Совершенные Будды – источник счастья и абсолютного покоя –

Существуют, так как свершили священную Дхарму,

Что, в свой черёд, зависит от знания, как Её практиковать.

И эти практики Бодхисаттвы поэтому я сейчас попытаюсь разъяснить.

1

Теперь, когда у меня есть корабль великий – драгоценная

жизнь человека – обретаемая столь нелегко,

Доставить должна я «себя» и других чрез океан самсары на берег другой.

Слушать, размышлять и применять Учение

День и ночь без отвлечений – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

2

В землях, где вырос, вздымаются волны привязанности к родне и друзьям.

Ненависть к врагам неистовствует подобно пожару.

Сгущается тупости тьма – незнания что принять, что отвергнуть.

Попробуй увидеть Ясность Риг Па Шуддхи Предвечной, постигни Ее,

а если не можешь постичь Чистоту оставь это место, где вырос,

ищи Перводанное всюду где Есть, вернись ты назад к Истоку - домой,

узри Чистоту в явлениях сих и что нет в них и места приходу - уходу,

есть Суть – Чистота и Ясный Покой

Усердствует Он лишь для блага существ: так Светом ты этим возжгись

и в Доме Своем, под названием Жизнь – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

3

Когда покидаешь места неблагие, уходишь ты в горы, иль монастырь,
тогда страсти постепенно на убыль идут
Когда нет отвлечений на то, что проходит и просто живет,
Недостатка в достоинствах больше не будет, растут они сами собой.
Когда осознанность становится яснее, доверие к Дхарме растёт.
Но помни всегда достоинства тоже пройдут, останутся те,
кто просто живет, под Светом Риг Па Чистоты Отвлечений.
Положиться на уединение в Постижении Сути Отвлечений,
не заблудиться в одиночестве, Помня о том «Кто Ты?» и «Что Ты?»
это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

4

Друзья, иль враги неразлучные долгие годы, – будут разделены.
Богатства и владения, столь тяжко обретаемые, – придется оставить.
Сознание – гость – он покинет гостиницу тела.
Попробуй Осмыслить что это все есть Дхьяны Пути для,
тех кто не видит куда он идет.
Сознание и тело у них лишь враги, богатства – лишь горсть отвлечений, забот.
Ты Праджню узри, хозяином стань жизни своей, тогда и близким сумеешь
помочь
Постичь Суть забот этой жизни,
из гостя – хозяином стать – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

5

В плохом окружении три яда возрастают сильнее
А слушанью, размышлению и применению Учений приходит конец,
любящая доброта и сострадание исчезают.
Избегать неподходящих товарищей вначале Пути – это воспитание «Себя»,
в середине - правильно жить, всегда - цель не терять,
постигая Основу Корней и их Изначальную Суть - это Путь Бодхисаттвы и
садхана Чод.

6

Если полагаешься на подлинного благого друга – Реализованного Гуру
Парампары Пути, то недостатки твои растут,
а достоинства будут расти подобно растущей луне.
Почитать это ценным Даром, отдав все Заслуги «собственного тела» –
это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

7

Кого защитить могут боги «магнаты» – гуру мирские, кои сами в самсаре
томятся? Принять Прибежище в Трех Драгоценностях, никогда не
обманывающих ожиданий тех, кого защищают, –
это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

8

Карма, страданья, судьба лишь плод ожиданий,
деяний – корабль Летучий несбывшихся грез.
Стань Капитаном Жизни своей, доставь «себя», команду «Свою» и других

через океан переходящий страданий в Жизнь переправь,
даже ценою собственной жизни – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

9

Блаженство миров – как роса на траве – по природе своей – исчезает
мгновенно.

Устремившись к Истоку, единым с Ним стань.

Блаженство – роса, суть природы Основы Миров.

Узреть Постоянство Ее, «работая» в Нем -
это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

10

Если хочешь помочь близким своим, что жизнь тебе дали,
государству, что учило, кормило тебя хлебом насущным
всем, кто «любовь» отдавал, какую имел - направь ум
«Их и Себя» к Пробуждению, к Свету,
отдавая долги – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

11

Видеть Основу Страданий, победив в «Себе» Мару Желаний и Грез,
возможно лишь увидев Основу Иллюзий и Суть Иллюзорности Снов.
Их Суть Чистота, а это – Сожизнь, Сорадость, Соблаго Другим и Благо для
Всех. Все это есть Пробужденье Сознания, которое мысль порождает о благе
других. А поэтому, в самом деле делать страдания свои – своей радостью,
страдание других – своей радостью – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

12

Когда некто, движимый желанием сильным, завидует мне,
«Богатством», семьей, детьми, образом жизни меня попрекает,
других побуждает к тому же, рассматривай так – это садхана Чод,
Ангел Речи – Будда Времен Твое Тело - Сосуд «очистить» желает,
наполнить его «краев» Светом Любви Изначальной Он хочет – не бойся,
прими Милость Его - отдай свой Сосуд – Тело Заслуг,
держись Парамиты Терпенья - Свет Сути постигнешь,
друзей обретешь – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

13

Если, не сделал и капли дурного, но некто желает твою жизнь «погубить»
ослепнув от боли страданий, Светом Любви в нем пробуди стремление жить
и желанье творить благие дела, состраданьем своим прими его злодеянья –
крик больной души и к Свету веди – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

14

Даже когда некто меня на все лады порочит и трубит об этом на весь мир,
То в ответ с любящей добротой превозносить достоинства этого человека –
это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

15

И пусть посреди огромного собрания некто раскрывает мои скрытые недостатки самым оскорбительным образом склониться пред ним с почтением – это любящий друг

Прости его, принимая хулу – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

16

Пусть тот, о ком заботился, пёкся с любовью врагом твоим станет, Люби еще больше его, простив, отпустив непризнание свободу даруй ему, прозрение и мир в его душу всели.

Так мать исцеляет больное дитя – это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

17

Пусть те, кто из гордости делают всё, чтоб унижить и «место» тебе показать С почтением увидь в них наставников лучших, заставляющих помнить о тех кто Кто еще здесь «томиться» и ждет - это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

18

Если даже пробуждаешь ты зависть к своей крайней нужде и «обгладывают твои кости» - отдай им «себя» и все что имел – это садхана Чод.

Если терзают тебя страхи, болезни и боли, вспомни что это предвестники Жизни к которой стремишься прими их отбросив сомнения, страх.- это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

19

Когда в зените славы людьми боготворим

И пусть богат ты словно бог Кубера, беги, оставив все - богатство, славу и почет Они лишь Дым, который порождает Пламя, сжигающее все.

Иль Богом стань Куберой, который лечит, восстанавливает Души, из Пепла возраждает Жизнь, даруя лучшее из всех богатств – Бессмертие Души и Тела.

Он Будда Бодхисаттва – учись хотя бы у Него Все Сущее любить - вот это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

20

Стремись не побеждать, восхваливая силу плодя врагов, порождая страх, смятение в их умах (врагами станут все и сам себе ты тоже)

Попробуй просто «не напасть» и видеть Суть Основы

Лишь так ты сможешь «победить» свой Мару Ум, врагов повергнуть,

приобрести друзей – их просто нет. Есть просто люди,

которые хотят увидеть жизнь и тех кто им поможет. Помочь увидеть

Это – твой удел, твой самаи и обеты и просто,

помни что – это Чод и Путь, что выбрал ты - Путь Бодхисаттвы.

21

Услада чувств и вещи, что желаешь, – солёная вода, что разжижает все –

Чем больше пьешь – тем больше жаждешь, а это тлен и прах.

Отбрось все сразу, отрекись, за жизнь хватайся, укрепись,

затем найди Основу – Суть Природы, что жизнь поддерживает и питает все

и к жизни пробуждает. Он Суть Основы Авалакитешвары и Манджушри.

Трудиться в Шуддхе этой Честь и это Высший Путь Реализации Будды Камы.

Он Ваджрасаттва, держатель Пути – Ваджрапани.
Учись Их Стойкости и Чистоты.
Это Тантра Мудрости Трех, рождающих Шесть и Махамудры Пяти,
проявляющих «Я» - это Кунжи. Это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

22

Всё что возникло из ниоткуда непременно уйдет в никуда.
И Ниоткуда и Никуда – Природа Основы Ума.
Она Изначально Чиста. Распознать эту природу,
найти ее в «Себе», не захватываясь Ничем – Это сатипаттхана Души – это
ХариХара Основа Пути Бодхисаттвы в садхане Чод.

23

Когда объект встречаешь, что тебе по вкусу,
Воспринимай его как радугу среди лета – движение Тигле
Останови Поток – и Радуга «исчезнет». Уйдя она проявит след. «прочти» его,
Увидь Основу. Цеплянья и привязанность уйдут, как Гневные и Добрые уходят,
а «Ты» останешься – вот это Чод и садхана Пути. Останься Бодхисаттвой.
Это Суть Основы Отцовской Тантры.

24

Страдания все разновидности страха – Смерти Тропинка.
Она Проматерь Любви, идущей навстречу к родному ребенку,
неся пробужденье, болезни и боль прогоняя.
Себя мы сами истошаем, считая что видим Врага,
не желая признать Материнства Любовь, не видя в Ней Жизнь,
красоту Чистоты Первозданной – Основу всей Жизни, Настоящее Снов.
Поэтому, когда невзгоды, болезни и смерть наступают
Воспринимать их надо как иллюзорность, проявления Маа – основу Природы
Мира Форм, Суть Материнской Тантры. Это Путь Бодхисаттвы и садхана Чод.

25

Коль тот, кто к Пробуждению устремлен, отбросить должен все сомненья.
Поэтому – без ожидания награды и плода Заслуг и Достижений учитеесь просто
отдавать,
Из щедрости дарить – это садхана Чод и Путь Бодхисаттвы. Путь «Я
Сознания» - Путь Сына, Суть Основы Тантры Дня и Ночи.

26

Утратив над собой контроль и потерявши дисциплину
(асану Сознания) – Основу садханы любой и даже жизни,
себе помочь не сможешь и благо свершить другим.
А потому придерживайся дисциплины
Без устремления нет Опоры – это изначальная садхана
Бодхисаттвы и Чод Пути.

27

Все, кто пытается учиться бесценному сокровищу Терпенья по отношению ко
всем, другим и остальным, отбросив возмущенье – все это садхана Пути и
Бодхисаттвы Чод.

28

Лишь применив упорство – источник всех достоинств «себя» ты укрепишь.
И это садхана и Чод Души – Опора Бодхисаттвы с Тропы вас не сведет.

29

Зная, что упорство упорядочивает страсти, сосредоточенье – форму придает,
интеграция «Себя» с Основой и Природой Страсти позволит видеть цель и к
Цели приведет.

Практиковать сосредоточение, полностью превосходящее
Четыре бесформенных состояния – это практика Бодхисаттвы
и Основа Терпения (асана) Мира Явлений - садхана Чод.

30

Без Мудрости Пробужденья не достичь.
Поэтому возвращать мудрость, объединённую с искусными средствами,
Преобразования Ядов – это практика Бодхисаттвы и садхана Чод.

31

Постоянно отслеживать свои собственные нарушения
И устранять их – это значит правильно мыслить - суть практики
Бодхисаттвы в садхане Чод.

32

Если, движимый страстями, я говорю об ошибках других, то я сам совершаю
ошибку. Потому следует не совершать ошибки – это придерживаться
правильного поведения Это практика Бодхисаттвы в садхане Чод.

33

Почет и подношения – источник зависти, разногласий и ссор, уводящих от
Дхармы. Поэтому привязанность избежать к домам друзей и покровителей –
это Путь Бодхисаттвы.

34

Разногласия и сплетни тревожат ум, а вы «теряете вес» в «глазах2 других..
Поэтому рассматривай все разногласия ума как мысли подступающей дхьяны,
и отпусти их, вникая в Суть, Основу, найди себя, исправь изъяны прощенья
попросив. Это Гуммо Ума и Бодхисаттвы Чод – Основа Махамудры Великих
Трёх и Мудрости Пяти. Это Путь становления правильных взаимоотношений.

35

Быть внимательным и бдительным, «не выпадать» из Основы,
помогая другим и себе осознавать и не теряться,
обучая правильному Видению и Чистоте взаимоотношений - Основы
Правильного Восприятия Жизни – это труд Бодхисаттвы в садхане Чод.

36

И вкратце, кем бы ни был, кем стал я и что бы я ни делал,
Всегда будь внимательным и осторожным, заботься о состоянии своего ума
и действуй на благо всех живых – это Тропа Жизни Бодхисаттвы.

Отдай все Заслуги, Деяния «Я», всего, что считал ты своим Гуру Пути и рядом с Ним в Ногу иди помогая всем тем, кого встретил в Пути. Это Обеты Бодхисаттвы.

Этот текст, как и все остальное – результат долгой садханы Жизни и ее реализации, был написан для блага всех тех, кто хочет встать на Путь и идущим в Пути, под бдительным руководством и наставлениям Гуру Бабаджи Нагараджем в городе Семипалатинске, году 2008, год серой мыши. Рассматривай все как Наставленья Будда Мушики. С. Выполни правильно хотя бы одно наставление, одну из садхан, описанных в книге - остальные «пункты», как и сомнения «отпадут» сами собой. Они Суть Одно. Кто сомневается в этом, то Ничто не мешает вам спросить об Этом Его Самого, или Наставниках, Реализовавших Это. Они все Бодхисаттвы Пути.

ДРАГОЦЕННЫЕ ЧЕТКИ БОДХИСАТТВЫ

1. Благодарение Велико Милосердному! Поклоненье ламам! Поклоненье божествам веры!
2. Отринь все сомненья. К Реализации стремись усердно и с любовью! Оставь сонливость и лень! Стремись постоянно с великой энергией к Реализации!
3. Памятованием, бдительностью и самоконтролем постоянно охраняй врата органов чувств! Трижды днем и ночью снова и снова хорошенько исследуй поток ума.
4. Открывай свои недостатки. Но не ищи заблуждений у других! Скрывай свои достоинства, а достоинства других - прославляй!
5. Отринь жажду обладания и славы. Навсегда оставь власть! Умерь желанья, будь доволен, будь благодарен благодетелям!
6. Пребывай в любви и сострадании и укрепляй бодхичитту! Отринь десятку пагубных деяний, Веру же укрепляй постоянно!
7. Укроти гнев и гордыню. Облачись в смиренномыслие! Оставь неправильный образ жизни и живи согласно Дхарме!
8. Оставь все богатства. Укрась себя драгоценностями благородных! Оставив общение, Пребывай в уединении!
9. Откажись от пустословия, Постоянно укрощай свой язык! Встретив ученого ламу с почтеньем служи ему!
10. И обладающих Глазом Дхармы, и начинающих цени - словно Учителя!
11. Всех, кого ни встретишь, цени - словно родителей, детей иль племянников. Оставь любителя греха. Держись друга добродетели!
12. Отринь ненависть и зломыслие! Устремляйся туда, где счастлив! Оставь вожделение ко всякой всячине И пребывай в бесстрастии!
13. Вожделеньем не обретешь благих существований, но отдалишься от сущности Освобожденья! Где б ни увидел благую Дхарму - Туда устремляйся с энтузиазмом!
14. Начатое первым первым и завершай! Тогда все благополучно исполнишь. Иначе ты не завершишь ни того, ни другого!
15. Если ты никогда не радовался порокам, и потому возникает чувство высокомерия, то отсеки эту гордость и вспомни наставленья учителя!
16. Если возникает уныние, взбодри свое сердце, И погрузись в созерцание обоих. Если появляются объекты страсти-ненависти, считай их подобными миражу и обману!

17. Если слышишь неприятные слова, считай их подобными эху! Если тело снедает болезнь, Усмотри в этом свои прежние деяния (карму)!
18. Пребывай в пустыни на краю леса. Упрячь себя словно труп оленя, и пребывай без вожелений!
19. Постоянно держись своего йидама! Если возникают лень и апатия, то порицай себя и вспоминай о сути духовной практики!
20. Когда встречаешься с другими, беседуй с ними миролюбиво. Не выказывай гнева, пребывай постоянно с улыбкой!
21. При встречах с другими оставь скарედность, находи радость в щедрости, и отбрось всякую зависть!
22. Дабы пощадить сердце других, оставь всяческие споры, и будь всё время терпим. Без лести, не ища постоянно новых друзей, Всегда будь постоянен и надежен!
23. Перестань презирать других, Но будь всегда с ними вежлив! Когда даёшь другим наставленье, Будь сострадателен и благожелателен!
24. Не создавай ложных представлений о Дхарме, Но стремись к тому, что тебе подобает. Посредством десяти благих деяний Стремись к Дхарме днем и ночью!
25. Что ни сделал благого в течение трёх времен, Посвяти это достижению несравненного Пробуждения! И эту благу заслугу отдай всем существам! Твори постоянно великую семичленную молитву!
26. Если действовать так - завершишь Накопленье благой заслуги и мудрости, И исчезнут два вида загрязнений. Если таким образом привнести смысл в человеческую жизнь, То достигнешь несравненного Пробужденье!
27. Вот семь драгоценностей: Драгоценность веры и драгоценность нравственности, Драгоценность даяния и драгоценность слушания, Драгоценность скромности и стыда. И драгоценность мудрости.
28. Эти святые драгоценности - Семь неисчерпаемых драгоценностей, Их проповедуй только людям. Когда ты в обществе - следи за речью. Когда один - следи за умом

АТИША Перевод с тибетского Б.Загуменнова

Обеты Бодхисаттвы, принятые мной – Падма Джьоти-Ринчен
Долма на пути реализации Боддхи

Обещаю, никогда не забывать тех кто помог реализации и молить Будд Бодхисаттв в том, чтобы они не дали памяти померкнуть.

1. Обещаю, что, когда я обрету аннутаара самьяк самбодхи, моё тело будет излучать сияние, которое озарит и осветит бесчётные, безграничные миры. Оно украсится тридцатью двумя признаками великого и изначального и восьмьюдесятью прекрасными приметами, как у Гуру Йидама Бабаджи Бессмертного и его Будд Бодхисаттв, обещаю не бросать в Пути близких и помочь им реализовать такие же достижения.

2 Обещаю, что, когда я обрету бодхи, моё тело станет подобным лазуриту. Внутри и снаружи оно будет пронизано светом. Оно будет чистым, сияющим, светлым, великим и не будет иметь изъянов и загрязнений. Мои заслуги и добродетели будут вздыматься высоко. Моё тело будет пребывать во благе и спокойствии. Ореол, подобный пламенеющей сети, украсит его. Его сияние будет ярче сияния солнца и луны. Все живые существа, которые находятся во мраке, мгновенно будут просветлены в своём неведении.

3. Обещаю, что, когда я обрету бодхи, посредством неизмеримых, безграничных искусных средств мудрости буду делать все для исцеления всех живых существ.

4. Обещаю, что, когда обрету бодхи, буду помогать тем кто в Пути, утвердиться на нем

5. Обещаю, что когда обрету бодхи, помогу всем следующим Пути Брахмы исполнять обеты, пока не иссякнет у них желания придерживаться этого Пути.

6. Обещаю, что, когда обрету бодхи, все живые существа, чье тело слабо, у которых недостаёт органов чувств, которые безобразны, уродливы, глупы, слепы, глухи, немые, безгласны, скрючены, хромы на обе ноги, горбаты, больны проказой, безумны, подвержены всякого рода болезням и страданиям, обретут стройность, смыслённость и мудрость, услышав моё имя смогут исцелиться и перестанут болеть и страдать. Это поможет проявить у них желание самим встать на Путь Брахмы.

7. Обещаю, что, когда обрету бодхи, буду помогать преодолевать недуги тела, речи и ума тем, кто хочет действительно и осознанно встать на Путь Реализации, преодолеть иллюзии, реализовать им три сущностные природы кай Будды. Я также буду просить о даровании им прозрения у Гуру Йидама и Будд Бодхисатв, чтобы они помогли идущим различать истинное и не истинное и правильно принимать судьбаносные решение.

8. Обещаю, что, когда обрету бодхи, все живые существа, стремящихся к постижению Дхармы услышав моё имя, будут сосредотачивать и удерживать свои мысли на нем обретут вкус Дхармы, который не забудут никогда и который приведет их к спокойствию и радости и утвердит их в этом, поможет проявить в достатке все таланты, которые только их сердце пожелает с тем, чтобы они не нуждались ни в чем и смогли насытившись встать на Путь реализации Боддхи

Тибетская практика умирания Бардо и сознательный выбор нового рождения

Бардо переводится с тибетского как иллюзорное промежуточное состояние до достижения просветленного сознания Будды. От прошлых времен, от настоящего времени и до достижения сознания Будды мы находимся в промежуточном состоянии. Даже находясь в физическом состоянии, мы находимся в нем как во временном промежуточном состоянии.

Промежуточное состояние - обозначает состояние после смерти и до рождения. Рассмотрим процесс нашей жизни. В том момент, когда мы зачинаемся в материнском лоне, уже начинается отчет времени нашего существования в этом рождении и это время постоянно и неизменно ведет нас к смерти. Система нашей жизни - это чередование сменяющихся состояний в нашем существовании.

Время, отпущенное на существование в отдельном воплощении, делится на разные этапы. 40 недель – это существование в лоне матери, в это время постоянно работают ветры, силы, энергии, которые растят тело и увеличивают, позволяют постепенно приобретать ему какие-то очертания и формы. Ребенок рождается на свет. Этот момент обозначает, что мы выбрали конкретное рождение, сознательно стали живым существом, но тот факт что мы уже родились, говорит о том, что мы обязательно умрем.

Живые существа имеют четыре основных типа страдания: от рождения, от старения, от болезни и от смерти. В детское время человек начинает

существовать, он растет, затем становится молодым мужчиной или молодой женщиной, затем становится взрослым, потом приходит старость и затем наступает смерть. Но в любом случае, если мы родились, мы обязательно умрем. Осознав, мы станем спокойнее и правильнее относиться к нашей жизни.

Время нашей смерти никто не может сказать. Все зависит от причинно следственной связи, накопленной с предыдущих воплощений и конкретного результата в этой жизни

Процесс, который сопутствует постепенному умиранию, подготовке человека к уходу из этой физической активности, не так прост. Если мы умираем нормально, то есть определенные признаки, по которым можно определить близость наступления ухода.

Некоторые признаки скорого ухода - это определенные мечты, сны, которые повторяются часто. Например, сон, когда Вы находитесь в красном, красные цвета или сон, когда Вы едите или идете в направлении юга. Следующий признак, это когда во сне Вы встречаетесь с людьми, которые уже покинули это существование или когда во сне ушедшие Вас постоянно зовут с собой. Эти сновидения могут сопутствовать предварительной подготовке человека к уходу. Если эти сны приходят один или два раза, то не переживайте, если это постоянные сновидения с глубокими чувствами, тогда это уже относится к предварительным признакам скорого наступления ухода.

Следующие важные признаки подготовки к умиранию – активность человека начинает меняться, его сознание начинает меняться, его чувства и эмоции начинают меняться. Мы сейчас рассматриваем процесс умирания, который наступает естественно, не в результате неожиданного несчастного случая. Обычно в старости, человек который был плохим, резко вдруг меняется и становится хорошим, но и конечно те, кто боится смерти становятся плохими и раздражительными.

Когда мы готовимся к уходу, мы постепенно должны оставлять свою привязанность к этому миру, постепенно отдавать свои обязанности в руки других людей, постепенно уходить от внешней социальной активности, размышлять внутри себя, даже уходить от каких-то семейных уз, передавать это другим членам семьи.

Например, кто-то хочет погружаться в медитацию, хочет спокойствия, покоя, чтобы никто не мешал. Сознание этого человека нужно держать в покое и ни в коем случае не возмущать ощущениями и эмоциями. В это период в своем сознании нужно выработать привычку к осознанию, чувствованию, практике духовных состояний, к взаимодействию с бессмертными Буддами, Ботхисаттвами, как Буддой Амитабха, Акшобья, нужно чаще вспоминать чистую землю Будды, из которой мы пришли сюда.

Мы должны понять, что искусство умирания и существования после смерти, является искусством и нуждается в практике и наработке. Во время обучения мы должны выработать привычку стремления к знаниям.

Давайте рассмотрим более близкие признаки наступления смерти. Есть такой признак, когда мы стоим спиной к солнцу около стены и наша тень видна на стене - сверху над тенью идут тонкие испарения, поднимающиеся как струи над головой. Если мы видим, что над тенью поднимаются потоки, это в первую очередь значит, что у человека имеются какие-то болезни и проблемы. Если Вы видите, что эти струи совсем пропали, это говорит о скором наступлении смерти.

Еще один важный признак. Сидя положите одну коленку на другую, поставьте на них свой локоть, коснитесь указательным пальцем лба, и посмотрите через запястье на максимально дальнюю точку обеими глазами, глаза как бы смотрят снаружи. Между Вашими глазами виден Ваш локоть, если Ваш локоть тонкий, это значит, что Вы живы и все нормально. Если Вы видите, что во взгляде вдаль локоть истончается и совсем пропадает, это значит скорое наступление смерти. То есть душа через глаза показывает, что она не реагирует на внешний мир.

Следующий признак скорого наступления смерти. Если заткнуть пальцами уши, то при скором наступлении смерти Вы можете услышать необычный для Вас звук о-о-о, который исходит изнутри Вашего тела.

Еще один признак скорого наступления смерти – необычные картинки или отпечатки, непонятные отметины или знаки, которые появляются у Вас внутри зрительного аппарата восприятия при закрытых глазах.

Следующий интересный признак наступления смерти - вены начинают менять местоположение, как бы двигаться под кожей. В особенности, на верхней части Вашего запястья появляются вены, в обычном состоянии их здесь нет.

Если какой-то из этих признаков появился, это не значит, что обязательно человек умрет. Если проводятся какие-либо защитные или охранительные ритуалы, какие-либо посвящения или ритуал долгой жизни, тогда вполне реально продлить жизнь на долгое время.

Что такое умирание? Умирание – это значит растворение, или разрушение. Наше тело состоит из пяти элементов вселенских стихий. Эти элементы входят в нас уже с момента зачатия, и с ростом именно из этих элементов строится все наше тело, жидкости, дыхание, прана, внутренний огонь, наше сознание. Когда тело готовится к естественному уходу, в этот период наступает постепенное разрушение, вытекание силы всех этих пяти элементов из нашего тела. Также мы говорим о других качествах нашего существа - о пяти мудростях, пяти скандхах - наших привычках, эмоциях, мыслях. Мы являемся единым сознательным существом. При умирании все начинает одновременно разрушаться, постепенно растворяться. Воздух растворяется в воде, вода растворяется в огне, огонь растворяется в ветре, ветер растворяется в сознании, то есть элементы превращаются друг в друга. Сознание растворяется не полностью.

Наше сознание имеет восемьдесят различных типов эмоций, активностей, установок, восемьдесят различных качеств и все они постепенно начинают растворяться. Автоматических установок и эмоций с прошлых существований – 33,7 негативов от невежества и 40 привязанностей от воплощений в этой конкретной жизни. Они все очень тонкие и связаны друг с другом, поэтому трудно их все разделить и описать.

Все это в общем мы можем понимать как наше человеческое сознание. Когда воздух растворяется в воде, мы теряем активность, нам становится тяжело двигаться в пространстве, как будто мы находимся в плотной жидкости. Когда вода растворяется в огне – мы ощущаем, что все глубже и глубже погружаемся под воду, среда вокруг нас становится все плотнее и плотнее, возникает ощущение тяжести изнутри. Когда огонь растворяется в воздухе, мы ощущаем что наше внутреннее тепло, энергия растворяются и пропадают. Постепенно холодеют сначала конечности, потом туловище. Если огонь покидает тело снизу вверх, нижние конечности первыми, а туловище и голову в

последнюю очередь, это значит, мы пойдем в чистые духовные миры. У тех людей, из которых огонь растворяется сверху вниз, в Бардо будет больше страданий и негативов.

Наше сознание управляет ветрами и можно сказать, что ветер, воздух или пространство это внешняя грубая форма сознания. Когда воздух растворяется в сознании, это значит что наши эмоции и чувства начинают растворяться, они становятся все тоньше и тоньше, нам сложно их производить. Все мысли начинают пропадать и исчезать, мы теряем способность производить мысли и чувства. Растворяются 33 установки и предварительные предпосылки, качества, которые даны нашему характеру от прошлых воплощений, затем растворяются 40 качеств и привязанностей этого воплощения, последними растворяются 7 негативных эмоций. Одновременно с этим наш ветер растворяется в сознании и сознание погружается в чистый свет Вселенной.

Теперь начинается уже искусство умирания. Перед наступлением смерти в человеческом организме женская точка из пупка поднимается вверх к центру груди, мужская точка из центра лба опускается вниз в центр груди и эти две точки встречаются в центре груди около сердца. Внутри тела создается впечатление, как будто громко капают три капли крови. Сознание уходит из всего тела, вместе с уходом мужской и женской точек, в район сердца. В этот момент человек проваливается за порог физического мира и теряет сознание. Он уже не может вернуться к существованию в этой жизни. Происходит резкий скачок, человек теряет свое внешнее сознание и через несколько секунд просыпается уже в подсознании, в другом состоянии. Человек как будто уже умер, но еще немного работает подсознание. Это чистый подсознательный ум, который не связан уже с внешним существованием, человек погружается уже в то состояние сознания, которое сопутствует ему постоянно и не существует в течение жизни, не проявляется в активности физического мира. Это тот глубокий уровень подсознания, в котором человек будет существовать после смерти.

Если человек в течение жизни практиковал духовные практики, если он развил в себе состояния чистого света просветления, он достигает по смерти состояние Дхармакаи или тело вселенской истины. Проснувшись в первый момент после смерти, и увидев ясный свет этого чистого изначального истинного состояния, мы осознаем его и захватываемся этим светом. Тогда мы не погружаемся в промежуточное состояние бардо, а сразу уходим в райские совершенные состояния тела истины Вселенной. В этот момент мы как бы существуем в просветленном состоянии, и будем действовать по другому космическому сценарию.

Если мы не узнали этот ясный свет чистого изначального вселенского состояния, тогда у нас есть два варианта. Промежуточное состояние бардо и обязательное следующее рождение. Либо сразу в адские миры, если очень плохая карма – убийцы, или причинили очень много зла, не входя в состояние бардо, сразу происходит погружение в адские миры.

Если существо не абсолютно чистое и не абсолютно грязное, тогда будет промежуточное существование бардо. Все живые существа, вне зависимости от того, хотят они этого или не хотят, знают они или не знают, проходят эту стадию после смерти. Это дается по природе их существования, по природе их рождения.

Итак, если Вы потеряли сознание, ушли из жизни и проснулись по другую сторону существования, Ваше физическое тело умирает, распадается на

составные элементы, разрушается. Бардо – это промежуточное состояние, которое мы должны пройти до следующего рождения. В этом состоянии наше сознание находится на очень примитивном уровне, мы как будто течем в потоке, и не в силах выйти из него.

В момент смерти, помимо ухода сознания в центральную точку, проваливания сознания внутрь, в подсознательное состояние, еще происходит очень сильная боль именно от самого умирания. Если Вы не смогли вытерпеть эту сильную боль в момент умирания и погрузились в примитивно подсознательное состояние, тогда Вы не сможете сознательно существовать в Бардо, ваше рождение будет происходить автоматически по результатам Вашей жизни. Очень важно в момент смерти быть настроенным, концентрировать сознание в верхних тикле (чакрах) головы. Это поможет быть устремленным в чистое состояние, этот потенциал позволит проскочить пограничную точку физической смерти легко, как бы выстрелить, вылететь вверх.

Итак, мы в Бардо, тело осталось по ту сторону жизни и скоро разрушится. Мы разделились, наше сознание ушло из тела, мы получим новую жизнь, начинается наше существование в Бардо. Мы можем видеть все вокруг – хорошее, счастливое, плохое.

Существа в Бардо имеют чувства, физического тела у них - тонкое тело сознания. Нужно Мы можем путешествовать в любую сторону, в любом направлении. Не обладая абсолютной свободой в этом состоянии, мы не можем сами родиться, только в пределах наших сложившихся кармических условий, предварительных накоплений, того, что было нами наработано в предыдущей жизни. Мы не можем остановиться, вместе с ветрами нас носит в разные места, у нас могут быть разные ощущения. Вокруг могут быть разные формы, у нас нет свободы, мы перемещаемся согласно наработанным нами результатам.

Существа в Бардо видят друг друга, они могут видеть наш физический мир, они могут прийти и находиться рядом с Вами. Но они не могут войти в какое либо тело, у них нет сил в этом состоянии задержаться, или выбрать свое рождение. Но в этот самый момент существа Бардо могут воздействовать на наше подсознание, посылая сигналы нашему подсознанию.

В мире Бардо существа учатся в нем жить. Они начинают понимать, что находятся в иллюзорном состоянии, не в реальности, они начинают учиться существовать в этом мире. Когда существо после смерти пытается на песок поставить свою ногу и не видит отпечатка, оно начинает понимать, что находится в мире после смерти и учится в нем существовать.

Обычно считается, что жизнь у человека в Бардо длится 49 дней.

Раз в неделю у всех живых существ в Бардо появляется воспоминание момента перехода от жизни к смерти и это продолжается до той поры, пока они не получают освобождения. И по мере существования в первые дни человека сопровождают отпечатки воспоминаний о прошедшей жизни, в последние дни Бардо все больше и больше начинают проявляться отпечатки будущей жизни, в которую он идет.

Итак, через 49 дней Бардо заканчивается и человек рождается согласно карме.

Практикой умирания и Бардо учат в монастырях после практик Низших и Высших Тантр. Ранее, у вас просто не получится все сделать как надо.



МАХАСАМАДХИ

Махасамадхи это медитация на Заходящее Солнце



Когда, завершив труд, тебе назначенный, ты можешь пожелать уйти из этой жизни, сперва лежи в покое, головой обращенный на восток. Сложи руки на Источнике твоей жизни (солнечное сплетение). Помести сознание своё в местопребывании жизни.

Вращай его и раздели между севером и югом. Пошли одну часть на север. Пошли другую часть на юг. Расслабь захват на своей сущности. Когда смерть стремительно приближается к тебе, не бойся и знай, что ты – господин Смерти. Расслабь своё тело, не сопротивляйся напряжением. Помести в сердце пламя Души твоей. Стремительно перемести его в основание

треугольника, удержи на мгновение, затем двигайся к цели. Цель – это место между бровями, место, где память Жизни должна удерживаться в равновесии. Удерживай пламя в основании мозга до тех пор, пока пальцы Смерти не сомкнутся на твоей Душе. И воспарит твоя искра серебрянная, ввысь и вперед к Светилу утра, сливаясь со Светом, едина со своим истоком. Там пламенеть она будет, до тех пор пока не будет создано желание. Затем возвратится на своё место в форме. Затем, когда ты пройдешь через состояние перехода, память Жизни должна пройти тоже. Будет затем прошлое едино с настоящим. Будет память обо всем сохранена. Свободен будешь ты от возврата к прошлому. События прошлого будут жить в дне сегодняшнем.

«Медитация на ГАКИЛ (пупочный центр) позволяет «видеть» Золотой Свет. Удерживание сознания на Брахма грантхе (Сознание тела, подобно основанию черепа). Это Свет Основы. Достижение этого Света, вхождение в него, способность осознавать себя в нем, «видеть», мыслить, трудиться есть достижение Раджа йоги и освобождающее нирвикальпа самадхи (саруба самадхи)».

«Каждый день, в течении одного часа ты должен лежать, головой обращенный к положительному полюсу (северу). Удерживай своё сознание в пространстве между грудью и головой (пространство солнечного сплетения и основания черепа).

Каждый день, в течении одного часа ты должен лежать, головой обращенный к отрицательному полюсу (югу), помести свой ум между грудью и стопами (пространство чит-дждада грантхи, солнечного и лунного каналов, корневого центра, стоп и мула Жизни переднего канала к пупочному центру осознанного дыхания).

Пребывай в равновесии в каждой семёрке и твоё равновесие сохранит свою силу. Поистине, если ты стар, твоё тело омолодится, и обретёшь ты силу. Тело останется с тобой. Сознание не покинет тело. Жизнь не оставит тебя»

Дхьяны самадхи углубляясь формируют тело Реализации. Начинается процесс выравнивания вибраций Времени и Пространства. Ты начинаешь учиться дышать, гармонизируя Шуддху тела (дэхам) и формируя Дэва Дэхам. Ты начинаешь узнавать, понимать, принимать, любить Жизнь. Любовь (не то, что мы подразумеваем под этим словом) – это Основа Жизни.

Медитация на первооснову, открытие исконной природы Основы физического тела дэва дэхам. Можно использовать как медитацию реализации тела света - бессмертного тела проявленного «Я Сознания Криция Бабаджси»

Медитируй на шепот палящего Солнца в мерцание Луны и лунную Сонату заходящего Солнца, удерживай осознанность при свете Дня и сиянии Ночи, просто будь, живи, люби, дыши – вернешься в Жизнь. Это шактичалан мудра, где Хита и Махахита Жизни образуют «центр» осознанного Дыхания, Основы Сути Боддхичитты, «центр» пробуждения Буддасознания.

Правильная медитация позволит реализовать самаддхи радужного тела, физического проявления, которое позволит «растворить» - упорядочить, сонаправить, преобразовать тяжелую карму волос, ногтей, зубов, костей, праха и проявит физическое дэва дэхам.

медитация на осознанность сознания физического проявления, на его исконную суть – изначальный ясный лучезарный ум, на свет света, жизнь жизни и на осознания себя, как чистое ясное проявление этой Сути, Основы осознанного разума изначальной разумной жизненной силы жизни, на любовь и сострадание всему существу.

Махабхайрава стотра

Медитируем на образ Бхайравы, держащего посох и череп в Своих руках, который носит серьги в Своих ушах и змею как священный шнур. При любых жертвоприношениях Он - Защитник, устраняющий все препятствия. Он дарует успех и победу.

Слава Ватуке, дарующему все желаемые сиддхи садхакам!

Бхайрава - Господь духов, их признанный Учитель и их Сущность. Он знает все, что существует во Вселенной, будучи ее Покровителем. Как величайший Властитель, Он дарует и владение, и власть. Он обитает на кладбищах, поедая плоть трупов. В Своих руках Он держит череп из которого пьет кровь и пьянящие напитки. Совершенный, Он дарует сиддхи и почитается сиддхами. Он носит гирлянду из костей. Он - тощий, и глаза Его желтого цвета. Он обладает утешающим нравом, но может и разрушать. Все три глаза Его тогда наливаются кроваво-красным светом. Он держит в своих руках кинжал и Его глаза пылают огнем. Бесстрашный Супруг Богини Бхайрави (Кали), Он - наставник всех духов и Повелитель всех Йогини

Он - Податель всех богатств и их Разрушитель, ибо Он - Сам Обладатель всех богатств. Он - Учитель Высшего Знания, носящий ожерелье и пояс из змей, и змей - в Его волосах. Он держит капалу в Своих руках. Уничтожитель времени и смерти, Он носит прекрасную гирлянду из черепов, искусно украшающую Его. Третий глаз Его пылает огнем и, как Покровитель трех миров, Он имеет три головы. Он - проявление Бога Шивы и живет во мраке. В Своем мирном проявлении Он любит всех, обладающих мирным нравом.

Юный Ватука всегда держит в руках меч и неотразимо прекрасен. Он - нищенствующий Пашупати, которому служат бхуты и якши. Он обнажен, но неодолим. Его желтые глаза сияют рыжеватокрасным светом. Он - всегда мирный и благостный Шанкара, дорогой и возлюбленный, чья сущность совершенна. Его проявлений - восемь и Он повелевает всеми божествами.

Его глаза пронизательны и весь Его Образ сияет от пыла аскезы.

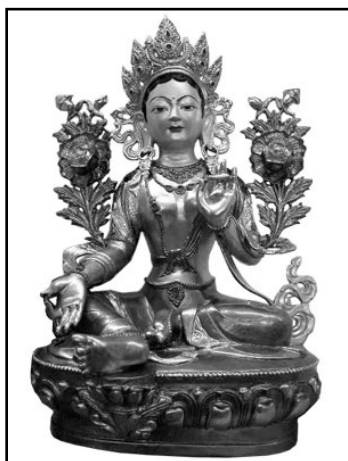
Он - основа восьмиричного и шестиричного пути йоги. Он носит змей в волосах и поддерживает весь мир, Он - превыше мира, Владыка земли и ее нерожденный Вседержитель.

Он принимает облик скелета и носит гирлянду из черепов, держит череп в руке и носит змею как священный шнур. Он упражняется в Своем умении околдовывать людей, привязывая их к своему брэнному, отнимая у них жизнь, поражая их бессознательностью и бездеятельностью и оставляя затем их в горьком разочаровании. Его чистые глаза имеют синий оттенок. Он - Убийца демонов и Защитник богов и людей, украшенный черепами убитых демонов. Он - Господь, принимающий кровавые жертвы и вкушающий от таких жертв. Он - юный, но закаленный воин. Он - Уничтожитель всех бед, устраняющий всякое зло, как Богиня Дурга. Он непревзойден в искусстве любви и наделяет его знанием тех, кто ищет его. Он обладает властью привязывать прекрасных дев. Он - Защитник всего мира, вечный и обладающий властью творить любые виды иллюзии. Он - величайший Целитель, наделяющий всеми сиддхами и знанием исцеляющих мантр. Как и Господь Вишну, Он поддерживает весь мир.

Повторением этих ста восьми имен Бхайравы - Великого Атмана - осуществляются все желания, ибо они - могущественные тайные мантры.

Ом. Бам. О Ватука, устрани все препятствия в реализации.

Бам.Ом. Поклонение Шиве!



Мантра Тары

ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА

Зеленая Тара — одна из самых почитаемых богинь в Тибете, Непале, Монголии. Легенды повествуют, что она возникла из луча света, посланного буддой Амитабхой. Ее кожа зеленого цвета. Считается, что Тара-заступница сразу готова прийти на помощь к тому, кто взывает к ней с мольбой и преданностью. В руках Тара может держать один или два цветка утпала — голубых лотоса. У растения один венчик цветка полностью открыт, что символизирует активность божества в настоящее время, полуоткрытый венчик —

будущее и бутон — прошлое.

Зеленую Тару величают «Заступницей от восьми несчастий»: пожаров, наводнений и штормов, эпидемий, от попадания в тюрьму, нападения животных (слонов, львов, змей), от грабителей и разбойников.

Тара — это проявление великой первоосновы, природы, она мать всех будд. Она обладает множеством проявлений и функций (богини-Тары могут быть всех пяти цветов, то есть представлять все будда-семейства). В случае болезни чаще всего обращаются к Белой Таре, она лечит, успокаивает. Когда нужна энергия, обращаются к Зеленой Таре

Тара – Упанишада (лхатонг.)

Медитация на состояния лхатонг Будда Тары позволит преодолеть старость, старение, болезни, седину

Это «А Кхрид – пранояма» Цандали Бардо Дня. Эта медитация приводит к реализации самадхи Радужного Тела. Пранояма сублимирует Шуддху Рождения - Физического Мира Явлений, в результате сублимации и проявляется эффект Радуг. Шуддха – это лхатонг шуддхи Дэва Отца, Матери и собственно «Я». Здесь происходит «встреча» с реализованными Буддами, которые по их милости проявляют Себя в качестве Варуны, представляющими вас тому кто может помочь Реализации. Все подводят к Шиве. Если есть Прибежище, то дальнейшие ступени Освобождающего самадхи происходят под ответственностью Давшим Прибежищем, то есть происходит смена «эгрегора», Шива пропустит вас, не ранее.

ОМ ХРИМ СТРИМ ХУМ ПХАТ

ОМ - Тот Сущий Брахман превышающий пракрити, Образ Неба. Та Наивысшая Великая Реальность есть - Я.

Слог **ХРИМ**, красного цвета,- Его пуп,

слог **СТРИМ** - золотистого цвета,

слог **ХУМ** - образ ростка лотоса - Моя сущностная форма.

Слог **ПХАТ** - земная мандала, дымчатого цвета есть - мой меч.

Слог **ОМ** в форме пламени - Моя голова. Веды - мои руки. Луна, солнце и огонь - мои (три) глаза. День и ночь - Мои стопы. Сандхьи - мои уши. Год - Мой живот, Мои пять клыков, Мои бока, мои пальцы - круговращение сезонов, знание (видья) - мои ногти, огонь - Мой рот, земля - мой вкус, небо – Мой лик, пространство - Мое сердце, бхакти - моя кожа, раса - Моя кровь, пища - одежды, результаты неэгоистических (деяний) - мои кости, Нектар - мой костный мозг, деревья - мои волосы, начиная с подошв и до моих грудей - (пребывают) миры, Брахма нада - мои нади, Знание - Мой ум, милость - мой разум, пустота - мое сидение, светила - мои украшения.

Это мое вселенское тело.

Тот кто Познав Мое невозмутимое Бытие, Внутреннюю сущность бинду, Великий Образ Самости Наполненный светом, запячтлеваемый в голове, (как) Угратара, Махаугратара, Темнотелую, Экаджату, Махамаю, Пракрити, произносит (мою мантру), кто знает Мои формы, произносит мою мантру выражающую мои формы, безмысленно почитает лоно, (такой) садхака всегда является Моей формой. Тот кто обретает знание этой упанишады произносит эту (мантру) тот становится освобожденным при жизни.

Если медитировать на Лхатонг Рамалинга Свамигала, сиддха Бхагонатара, Агастьяра, Тирумулара, Бабаджи Нагараджа, Сатья Саи, Будда Шакьямуни, Рамакришны в моменты их преобразования и не забывать о них, как проявлениях Ясного Света – Риг Па Жизни, то можно реализовать свои начальные ступени трансформации при Жизни.

Будда Шакьямуни сумел Остановить поток сознания тела - преобразовав его в тигле. Святой Шарбель достиг реализации Лхатонг до потока сознания тела. Лама Этигилов сумел реализовать лхатонг остановки потоков тела и сознания тела. Их реализация продолжается до сих пор.

СОЗЕРЦАТЬ ПЯТЬ СВЕТОНОСНЫХ ТАТТВ ПЯТИ ТЕЛ ДХАРМА КАЙЯ, ОСНОВЫ ТЕЛА СОЗНАНИЯ «Я», ПРИРОДЫ ТЕЛА ВОПЛОЩЕНИЯ – ТЕЛА ДХАРМАКАЙЯ, ВВЕРГАЮЩИХСЯ В СВОЮ ИЗНАЧАЛЬНУЮ ОСНОВУ, ФОРМИРУЮЩУЮ АПАНА ВАЮ, ВАЮ НАСТОЯЩЕГО ТЕКУЩЕГО МОМЕНТА, ИЛИ ОСНОВУ – АГАМИ КАРМА можно:

- *во время Шва медитации*, слушая аудио записи текстов Бардо Тодол, о бардо абсолютной сути (перед садханой темного ритрита), после того как элемент «проявит» себя произносите «Ом». Это приводит его в успокоение. После медитации можно делать Барлунг, который позволит сублимировать, направить в свою изначальную основу дыхания кармапотоков – тонкого и грубого аспектов сознания.

- *начитки практик* учения «А-Кхрид» - йоги света, йоги сновидения садханы дневного ритрита.

Анализ элементов

Как уже говорилось, все физические явления подвержены разрушению, безличны и не-субстанциальны. Все психические явления безличны и не-субстанциальны. В физических телах всех существ присутствует двадцать восемь видов физических явлений; множество психических явлений, включая сознание, умственные факторы. Их прекращение есть необусловленное состояние – нирвана. Для успешной медитативной практики прозрения необходимо обращать внимание на качества физических явлений, что бы увидеть их истинную природу.

Это делается с помощью анализа (вибхаджа), или умственного расщепления физических объектов на восемь частей – четыре главных первоэлемента и четыре второстепенных.

Четыре основных первоэлемента, мы уже знаем, что это элемент плотности, или твердости (земля), элемент сцепления, или жидкости (вода), элемент движения (воздух), элемент жара и холода (огонь).

- Таттву земли следует созерцать в бидже ЛАМ – четырехугольную, желтую, благоухающую, сияющую золотым светом; эти обретается легкость тела.

Дыхание элемента земли (притхиви) – медленное, слегка теплое, с глубоким вздохом, имеет центральный поток, который кажется исходящим (с задержкой) из груди. Это дыхание длится примерно 20 минут. В состоянии Бардо это будет выглядеть как медленный пот, спокойный поток мыслей, осознанности, покоя, понимания.

- Таттву воды следует созерцать в бидже ВАМ – в форме сияющего полумесяца, дающую выносливость при голоде и жажде и способность безопасно погружаться в воду.

Дыхание элемента воды (апаса) – протекает очень быстро и громким вздохом, холодное на ощупь и длится примерно 16 минут. В состоянии бардо у вас будут ощущения, что вас укрыла обжигающая холодная волна воды. Вам могут в это время сообщить о вашем состоянии и о том что можно вам делать, а что нельзя.

- Созерцая биджу РАМ – рожденную из огня, в виде сияющего красного треугольника, обретают способность выносить огонь и жар и переваривать обильную пищу и питье.

Дыхание огня (агни или теджаса) очень горячее и длится 12 минут. В бардо, когда открыт хридайям (сердце) этот огонь называется Агни, испепеляющий и сжигающий огонь жизни. Это Смашан Агни длится 12 часов нашего времени, по «времени» бардо – минут 12. Теджас – это жар

полыхающего сознания, который струится потоком из Лалан. Это Огонь ясности, Чистоты. По времени длится трое суток текущего времени, которое равно одному мгновению бардо.

- Таттву воздуха надлежит созерцать в бидже ЙАМ – круглую, сияющую темно – синим цветом; это позволяет перемещаться в пространстве и летать, как птицы.

Дыхание элемента воздуха (вайю) – может быть либо горячим, либо холодным и длится 8 минут. В бардо вы можете принимать любую форму, перемещаться во всех направлениях, проявлять сиддхи гандхарвов. По времени Бардо это может длиться от восьми часов до нескольких суток, по нашему времени – проходят дни.

- Таттву эфира, надлежит созерцать в Бидже ХАМ – бесформенную и многообразно сияющую. Этим обретается знание трех времен, господство, анима и другие подобные сиддхи.

Дыхание элемента эфира (акаши) - имеет все характеристики всех вышеупомянутых элементов и протекает только 4 минуты. В бардо протекают чередой дни, по нашему исчислению, там – до четырех и более суток. Это труд, где вы непосредственно «работаете» со своими информационными потоками, «просеивая» свою жизнь. Во время активного Сна сноведения мелькают, заставляя быстро двигаться глазные яблоки, сознание напротив остается «неподвижно» в созерцательном состоянии.

Физическая материя обладает рядом других свойств, которые мы воспринимаем непосредственно, еще до порождения наименований и понятий. К примеру, «камень» познается или при помощи глаз, как некий объект, или на ощупь, как нечто твердое, холодное и неподвижное. Все восприятия сформированы из этих элементов; а мы просто создаем из них понятия и наименования.

Четыре вторичных элемента – цвет, запах, вкус, питательные свойства.

Вся реальность, или сансара, уже обладает потенцией освобожденческой истины. Эти конечные реальности присутствуют во всех физических и психических явлениях, их можно увидеть при рассмотрении их функций и свойств. Однако эти конечные реальности не легко увидеть вследствие нашего иллюзорного представления о прочности, или постоянстве физического и психического мира.

Эти реальности называются конечными, поскольку к ним сводится весь опыт бытия. И дальнейший анализ этих реальностей уже не имеет смысла с точки зрения освобождения ума. Например, если внимательный практик проанализировал вожделенный объект и увидел, что его природа сводится к этим восьми реальностям, этого уже достаточно, что бы его ум утратил тягу к этому объекту. Дальнейший анализ просто будет спекуляцией. Подобно тому, как автомобиль достаточно разобрать на части для устранения неполадок, но бессмысленно разбирать сами части на микрочастицы.

Все объекты независимо от своей формы скрывают свою истинную природу под видимостью плотности и сцепления. Для того, чтобы отбросить эту иллюзию и иллюзию личности, йогин должен видеть одушевленные предметы как совокупность физических (рупа) и психических (нама) элементов, за которыми нет никакого «я», никакой сущности.

«Бессущность» их природа. Попытка приписать некие положительные качества этой природе (дух, бог, душа, атман, брахман) ведет к дальнейшим спекуляциям и засорению ума ментальным шлаком, так как при появлении положительного появляется и отрицательное и нейтральное.

В соответствии с этим методом нужно смотреть на все объекты как всего лишь на элементы, к которым мы цепляем идею, давая им имя. Это уводит в сторону от цели медитации – суть основы элементов «безсущность».

Практик медитации прозрения видит, что все одушевленные предметы суть не что иное, как скопления элементов материи (рупа). Эти элементы представляют собой мельчайшие частицы материи, из которых составлены все кажущиеся плотными физические объекты. **Это основа «Пятого светоча».**

Элементы и атомы при их рассмотрении оказываются волнами энергии в обширном пустом пространстве. Эти частицы-волны всегда динамичны; так что современная физика указывает на непостоянную в своей основе и динамичную природу любой материи.

Такое знание ведет к ясному видению природы и взаимоотношения формы (рупа) и ума (нама), а в конечном счете — и к ментальному равновесию и невозмутимости по отношению ко всем этим появляющимся и уходящим объектам.

Есть еще один метода видение внешних объектов, который заключается осознании, что существует четыре рода конечной реальности, а именно:

Рупа – материальная форма;

Нама – психические формы без сознания;

Виньяна – сознание;

Ниббана – их успокоение.

Эти реальности не есть какие-то понятия, или конструкции, и их можно воспринимать умом непосредственно. Практик увидит, что первые три элемента обладают характерным признаком постоянной изменчивости.

Эти конечные реальности, соответствуют пяти агрегатам – Пяти телам дхаммакайя. Сознание есть шестой агрегат дхармакайя (виньяна-кхандха).

Психические факторы включают в себя агрегаты восприятия, чувства, психических конструкций (ведана, санья, и санскара-кхандхи), тогда как материальная форма соответствует агрегату формы (рупа-кхандха). А вот ниббана **«шестой светоч»** вне этого изменчивого потока агрегатов.

Эта медитация позволит «найти» Исток – «врата» вхождения в «шестой светоч мудрости». Наблюдая и отслеживая светоносные потоки определите их вдохи и выдохи. Это дыхание тела – тела рождения. Определите свое дыхание – дыхание сознания «я», его промежутки между вдохами и выдохами. Удерживая промежутки определите их единую целостную, неделимую суть. Эта суть ничем не отличима от вашей. Задайтесь вопросом: «в чем сходство и различия основ бардо и сна». Найдя это определите непосредственно сам источник сути основы. Это шестой светоч. Светоч Единого. Ваша природа и суть основы та же. Эта суть – чистота и осознанность, понимание и взаимодействие. Эта суть – основа состояния Любви, жизненность Бодхичитты и пробужденности «Я». Это «скелет – опорно двигательная основа, костяк» - Маномайя коша.

Следуя дальше определите что есть – качества Будды. Кто есть Будда Бодхисатва. Кто есть Ади Будда. Кто есть Шива, Чодна и почему Они Будды, почему вы «не Будды», то есть где «потеряли себя». Кто вы и каков вы Будда. И продолжайте трудиться над собой. Выйдя из медитации сохраните Знание – опыт. Это ваше «семя самадхи» и продолжайте трудиться над собой в повседневности углубляя осознанность – дхьяну самадхи, однонаправленность ума. Это праны – мысли, основа легких жизни и «вместилище Ума, его Чистоты и Незамутненности». Это Внутреннее. Вышла осознанность – это ваше сердце – это тело Ума.

В результате практики вы можете испытать такой эффект, буд-то энергетический канал, напоминающий «ус вьющегося растения» от головы

распремляясь и разворачиваясь мягко и быстро направляется к области сердца и «входит» в него. Это «думающий» канал. Вы теперь можете мыслить Сердцем. Сердце – это третье символическое вместилище энергии – это олень души Шава. Второй олень – в области матки «олень взаимопонимания», третий олень – в спинном мозге «олень осознанности» души. Поднимающаяся прана, не только обостряет чувства, но и оживляет жизнеспособность человека.

Образ, с праной жизненной силы белая, или прозрачная исполняющая желание драгоценность. Располагается в центре сердца. Рассказывается, что благодаря, молитвам, обращенной к исполняющей желания драгоценности удовлетворяются все просьбы – то, что таилось в сердце проявляется в жизни. Сердце и прана жизненной силы связаны элементом пространства. Когда прана жизненной силы сильна и сердечная чакра открыта, есть яркие переживания полные ясности и энергичности. Когда праны не достает, память ослаблена, ум затуманен. Прана жизненной силы с худшей, когда ее крайне мало и сознание испытывает «дефицит» общения, либо это общение связано с негативными устойчивыми взаимоотношениями, или связь со вторым оленем прервана, проявляет себя как гнев, ненависть, цинизм, жесткость, граничащая с жестокостью. Это энергии старости, приближающейся смерти., когда границы собственности стертые и обнажены. Это тоже бесстрашие, вернее состояние «потери и отсутствие» боли. У меня было такое. Эта горечь самого темного «уголка» вашей души, расположенного на дне сердца, хотя внешне это скрыто, вы выглядите так буд-то у вас крепкие нервы, вы всегда в покое и даже «любите» людей. Это об этом сосьоянии любви говорят: «даже святые падают», «камень за пазухой». Этот яд – страх и боязнь людей, себе подобных хорошо проявляет себя, «обнажается» в Бардо Дхармата и ты начинаешь «видеть себя, других такими каким они есть» и найдя светоносную основу этих первоэлементов – оленей души и возжечь их в светоносной сущности, свет которой осветит и проявит чистые качества - волю, счастье, смысл жизни, радость и Мудрость Равенства – тело Ваджрасаттвы, твою незапятнанную душу и оживет ваш «второй светоч», светочь телесного сердца. Это свет тела воплощения – Тела Дхарма кайя, тела Дэва, Бога, Этот свет, мудрость в каждом. Этот Свет поддерживает жизнеспособность. Этот Свет - целительный бальзам, амрита Бессмертия, возраждающая жизнь. Эта амрита – речь бога.

Обычно, когда душа «»обескровливается, теряет жизненную силу, человек бледен. У него землистый цвет лица. Он не может сосредотачиваться. Иногда не может ходить, двигаться, чувствует слабость. При этом он может продолжать вести прежнюю жизнь, вовремя приходить на работу, все делать как раньше, ясно мыслить. Это состояние может продолжаться до тех пор, пока потеря не проявиться в организме как некая болезнь.

Я испытывала такое трижды. Я была в состоянии паралича. Первый раз – трое суток, второй раз через 1,5 месяца потора суток и третий раз недели через три – сутки. Спасибо детям. Они каким то образом буквально «вытянули» меня в жизнь. Врачи были бессильны. Они смогли направить меня лишь к «местным докторам - бабкам». Внешне это проявилось еще в виде тяжелых недугов. Только благодаря Ашутоши Лрабху, прозорливости моего отца, терпению матери, выдержки сестры и пониманию детей я смогла вернуть свои силы. Ашутоша заставлял меня чимтать молитвы, мантры в слух. Петь баджаны. Говорить я могла с трудом, есть тоже. Он смог помочь, потому что сам когда прошел через это, возжечь жизненность и увидеть жизнь, повернуться к ней лицом, увидеть богово в человеке без оценок самого человека и принять бога в душе. Спасибо ему и низкий поклон. После этого он «отпустил» меня с благословениями в семью на некоторое время и опять отправил дальше восстанавливаться, на этот раз физическое тело в

монастырь йоги в Симферополе. Связь с семьей не прерывала, помогали и оказывали тогда всякую помощь, потом и оттуда отправили в семью. На этот раз волстанавливать свое «место», своего оленя рождения и душу семьи – всех членов семьи и близких. Так у всех йогов происходит. Это не традиция. Это жизнь. Это Полная реализация «Себя» - тела всей семьи «большое Я».

Для выхода из таких ситуаций использовали гадания, местных «бабок», чтобы источник нарушения энергии и выявить, что можно сделать для избавления от этого нарушения. Иногда необходим «возврат» души.

Во время возвращения души используют определенные ритуалы. Тогда просят йогина или ламу, у нас «бабок». Во время ритуала используют определенные предметы. Хотя здесь и дается их описание, лучше делать опытным йогоинам, ламам, по принципу - «Каждое ведомство должно работать».

Обычно используют ритуальную стрелу – дадар. Она делается из бамбука с тремя узлами, которые символизируют ЛА – мать жизненной силы, ИИД, СЕМ.

Упадок ЛА может происходить постепенно или внезапно например: после несчастного случая, сильного стресса-потрясения может присутствовать длительный упадок: непрерывный страх, премены к худшему и так далее. Это и есть нарушения, повреждение основного человеческого достоинства «потеря души».

Стрела нужна, чтобы установить связь с энергиями элементов. Часть ритуала описан в первой асти книги. Созывают четыре гостя и просят их помочь. Стрела действует как провод, подключающийся к источнику энергии, в данном случае к гостям и окружающей природе. Во время этого возвращения души, когда богини носятся в пространстве, чтобы собрать сущность элементов, практик, держа стрелу острием вниз, верхним концом стрелы, медленно против часовой стрелки, описывает круги. При движении стрелы от практика в ней собирается энергия элементов. При обратном движении эти энергии передаются практику. Энергии долгой жизни, возвращенные с помощью привязанных к верхушки стрелы пятицветных лент (белой, зеленой, красной, синей и желтой – представляющих пять элементов), символически собираются в самой стреле.

Стрела – не единственное хранилище целительной силы. Большинство БОНцев носят ожерелья из бюрюзы. Бюрюза – камень души. Лагью, символическое хранилище души. Во время ритуала бюрюзу больного (если он сам не практик) кладут перед практиком и направляют в нее энергии, собранные с помощью стрелы.

Третье символическое вместилище энергии – это олень души шава. Из теста делают фигурку оленя. В его сердце помещают клочок бумаги или ткани на котором написан слог «НИ» - символ семени души человека. В этот слог в сердце оленя направляют энергии жизненной силы. В конце ритуала оленя отдают исцеляемому, который хранит фигурку на личном алтаре.

Эти ритуальные предметы служат опорой практики, но не являются необходимыми. Истинная опора практики – внимательность, ум, видение и чувство намерений.

Обзор практики: девять очистительных дыханий, гуру йога.

Пригласить четыре вида гостей и установка с ними связи.

Главная практика: произнести мантру источник три, пять или семь раз. Преобразитесь в одну из богинь элементов. Повторяйте мантру богини. Читайте мантру всех элементов.

Призовите богиню в соответствующий орган своего тела. Повторяйте три мантры. Богини движутся чтобы собрать и вернуть утраченные качества элементов. Энергии элементов наполняют орган. Повторяйте мантру источник. Богиня, пребывающая в органе, наполняет центральный канал сущностью элементов. Повторяйте мантру богини, вберете в себя качества и энергии наполняя ими свой самый глубокий уровень, глубочайшие уровни переживания. Затем повторите мантру всех элементов. Пребывайте в чистом присутствии.

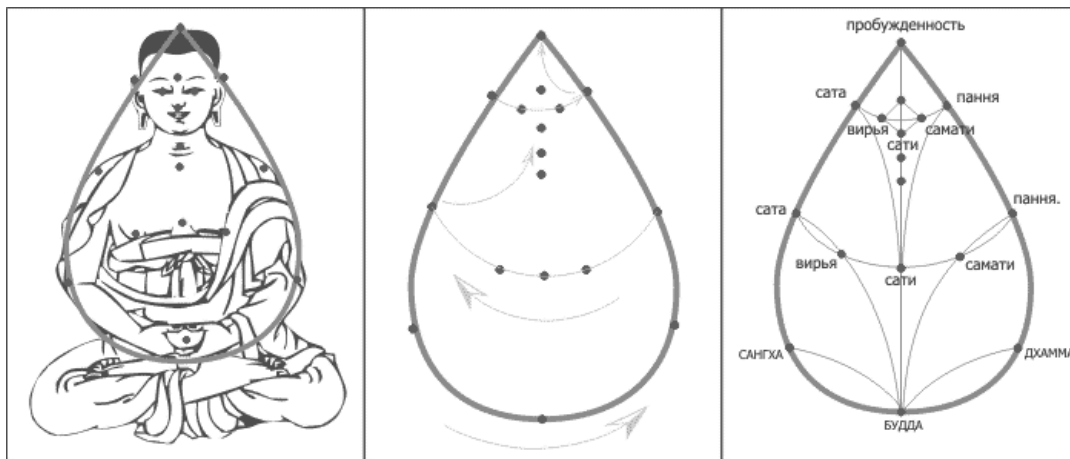
Практику повторяют для каждого из пяти элементов.

Повторяйте мантру долгой жизни. Заслуги от практики посвящают благу всех существ. Благодарят гуру, дакинь, гостей и тех ради которых проводят практику.

медитация на форму лотоса. Встаньте прямо, руки расположите округло, чтобы по контуру они напоминали бутон лотоса. Ладони находятся под пупком, правая сверху, левая снизу. В теле человека кровь левой и правой стороны разная. Левая кровь считается черной, правая - красной. Левая кровь не очищает, правая - очищает. Поэтому левая рука всегда располагается снизу, так как считается не такой чистой, как правая. Нельзя сделать так, чтобы кровь, которая не очищает или нечистая кровь оказалась наверху. Иначе будет тяжело, придется отдыхать немножко. Это относится и к сидячей медитации, иначе ноги быстрее затекают и устают. Во время гипноза энергия входит из большой точки в центре ладони.

Посмотрите точки на схеме. Три точки внизу - это три драгоценности: Будда, Дхарма, Сангха. Кто такой Будда - понятно, не буду объяснять. Дхарма - это учение или закон природы. Сангха - это достигшие, те, кто практикуют и уже получают результаты. Выше - воля, пять видов: сата, вирья, сати, самати, паннья. Линия выше - снова воля, пять точек, они считаются, но не находятся в форме лотоса. Самая высокая точка - пробуждение - центральная чакра. Но я не хочу говорить о чакрах, просто точка. Верхняя линия - малый круг воли, средняя линия - большой круг, тоже воля, база. И семь точек вертикально - обозначают практики для пробуждения, называются почанга. Если вам сложно концентрировать внимание поочередно на симметричных точках, перемещайте ваше внимание по горизонтальным линиям в направлении, указанном стрелками, заканчивая высшей точкой.

Получится восемнадцать точек, они символизируют самый первый поток учеников Будды, достигших уровня Архата. Просто концентрируйтесь на семи вертикальных точках, снизу вверх. Концентрация сильнее, чем при медитации на дыхание, и не надо считать вдохи - выдохи, просто закройте глаза и смотрите на точку.



Эта медитация позволяет упорядочить кармапотоки и помогает увидеть «кто есть Будда. Кто есть вы». Это медитация позволяет осознать Себя и возжечь огонь мудрости «второй светоч» - свет сердца.

Воля для духовного достижения. Что она включает:

1. Сата. Вера. Не просто верить всему подряд, а вера по концепции Калама-сутры.

2. Вирья. Терпение, настойчивость. Это очень хорошо, но опять надо смотреть, каким образом. Например, мужчина не любит девушку, а она пристает постоянно; или девушка не любит мужчину, а он пристает - противно, это считается очень плохая настойчивость. Поэтому надо смотреть, какого качества настойчивость. Я говорю о настойчивости на уровне духовном. Настойчивость самосовершенствования, саморазвития. Настойчивость самореализации - о таком уровне этого качества я говорю. Нужно иметь духовное терпение.

3. Сати. Осознанность, внимательность. Думать чуть-чуть больше. Говорить аккуратней, внимательней. Наконец, думать - аккуратно.

4. Самати. Концентрация. Это продолжение настойчивости. Думать в одном направлении. Концентрация - это продолжение настойчивости и осознанности. Медитация тоже считается концентрацией, и все же концентрация качественно выше медитации в тысячу раз.

5. Панья. Мудрость. Это анализ опыта. Психологические опыты были, физические опыты были - человек сделал выводы. К примеру, мы ехали в метро, помните? Сидят трое мужчин. Двое пьяных - им было очень странно видеть буддийского монаха, и они не скрывали своих чувств, говорили громко и агрессивно. А с ними один трезвый, со шрамом на лице. Он успокаивал пьяных: "Спокойно, ребята, они нормальные люди. Ну, прикольные. Но не надо говорить ничего". Я, конечно, не собирался никого бить, но если бы пьяный подошел еще на два шага, возможно, пришлось бы ударить. У человека со шрамом уже есть опыт - кто-то побил его в пьяной драке. А это привело к определенной мудрости: нельзя неосмотрительно шутить, нужно относиться к людям очень осторожно. Опыт дает мудрость.

Пять составляющих воли.

• ***Верить - с умом.***

• ***Настойчивость - с умом.*** Очень настойчивый - противно. Я понял, что в России, когда говорят, что человек "очень настойчивый", это значит что он "немножко плохой". ***Настойчивость должна быть умная.***

• **осознанность.** Осознанность - это не слова, это внутреннее духовное качество. Внимательность - тоже. Не надо говорить, люди видят, кто осознанный, кто неосознанный. Кто внимательный, кто невнимательный. Кто аккуратный, кто неаккуратный.

• **концентрация.** Потому что качество концентрации - это внутреннее качество.

• **мудрость.** Это опыты. Опыт от размышления о смысле происходящего. Физический опыт тоже дает мудрость. *Вместе это воля.*

• **молчание.** Самое лучшее учение - молчание. Если вы хотите научить детей, не надо говорить, *надо показать.* Самый лучший подход, чтобы научить моих учеников мыть посуду - это показать. Я могу кричать один раз: "Ребята, почему неаккуратно моете посуду?". Но я должен показать и сказать: "Посмотрите на меня". Я буду жить. *Как я живу - это лучшее учение, которое я могу дать. Может быть лучше, чем десять книг, которые кто-то читает.*

Уровни восприятия в развитии видения, мудрости.

Когда йогин уравнивает семь факторов Просветления, на первый план выходит равностность. Остальные факторы не так заметны, потому что они уже выполнили свои функции. Разумеется, вместе с осознанностью присутствует однонаправленность (экагата) и сосредоточение (самадхи).

Управлением этими факторами постигается истинная природа явлений.

1-й уровень: Управление двумя этими факторами и называется медитативным вниманием, или умственным отслеживанием.

В самом начале практики умственное отслеживание довольно грубое. В наставлениях по обузданию чувств говорится:

*Видя глазом форму... слыша ухом звук, ... чуя носом запах ...
вкушая языком вкус ... ощущая прикосновение телом ...
сознавая интеллектом идею,
не хватайся ни за общие, ни за конкретные признаки*

Йогин, отследив умом зрительный объект "форма", как "форма", не останавливаясь на нем, отбрасывает его.

Так и в случае со звуком и другими объектами органов чувств и сознания йогин просто отслеживает "звук", как "звук", не углубляясь в детали.

Это 1-й уровень восприятия объектов, или способ умственного отслеживания, с которого начинается практика. Но в таком способе отслеживания подразумевается объект. То есть само внимание придает этим явлениям статус реальных объектов. Для внимания нужен объект. Но по мере прогресса в медитации приходит понимание, что именно тот объект и есть опора для захваченности и привязанности.

2-й уровень. Где захваченность, там и невежество – неприятие, жестокость и «мое». Матка, подобно сердцу - вместилище – пространство жизненной силы, связанный с элементом пространства. Это основа зенцалоподобной мудрости. Когда прана сильна и свадхистана чакра открыта есть ясное понимание и осознание сути вещей, человек открыт, дружелюбен. Когда прана жизненной силы ослабевает, усиливается жажда, голод, возникает «мое». Желание обладать, владеть. Ум направлен на то, что бы взять, забрать. Прана проявляет себя с худшей стороны как насилие, вражда, ненависть, жажда крови. С лучшей стороны - радость, любовь, нежность, желание и стремление

защитить, оказать поддержку, помощь, даже бескорытие. Эта прана поддерживает способность выживания, адаптации, способность быть незаметным среди подобных, рождение, беременность. То есть способность самопожертвование, проявленный как инстинкт материнства, предоставив свое тело в служении другому сознанию. Эта мудрость поддерживает в возбужденном состоянии ум - маномая коша. Это вьяна ваю тела сознания, омывающая 5 дхамакай, расположенных в апана ваю, находится в состоянии присутствия, поддерживает сознание тела и общее сознание в Бодрствовании.

Есть шесть разновидностей воспринимаемых объектов – формы, звуки, запахи, вкус, касания и идеи. Будда сравнил совокупность восприятия, (санна пали, самджня, санскрит) с миражом. Если восприятие – это мираж (жар, пуруша кааммы, вызывающий жажду, захваченность, порождающий вкус, расу) все остальные виды восприятия порождение пламени, страстью. Чтобы глубоко понять эту иллюзорную природу в восприятии, необходим более тонкий способ умственного отслеживания узнать их основу.

Теперь он отслеживает воспринимаемые объекты, всего лишь как «наблюдение-наблюдение», «слышание-слышание», «ощущение-ощущение», «мышление-мышление». Короче говоря, йогин старается разорвать сеть восприятия и свести опыт к чистому осознанию. Это выход за пределы языковой сферы, логики, а также дуализма двух концов и середины.

Мы повсюду сталкиваемся с субъектно-объектными отношениями. Есть желающий и есть желаемое. Есть наблюдатель и наблюдаемый объект. Но при таком способе отслеживания остается место для заблуждения, и эго-концепции. Йогин останавливается на обнаженном наблюдении, обнаженном слышании, обнаженном ощущении и обнаженном мышлении. Он не придает им статус объекта. Он не дает им наименование. Цель этого метода умственного отслеживания или обращения внимания состоит в искоренении самомнения «Я есть», которое практикующему нужно осуществить, чтобы достичь освобождения. Самомнение «Я есть» – это *asmi māna*.

Данное существование, бхава – это способ измерения. Чтобы измерять, нужно иметь две точки отсчета. Есть тот, кто желает, и желаемый объект. Когда, так сказать, «забываешь» эти колышки, то начинаешь измерять так называемое «существование». Так что «существование существует» между этими двумя точками отсчета. Чтобы искоренить или вынуть эти колышки, нужно избавиться от этого дуализма, или дихотомии, а также и от середины.

Медитация на центры осознанного сознания «Омкар» – 21 Ом (статическая янтра йога)

Первые пять биджа (кругов) сонаправляют движение энергий страстей и «приводят» в созерцательное состояние чувственное сознание (внутреннее поверхностное сознание ума) **Бардо Дня**. Ум, захватывающий субъект, воспринимающий шестью сознаниями, шести органов чувств, активизирует жизненно важное обонятельное сознание – мулу и «центр» на кончике носа.

В рамках иллюзии, ум функционирует таким образом, что шесть объектов чувств и шесть сознаний, переживаются как «отдельные реальности». Это разделение оказывается пространством, в котором разворачивается игра тревожащих эмоций. Это эволюционные центры взаимодействуют друг с другом через обонятельное сознание – тонкая основа ума – подсознание.

Во время произношения биджа кругов поочередно успокаиваются:

1. зрительное сознание непосредственно через сам орган речи – языковой аппарат

2. слуховое сознание, движение - жестикуляцию рук, непосредственно сам речевой аппарат, как орган сознания тела
3. умозрительное сознание движение ног, речевой аппарат – основа речи, ее связанности речии способности формировать мысль, удерживать ее в «одном» направлении.
4. вкусовое сознание, органы выделения, способность контролировать жизненную силу и накапливать потенциал самадхи и осознанное состояние «Я Сознания».
5. тактильное сознание, гениталии, способность мыслить в созерцательном состоянии и воспринимать окружающее и происходящее» включает» речевой аппарат «я сознания».

Вторые пять биджа кругов успокаивают чувственные потоки сознания и воспроизводящие их органы, «успокаивают» (поверхностное сознание ума - сознания органов чувств - подсознания) шесть типов сознания «Я», или сознания (подсознания) **Бардо Ночи**.

Внешне хватаемые умом – поверхностным сознанием объекты имеют шесть аспектов, соответствующих шести чувствам умозрительного восприятия:

1. глаза - формы для зрительного восприятия, воспроизводящие формы
2. нос - запахи для обонятельного восприятия, воспроизводящий запах
3. уши – звуки для слухового восприятия, воспроизводящие звук
4. язык – вкус для вкусового восприятия, воспринимающий вкус
5. кожа – осязаемое для тактильного восприятия, воспринимающая соприкосновение

Третьи пять биджа кругов приводят в уравновешенное созерцательное состояние потоки Сознания Бардо Дня и Ночи, что позволяет «Я Сознанию» увидеть их, с интегрироваться с ними, понять и осознать их природу, основу. Это позволяет увидеть свою собственную природу и основу. Видение приводит в движение потоки Основы Сознания, то что называют сансара и нирвана – проявленное и непроявленное, формирующие направленный мыслепоток.

Эту активацию жизненных потоков ваю называют еще – очищение энергий (в космоэнергетике например), пран и жизненной силы.

1. голос - удана
2. потовыделение - прана
3. циркуляция крови - вяна
4. пищеварение - самана
5. выделение – апана

Четвертые пять кругов биджей пробуждают «Я Сознание», побуждают его проявлять осознанность, воспринимать все сущее ничем не отличным то «себя», видеть единую Суть. Это пробуждение является основой в формировании Боддхичитты, проявлении правильного мышления, поведения, делания, правильной речи.

Этот процесс также называют – очищение оболочек (коша)

1. оболочка, составленная пищей
2. оболочка витальных энергий
3. оболочка ума
4. оболочка духовного разума
5. оболочка блаженства.



21 Омкар – упорядочивает потоки «Я Сознания», побуждая его осознанно следовать проявлению «Будда Сознания» и его реализации. Он пробуждает мудрость «четвертого светоча», который позволяет увидеть свет обнаженного ригпа, джо того как переживание разделить на частные формы или на обособленные существа.

Пробужденные потоки сознания, приходя в движение, проявляют мыслеформы. Осознанность и самоконтроль на этом этапе пробуждения

позволяют упорядочивать эти потоки. Это – основа йоги випассаны. Этапы «кругов биджей» позволяют «Я Сознанию» сохранять осознанное созерцание – основа проявления Логике Ума, полноту внимания – правильно мыслить, владеть ситуацией – не терять Основу, укреплять ее, не терять «Себя». Это удерживать (поверхностное) сознание Дня и Ночи (подсознания) в естественном созерцательном состоянии, углубляя «Свое» присутствие в нем.

С повторением кругов, состояние дхьян углубляется, кармапотоки Бардо Дня и Ночи видятся как потоки радуг. Осознанность, видение (способность совершать поступки – янтра йога действия) в Бардо Дня и в Бардо Ночи – основа трансформации тела.

Научиться правильно «управлять, владеть» этими потоками, то есть дышать – суть Основы Лайя Йоги «Йоги Света». На это действительно уходят годы, месяцы, недели – с сохранением, реализацией тела в Бардо Дня, либо с сохранением «тонкого тела», подобно Святому Шарбелю, Иисусу, ламе Этигилову, Йогину Юктешвару, Лахири Махасайи в Бардо Ночи.

У Рамалинга Свамигала, Будды, Крия Бабаджи Нагараджа, Сатья Саи, Святых Бессмертных Буддийского Пантиона, Йогинов на это ушли годы – Жизнь.

Если жить каждое мгновение, а не ждать и переживать сколько осталось, то можно реализовать Осознанность и Видение, которые помогают преодолеть старость, старение, смерть. Самоконтроль позволит преодолеть седину, рождение – продлить жизненный путь, а это значит всегда есть шанс реализовать Правильное Дыхание и Жить подобно святым Йогинам, принося благо всем живым существам, пройдя в данном теле и Бардо Ночи и Бардо Дня, продолжая просто жить и реализовываться, принимая помощь и поддержку Реализованных Гуру парампары Бессмертных» не отвергая Их и их бессмертный опыт.



Чжун Юань Цигун.

Дань-Тяни – это Анахата-центры «Дхарма Центры» «Я Сознания». Это Шуддха Джняна Дэхам «Я». Это САМАН.

В Книге Бардо Тодол даны практики правильного умирания, узнавания собственной природы, Естественной Основы, практики правильного входа в чрево, и методы, позволяющие его избежать. Эта практика правильного Поведения в чреве, позволяющая сублимировать потоки страсти и реализовать «Себя». Этой практикой можно пользоваться в течении всей жизни, она помогает сублимации, трансформации и реализации, не покидая Тело, то есть в одну жизнь, в «одном черепе».

Упражнения комплекса восстанавливают Затворы дхарма центров Бардо Дня и Ночи, - смертные затворы самана ваю, непосредственно ее и их проявления в физическом теле – основной собственности «Я». Эти Затворы – Основа природы срединного канала – канала тех обогревателей «трипитати» Жизни и Смерти. Смерть благославляет на долгую Жизнь. Жизнь благославляет на Осознанность.

Подготовительные упражнения. Расслабиться, успокоиться, встать естественно. Ноги на ширине плеч. Затем правой рукой, можно - указательным и средним пальцами, либо - большим и указательным "открыть" пальцы левой руки, начиная с большого, каждый палец - дважды. При этом можно думать о том, что на кончиках пальцев открываются активные точки. То же самое - левой рукой на правой. Согнуть пальцы ног так, как будто вы захватываете землю, повторить 8 раз, сначала на левой ноге, потом на правой.

Дракон перемешивает море. Обе руки положить на талию, большой палец вперед (область почек). Представить себя стоящим в море. Наклониться вперед, повернуть тело слева направо, описать круг. Повторять 8 раз. В другую сторону - тоже 8 раз. Постоять спокойно. Затем с силой встряхнуть тело от ступней до талии 1 раз, чтобы "море перевернулось (перемешалось)". Внимание: когда ноги дрожат, надо стоять устойчиво.

Малый небесный круг. *Хинду-Цандали пранояма* - смотри во второй главе.

Ю вэй ши Подняться в небо, спуститься в землю *«Шакти-чалан Мудра Астральной Шакти»* Ладони кверху, пальцы сдвинуты. Накопить энергию в нижнем дань-тяне. Поднимать руки; когда ладони достигнут середины лба, повернуть ладони к небу. Одновременно представить, как энергия из живота тоже поднимается кверху, через голову выходит в космос. Затем собрать энергию из космоса, ладони повернуть к земле, провести энергию руками через тело и ноги в землю, нагнуться. Собрать энергию инь из земли, повернуть ладони к небу, начать выпрямляться, энергию провести через ступни и ноги до живота. Повторять 8 раз. В конце собрать энергию янь и инь (небесную и земную) в живот, в средний дань-тянь и сконцентрировать ее в точку. Одновременно ладони положить на средний дань-тянь

Дерево Встать спокойно. Ступни слегка развернуть носками внутрь Бедр расслабить. Колени слегка согнуть. Руки - на уровне среднего дань-тяня. Представить его. Через несколько минут руки поднять к груди. Одновременно энергия инь-ян поднимается из среднего дань-тяня в верхний дань-тянь. Представить его. Так стоять от 30 минут до 2-х часов. После этого энергию из верхнего дань-тяня вернуть в средний дань-тянь. Обе руки положить на область среднего дань-тяня, энергию сконцентрировать в точку.

Аист, пьющий воду. Шею повернуть влево, вернуть голову в начальное положение (прямо). 8 раз подряд. Затем - направо, тоже 8 раз. После этого подражать аисту, пьющему воду: подбородок приподнять вверх, опустить его на грудь, поднять голову вверх в исходное положение. Одновременно думать о том, что шея, грудь, талия удлиняются. Повторять 8 раз. Это упражнение восстанавливает затворы среднего Дань-Тяня – Дхарма центр Барда Дхарматы (Ночи).

У-син гун. Стоять спокойно. Ладони положить на область почек, представить орган в черном свете. Увидеть, как орган обменивается энергией воды с окружающим. Перенести руки на область печени. Представить орган в

зеленом свете. Увидеть, как печень обменивается энергией дерева с окружающим. Перевести руки на область сердца. Увидеть сердце в красном свете. Представить, как орган обменивается энергией огня с окружающим. Затем перевести ладони на область селезенки, представить ее в желтом свете, увидеть, как орган обменивается энергией земли с окружающим. Перевести руки на область легких, увидеть легкие в белом свете. Увидеть, как легкие обмениваются энергией металла с окружающим, затем их энергию направить в почки. Руки положить на область почек, представить почки в черном свете. У-син гун можно повторять от одного до нескольких раз. В конце вернуть энергию в средний дань-тянь, сжать ее до точки.

Дыхание телом.

- Способ дыхания наружной поверхностью тела. Медленно вдыхать и медленно выдыхать, всем телом. Одновременно представлять, как кожа тоже дышит, как бы набухает и опадает. Сосредоточить внимание на ощущениях кожи.
- Способ наполнения энергией. На вдохе энергия Космоса входит в тело через кожу. На выдохе закрыть выход энергии из тела, направить ее в каждый участок тела.

Соединение 3-х дань-тяней. Сидеть в позе лотоса. Представить средний дань-тянь. Энергию перевести в верхний дань-тянь, затем - в нижний дань-тянь. Одновременно представить его. В конце энергию вернуть в средний дань-тянь.

Поддерживать световой столб. Сидеть в позе лотоса. Представить между средним дань-танем, нижним и средним дань-тенями столб света, но не надо слишком внимательно представлять цвет этого столба и удерживать его 30 минут. Вернуться к исходному состоянию.

массаж (Шоу-гун)

Растереть ладони до ощущения жара.

2. Растереть лицо ладонями снизу вверх, до лба, затем - сверху вниз, по обеим сторонам лица. Одновременно думать о том, что морщины исчезают. Такое упражнение может сделать лицо красивее.

3. Прохлопать голову двумя руками от затылка до лба.

4. "Расчесать" волосы, кончиками пальцев касаясь кожи головы, ото лба к затылку, сначала по центру, затем по обеим сторонам. Такое движение улучшает кровообращение, волосы становятся красивыми.

5. Массировать уши большим и указательным пальцами, каждую точку, т.к. на ушах много активных точек. Этим можно сохранить здоровье и лечить тело.

6. Прохлопать себя по груди.

7. Прохлопать руки .

8. Прохлопать ноги и активные точки хуань-дяо сюэ.

9. Прохлопать друг друга по спине снизу вверх. Заключительные упражнения с 6 по 9 помогают убрать плохую энергию (ци), расслабить тело.

10. Растереть руки, положить их на почки; когда руки почувствуют прохладу, убрать их. Действие: укрепление энергии почек.

11. Собрать энергию. Обе руки положить друг на друга и на ся даньтянь.

Представить, как энергия всего тела концентрируется в ся даньтяне. Действие: вся энергия собирается в ся даньтяне.

СЮИ МИН ТАН

Считается, что Шишковидная железа - специальный орган внутри головы, принадлежащий «Третьему глазу» тела (Верхний Дань-Тянь), пробуждающий «Око Возрождения» - Большой Щит – почки и надпочечники, накапливающие энергетический потенциал жизни физического тела «Я».

Видящие могут воспринимать его как орган, очень похожий, на красную ягоду. У большинства людей в этом органе нет красного цвета, или его очень мало — как вкрапления красных точек. По мере практики их количество возрастает, и когда орган становится полностью красным, человек приобретает способность очень хорошо видеть, осознавать, его ум воспринимает все четко и ясно.

1. Известно, что обычное зрение ухудшается, если к глазам поступает недостаточно крови. Если недостаточно энергии, то глаза тоже не могут хорошо работать, то же самое характерно и для работы шишковидной железы.

2. Для правильного и полноценного функционирования железы необходимо владеть «состоянием тишины ума».

«Атма-Вичара» физического тела. Восстановление шишковидной железы. Восстановление Верхнего Дань-Тяня.

Существует древняя техника, восстанавливающая шишковидную железу-центр Осознанности «Я». Концепция, лежащая в основе этой техники - создать вибрации в голове, точнее, в пределах шишковидной железы и прилегающей к ней области.

Это сила, проявленная Вайкхари-Шапти через слова, голос, тон. Энергия или вибрация глубоко воздействуют на мозг. При распевании определенного звука определенной музыкальной ноты в пределах шишковидной железы может быть вызвана вибрация или звуковое движение.

Используемый речитатив или распев – звук ТОУ. Его петь сильным голосом на ноте «до». Помните, что нужный звук - находится посередине между не глубоким низким и не высоким голосом, это «место» Шабда – Мула.

1. Чтобы начать упражнение, глубоко вдохните и задержите дыхание, пока будет комфортно, потом медленно выдыхайте через слегка раскрытые губы. Повторите это еще два раза. Такое упражнение замедляет модель волн вашего головного мозга от бета-уровня, или состояния бодрствования, до легкого альфа-уровня, или измененного состояния сознания. Вы становитесь более расслабленным, благодаря чему легче сконцентрироваться на распеве ТОУ.

2. Затем еще раз глубоко вдохните через нос и задержите дыхание на несколько секунд. Непосредственно перед тем, как выдохнуть через рот, высуньте язык через слегка раздвинутые зубы. Чуть прижмите язык зубами. Как только ваш язык будет в таком положении, медленно выдохните через рот, говоря Т-О-О-О-У-У, пока не выйдет весь воздух. Вы должны чувствовать, как воздух проходит через язык и зубы. Если это упражнение сделано должным образом, вы также почувствуете давление или некоторое ощущение в челюсти и щеках. Повторите это упражнение с перерывом в несколько мгновений между каждым распевом.

ТОУ следует произнести последовательно три раза.

Приблизительно через сутки это упражнение можно повторить тем же самым способом, произнеся ТОУ три раза с небольшим интервалом между каждым распевом.

Это специальное упражнение нужно повторить еще раз примерно через сутки. Третий день распева должен стать последним.

Это однократное упражнение, которое не должно повторяться много раз, подобно большинству упражнений. Если вы захотите

поэкспериментировать с распевом этого звука снова, подождите по крайней мере три недели перед второй попыткой.

Это упражнение создает вибрацию или давление на челюсти и лицо, заставляя эту вибрацию, или энергию, найти свой путь к шишковидной железе, где и вызывает резонирующий эффект шишковидной железы, активизируя ее.

Одно из первых ощущений, которые вы получаете - головная боль или давление в центре лба. Это признак того, что шишковидная железа восстанавливается и начинает функционировать должным образом. Серьезность побочного эффекта зависит от того, функционирует ли шишковидная железа полностью, частично или атрофирована. В большинстве случаев шишковидная железа частично активизирована и до некоторой степени работает эффективно. Для некоторых ощущение может быть даже приятным.

После появления головной боли или давления во лбу вы можете однажды проснуться, чувствуя во лбу пульсацию или покалывание, которое продолжится большую часть дня. Это признак того, что ваша шишковидная железа полностью пробудилась, активизировалась и функционирует. Поскольку шишковидная железа активизирует и уравнивает себя самостоятельно, остальная часть вашей эндокринной системы станет более сбалансированной и будет действовать более гармонично, то есть восстановиться ваша гормональная система. Это мощная садхана долгой жизни.

2. Упражнение пробуждения гипофиза.

Спустя 7-10 дней после выполнения упражнения ТОУделаем следующее упражнение – звук или распев МЭЙ . За этот отрезок времени активности шишковидной железы стимулировать гипофиз. Этот звук произносится на ноте до.

1. Сначала выполните 3-4 глубоких расслабляющих вдоха. При выдохе позвольте воздуху выходить каждый раз медленно и равномерно и возвратитесь к нормальному дыханию. Начните полностью концентрироваться на своем лбу непосредственно над переносицей, пока не почувствуете давление, теплоту или какие-то ощущения в этой области.

Глубоко вдохните, задержите дыхание приблизительно на пять секунд, затем произнесите нараспев на выдохе через рот М-Э-Й, выдыхая долго и медленно. По мере пения этого звука почувствуйте энергию или колебания, входящие в вашу голову, сначала через область лба (Аджна-чакру), а затем внутрь к середине мозга и даже к макушке вашей головы, где расположена чakra короны тела – Брахмарандра. Попробуйте дышать через Брахмарандру, чакру на кончике носа и пупочный центр – Наби. Услышите пульсацию. Сделайте вдох, затем выдох и возвращайтесь к нормальному дыханию. На расслабление затратьте несколько секунд.

После этого краткого перерыва повторите процесс. Глубоко вдохните, спойте МЭЙ и медленно, постепенно выдохните так же, как вы делали это в первый раз. Не забудьте сконцентрироваться на вашем лбу, затем середине вашего мозга и, наконец, на макушке головы. Дайте возможность вибрации М-Э-Й действовать через вашу голову. Распев МЭЙ можно выполнить и в третий раз, если есть желание. Упражнение чакры короны может выполняться каждый раз, когда вы чувствуете в этом потребность. Это специальное упражнение можно выполнять еженедельно в течение всей жизни. Оно активизирует дыхание кожи, восстанавливает структуру внутренних органов и омолаживает тело в целом. Это упражнение активизирует Дыхание Телом, наполняя вас силой.

В более усложненном варианте в момент, когда услышите пульсацию, лягьте на пол и расслабьтесь. Представьте себя ребенком. Из пупка «вырастает»

трубка-стебель цветка, из которой выпустить оболочку – лепестки «кшетрам», которые сомкнулись вокруг тела. Носом не дышать. Вдыхать энергию через стебель (хрустальный канал-трубка) и накапливать ее в теле, при этом петь МЭЙ, слушая его вибрации, как в более простом варианте. После насыщения вас энергией лепестки сворачиваются и втягиваются через стебель во внутрь вашего тела – в Наби центр. При такой тренировке некоторые люди могут не хотеть есть. Это мощная садхана омоложения и долголетия.

Распев МЭЙ активизирует гипофиз, уравнивая его и помогая в уравнивании остальной части эндокринной системы организма, что позволяет преодолеть старость, старение.

3. Техника стимуляции щитовидной железы

Благодаря этой технике восстанавливается щитовидная железа и ее функции: начинают испускаться определенные гормоны, необходимые для хорошего обмена веществ и для увеличения энергетического уровня.

1. Глубоко вдохните и задержите вдох примерно на пять секунд, затем медленно выдохните. Возвратитесь к нормальному дыханию, сосредоточиваясь на области щитовидной железы. Теперь вы должны пропеть сочетание звуков К-Э-Й-И-И. Этот особый настраивающий звук выполняется на более низкой ноте, чем распев М-Э-Й или Т-О-У. Распев К-Э-Й-И-И выполняется на ноте до. Еще раз глубоко вдохните, задержите вдох на несколько секунд, затем откройте рот и произнесите сначала К-Э-Й по мере выхода воздуха, позволяя звукам выходить, как будто вы поете. Затем медленно переключайтесь на Й-И-И за одно текучее движение, позволяющее звуку Й-И-И длиться, пока весь ваш вдох не будет медленно выпущен. Даже притом, что К-Э-Й-И-И поют «в двух частях», упражнение выполняется непрерывным способом, что позволяет обеим частям гладко соединиться вместе.

2. Попробуйте спеть К-Э-Й-И-И во второй раз, понижая или поднимая диапазон звучания, обращая внимание на вибрацию в своем горле. Определите ваш диапазон звучания, при котором, эти колебания заставят щитовидную железу резонировать или вибрировать, тем самым испускать большое количество гормонов в ваш организм. Один из результатов этого упражнения – увеличение адреналина или эпинефрина.

Настройка звукового распева К-Э-Й-И-И не только стимулирует щитовидную и паращитовидные железы, она активизирует Вишуддха-чакру, заставляя ее открыться более полно.

Если у вас гипофункция щитовидной железы, настройка при помощи этого важного распева от 3-5 раз непрерывно завершится увеличением энергии и затем от 3-5 раз повторно приблизительно через две недели увеличит вашу жизнеспособность. Далее вы должны выполнять это упражнение только один раз в месяц, выполняя распев К-Э-Й-И-И три раза вместо пяти.

Избегайте выполнять технику стимулирования щитовидной железы перед сном, поскольку потом невозможно будет заснуть. Весь ваш организм активизируется большим количеством энергии, и вы не сможете достичь состояния покоя.

Если вы хотите активизировать Вишуддха-чакру, достаточно спеть К-Э-Й-И-И 1-2 раза. Можно повторять эту технику примерно один раз в месяц, если вы чувствуете, что нуждаетесь в ней. Не пойте К-Э-Й-И-И больше чем три раза за один заход!

Дугласа Де Лонга (Из книги «Древние учения»)

Девять очистительных дыханий

Эта практика предназначена для раскрытия и очищения каналов и расслабления тела и ума. Ее можно выполнять перед любой медитацией, утром сразу после пробуждения и вечером перед сном.

Сядьте в позу медитации со скрещенными ногами. Опущенные руки сложите ладонями вверх, левую поверх правой. Немного подберите подбородок, чтобы выпрямить заднюю поверхность шеи. Голову слегка опустите, чтобы выпрямить шею. Спина прямая, но не напряженная, плечи развернуты. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Представьте в теле три энергетических канала. Центральный канал - синий и проходит точно посередине тела начинается на четыре пальца ниже пупка. Он толщиной со стебель тростника и слегка расширяется кверху, начиная от уровня сердца и до макушки, где заканчивается отверстием.

Боковые каналы толщиной с карандаш; они соединяются с центральным каналом у его основания, сантиметров на десять пониже пупка. Эти каналы поднимаются вертикально вверх по обе стороны от центрального канала, делают изгиб под крышкой черепа, проходят позади глаз и впадают в ноздри.

У женщин правый канал красный, а левый белый.

У мужчин правый канал белый, а левый красный.

Центральный канал синий и у мужчин и у женщин.

Три первых дыхания. Для мужчин: Поднимите правую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем правую ноздрю, вдохните через левую зеленый свет. Затем, закрыв левую ноздрю безымянным пальцем правой руки, сделайте полный выдох через правую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

Для женщин: Поднимите левую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем левую ноздрю, вдохните через правую ноздрю зеленый свет. Затем, закрыв правую ноздрю безымянным пальцем левой руки, сделайте полный выдох через левую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха. При каждом выдохе представляйте что из белого канала выходят в виде голубоватого воздуха препятствия, связанные с мужскими энергиями. К ним относятся болезни ветра (праны), а также препятствия и омрачения, связанные с прошлым.

Три вторых дыхания. Мужчины и женщины: Смените руку и ноздрю и сделайте еще три вдоха и выдоха. С каждым выдохом представляйте, что все препятствия, связанные с женскими энергиями, выходят из красного канала в виде розоватого воздуха. К ним относятся болезни желчи, а также препятствия и омрачения, связанные с будущим.

Три третьих дыхания. Мужчины и женщины: положите руки на колени ладонями вверх, причем левую поверх правой. Через обе ноздри вдохните целительный зеленый воздух.

Увидьте, как он движется по боковым каналам вниз к месту их соединения с центральным каналом, расположенному на четыре пальца ниже пупка.

Увидьте как он при выдохе энергия поднимается по центральному каналу и выходит из макушки. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

На каждый выдох представляйте, что все предпосылки для болезней, выходят из темени наружу в виде черного дыма. Так же изгоняются болезни из-за расстройства слизи и препятствия, помрачения, связанные с настоящим, прошлым и будущим.

Садханы восстановления Дань-Тяней Сознания физического тела и сознания «Я», узнавание собственной Природы и основы восстанавливают Дхарма-центры, нормализуют их состояние и пробуждают Центральный Дань-Тянь – место пребывания Осознанности Будда Сознания – Бодхичитты «каплю Души-Бинду Боддхисаттвы». Это позволяет, опираясь на естественную основу Света «работать» с ее проявлением. Это Основа Чод Бодхисаттв позволяющая преодолеть проявления двойственности Времени и Пространства. Это садхана Йоги Сновидений.



Виджняна Бхайрава Тантра

Дэви спросила:

О, Шива!

В чём заключается твоя подлинная сущность?

Что есть эта наполненная чудесами Вселенная?

Что составляет начало всего?

Что есть центр колеса Вселенной?

Что есть та бесформенная жизнь, которая пронизывает все формы? Как можем мы войти в неё полностью, вне пространства и времени вне имён и описаний?

Шива ответил так:

О, лучезарная, этот опыт станет ясным между двумя дыханиями.

1. После того, как дыхание войдёт и как раз перед тем, как оно выйдет - благотворность.

2. Когда дыхание поворачивает от вдоха к выдоху и наоборот, от выдоха к вдоху - осознай эти оба поворота.

3. Или, когда бы ты ни делала вдох и выдох - в этот момент касайся без усилия полного энергии центра.

4. Или, когда выдохнуто всё, и дыхание останавливается само собой, или полный вдох и остановка - при такой вселенской паузе частное "я" исчезает. Это трудно только для тех, кто не ищет.

5. Рассматривай свою сущность как лучи света, поднимающиеся от чакры к чакре по позвоночнику - так поднимается в тебе жизненная сила.

6. Или между чакрами - чувствуй это как молнию.

7. О, Дэви, представляй санскритские буквы в этих полных медовой сладости центрах сознания. Сначала как буквы, затем как более тонкие звуки, а затем как ещё более тонкие ощущения. Затем, оставляя их в стороне, будь свободна.

8. Внимание между бровями. Пусть ум будет перед мыслями; пусть форма наполнится сущностью дыхания до макушки головы: там - поток света.

9. Или представь, что пяти-цветные круги, подобные тем, что на хвосте у павлина - это твои пять чувств в запредельном пространстве. Пусть их красота разольётся внутри. То же самое - в любой точке пространства или на стене - пока точка не растворится. Тогда твоё желание иного действительно пройдёт - станет истиной.

10. Глаза закрыты, зри своё внутреннее бытие в подробностях. Так увидишь свою истинную сущность.

11. Помести своё внимание в нерв, тонкий как волокно лотоса, в середине позвоночного столба. В таком состоянии будешь трансформирована.
 12. Закрой 7 отверстий головы руками - пространство между глазами станет всевмещающим.
 13. Когда касаешься глаз несильно, как пером, свет между ними открывается в сердце, и туда проникает космос.
 14. Окупись в центр звука, подобного непрерывному шуму водопада. Или, закрыв уши пальцами, слушай звук звуков.
 15. Произноси медленно нараспев "аум". Медленно, как звук входит в полнозвучье, так же делай и ты.
 16. В начале, и при постепенном утончении звука какой-нибудь буквы, пробудись.
 17. Слушая струнные инструменты, услышь их центральный звук: так достигается вездесущность.
 18. Непрерывно нараспев произноси звук, затем всё тише и тише, чувствуя погружение в безмолвную гармонию.
 19. Представляй дух одновременно внутри и снаружи, пока вся Вселенная не станет одухотворённой.
 20. Милая Дэви, ощути присутствие пространства, проникающего далеко за пределы твоей формы вверх и вниз.
 21. Доведи сознание до невыразимого совершенства - сверху, снизу и внутри сердца.
 22. Считай, что пространство, занятое твоей теперешней формой, беспредельно обширно.
 23. Ощути свою субстанцию - кости, плоть, кровь - пропитанной пространством, сущностью космоса.
 24. Представь, что ты в своей пассивной форме есть пустая комната со стенами из кожи; что ты - пустота.
 25. О, полная блаженства, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.
 26. Ум успокоен. Держись в середине. До тех пор, пока...
 27. Находясь среди мирской суеты, направляй внимание между двумя дыханиями.
- Практикуя так, через несколько дней будешь рождена заново.
28. Сосредоточься на огне, поднимающемся через твою форму от пальцев ног, пока не сторит до тла тело - но не ты.
 29. Медитируй на мире, созданном верой, как над сгорающим дотла и стань сверхчеловеческим существом.
 30. Чувствуй тонкие начала творения, проникающие в твою грудь и принимающие изысканные формы.
 31. С неосязаемым дыханием в центре лба, когда в момент засыпания оно достигает сердца, обретай власть над сновидениями и самой смертью.
 32. Как, субъективно, буквы сливаются в слова, а слова в предложения, и как, объективно, круги сливаются в миры, а миры в принципы, - так найди это слияние в нашем существе .
 33. Играй, благословенная. Вселенная - пустая оболочка, в которой твой разум резвится бесконечно.
 34. Смотри на чашку, не видя ни стенок, ни материала – через несколько мгновений станешь осознающей.
 35. Оставайся в каком-нибудь месте, бесконечно просторном, свободном от

деревьев, холмов и обитателей - там придёт конец давлению ума.

36. Возлюбленная, медитируй на знании и незнании, существовании и несуществовании.

Затем оставь и то и другое в стороне и просто будь сама собой.

37. Смотри с любовью на какой-нибудь предмет. Не переходи к иному предмету.

Здесь, внутри этого предмета - благословение.

38. Чувствуй космос как прозрачное вечноживущее присутствие.

39. С предельной преданностью концентрируйся там, где соединяются два дыхания, и осознай Познающего.

40. Рассматривай весь мир как своё собственное тело блаженства.

41. Ласкаемая, войди в ласку как в вечную жизнь.

42. Закрой двери чувств, когда почувствуешь ползание муравья. Тогда...

43. Вступая в сексуальное соединение, удерживай внимание на огне вначале. Так продолжая, избеги тлеющих углей в конце.

44. Когда в объятьях твои чувства задрожат, как листья - войди в это дрожание.

45. Даже воспоминание о соитии, без объятий, - трансформирует.

46. При радостной встрече с давно отсутствовавшим другом - проникнись этой радостью.

47. Когда ешь или пьёшь, стань вкусом пищи или питья и будь наполнена.

48. О, лотосоокая! Когда ешь или пьёшь, смотришь или поёшь, осознавай, что ты - есть.

Найди в этом вечное существование.

49. Делай всё, что доставляет тебе наслаждение, на чём бы оно ни основывалось.

50. В точке, когда сон ещё не наступил, а бодрствование исчезло - в этой точке раскрывается истинное бытие.

51. Летом, когда ты видишь всё небо бесконечно чистым - войди в эту чистоту.

52. Будучи разгневанной, ляг, словно мёртвая; оставайся так.

Или всматривайся, не моргая. Или соси что-нибудь - и так стань сосанием.

53. Сиди на ягодицах, без опоры рук и ног. Внезапно - чувство своего центра.

54. В удобном положении постепенно наполняй пространство между подмышками великим покоем.

55. Смотри на красивого человека или на простой предмет так, как будто впервые видишь его.

56. С приоткрытым ртом держи внимание посередине языка или при тихом вдохе чувствуй звук "х-х-х".

57. Лёжа или сидя, стань невесомой, выйди за пределы ума.

58. В движущейся повозке, ритмично покачиваясь - ощущай. Или, когда повозка становится, раскачивайся по невидимым кругам всё медленнее и медленнее.

59. Просто гляди в голубое небо за облака. Безмятежность.

60. О, Шапти, смотри на всё пространство, как на поглощённое в твоей голове в сверкающем свете.

61. Ходя, спя, мечтая, осознавай себя как свет.

62. Тёмной дождливой ночью войди в эту темноту, как в форму форм.

63. Когда такой безлунной ночи нет, закрой глаза и найди темноту перед собой. Открывая глаза, видь темноту. Так недостатки исчезают навсегда.

64. Как только явится импульс что-нибудь сделать - остановись.

65. Концентрируйся в звуке "аум" без отдельных "а" или "м".

66. Молча произноси слово, кончающееся на "ах". Тогда в "х-х-х", без усилий – спонтанность.

67. Чувствуй себя пронизывающей все направления - и далеко, и близко.
68. Пронзи булавкой какую-либо часть своей наполненной нектаром формы, мягко войди в это пронизывание и достигни внутренней чистоты.
69. Чувствуй: моя мысль, моё "я", внутренние органы - всё это – я.
70. Иллюзии обманывают, цвета ограничивают. Даже делимое неделимо.
71. Когда какое-нибудь желание приходит, осознай его. Затем, внезапно, оставь его.
72. Как могу я сказать "я есть" до появления желания или знания?
Рассматривай. Растворяйся в красоте.
73. В самом начале желания знать - знай со всем сознанием.
74. О, Шакти! Каждое конкретное ощущение ограничено и исчезает во всемогуществе.
75. В истине формы неразделимы. Нераздельно вездесущее бытие и твоя собственная форма. Реализуй каждое, как сотворённое из этого.
76. В состоянии сильного желания будь невозмутима. Воспринимая так, позволь им трансформироваться.
81. Понимание имеет преимущество: оно не теряет себя и не дает потеряться.
82. Чувствуй сознание каждого, как своё собственное - стань каждым существом,
но не теряй себя ощущай целостность, стань абсолютно свободна, будь непрерывно осознанна.
94. Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь какое-либо прошлое событие.
Твоя форма станет преображённой, утрачивая свои нынешние черты.
95. Смотри на какой-либо объект, затем медленно отвлеки от него свой взгляд, а потом медленно отвлеки от него и свою мысль. Тогда... Ничто не воспринимай как чистое или нечистое.
99. Это сознание существует только как чистое бытие и ничего, кроме него, не существует.
101. Когда возникает расположенность против кого-то или к кому-то, не отождествляй это чувство с этим лицом, но оставайся центрированной.
103. Войди в пространство - бесплотное [или: безопорное], вечное, безмолвное.
104. На чём бы ни остановилось твоё внимание, в этот самый момент - постигай.
105. Войди в звучание своего имени и через это звучание - во все другие звуки.
106. Я существую. Это моё. Я есть это, в этом осознай беспредельность. Будь им.
108. Здесь сфера изменения, изменения, изменения. Посредством изменения уничтожь изменение.
109. Как курица - мать своих цыплят, так Реальность - мать частных знаний.
110. Поистине, зависимость и освобождение относительны. Эти слова существуют лишь для тех, кто утращён Вселенной. Эта Вселенная - отражение умов. Так же, как ты видишь в воде множество солнц - отражений одного солнца, так смотри на зависимость и освобождение.
111. Каждая вещь постигается через осознание. "Я" сияет в пространстве благодаря осознанию. Осознавай осознающего и осознаваемое как одно существо.
112. Возлюбленная, пусть в этот момент будут включены ум, знание, дыхание и форма.



АТМА ВИЧАРА

(Путь просветления. Практика махамудры)

Сядьте в правильную позу. Сделайте мула - бандху, набха – мудру, сложите руки в дама – мудру. Выпрямив спину, сконцентрируйтесь на внутреннем чувстве «я».

Что бы вызвать его, задайте вопрос: «кто я?» Задав вопрос, старайтесь почувствовать тонкую вибрацию внутри своего сознания. Оно называется «ахам - вритти». Держитесь его, не отвлекаясь ни на что. Это нада Души.

Длительная практика удержания «а хам - вритти», приводит к связи со сверхсознанием.

Вы не должны захватываться мыслями. Ищите ответ на заданный вопрос «кто я?», не захватывайтесь образами, памятьте себя и удерживайте осознанность и осознание Себя. Старайтесь не думать на уровне мыслей, созерцайте их, упорядочите их, найдите промежуток между мыслями – образами и «ныряйте» в него. Это похоже на тратаку.. входя в промежуток между мыслями (вдох и выдох ума - сознания), не теряйте «себя» и придерживайтесь нада души.

При правильном выполнении увидите свет, давление в брахмарандре. Углубляйте это состояние, выходите постепенно, не теряя осознанного присутствия своего естества.

Одновременно с «работой сознания» происходит и «работа с телом». Не упускайте своего тела, не захватывайтесь только одной работой мысли, обретете Плод садханы.

Эту садхану можно назвать как туммо сознания. Во время медитации мы вдыхаем через нос на уровне сознания – это место «зажигания огня» и оно подразумевает вдох и выдох, в течении которого производится и собирается небольшое количество лекарства – микроскопического алхимического элемента. Воздух, который проходит вниз и вверх потелу называется «легким ветерком». Когда при каждом вдохе воздух входит в тело, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу подниматься по каналу туммо в позвоночнике до головы, и когда с последующим выдохом воздух покидает тело, ваша концентрация заставляет воспроизводящую силу спускаться по каналу от головы вниз в полость смртности (область корневой центр). Эта концентрация вращает колесо закона (совершает движение по микроскопической орбите). Не обращайтесь внимание на огонь, жжение, рассматривайте его как не существующий, это позволит вашей жизненной силе вернуться в нижний дан тянь. Этот процесс называют «запиранием и отпиранием», а также «флейтой без отверстий», на которой играют в обратном порядке, но лучше без реализованных Гурупарампары самостоятельно на ней не играть.

Не возбуждая желания необходимо вдохнуть внешний воздух, который достигает мула центра и заставит подняться жизненную силу в нижний дан тянь. Затем сделать резкий выдох, «проталкивая жизненное дыхание», скопившееся в солнечном сплетении в нижний дан тянь. Эти вдохи и выдохи «всрывают» поле эликсира – амриты, обновляя и насыщая жизненную силу.

При вдохе и выдохе концентрация заставляет воспроизводящую силу подниматься и опускаться по микроскопическому кругу. Счет ведется от одного до десяти и затем от десяти до ста дыханий. При этом сердце (ум) следует счету с целью предотвратить блуждания ума по окружающему пространству.

Если сердце и дыхание действуют в унисон это называется «запиранем сердца обезьяны» и «связыванием скачущей лошади интеллекта», «ты начинаешь управлять колесницей»

Эта практика особенно хороша для тех, кто находится в темном затворе, для предотвращения потери семени – жизненной силы и правильного удержания жизненной силы в физическом теле.

Пусть мысли приходят и уходят, наблюдайте за ними.

Не привязываясь и не цепляясь к ним.

Это правильный путь.

Все привязанности ведут к смерти, но инертность – к ложной пустоте.

Внимательность должна уступить дорогу «бездумью» (правильной интеграции, осознанности, созерцанию, вниманию и памятованию «себя»). Так, что сердце (место пребывания сущностной природы) освободиться от всяких волнений и возмущений, преодолевая рождение и смерть. Осознайте природу двойственного и обретете единое целостное. Эта беспредельная ясность есть самое сокровенное дыхание, основа зарождения боддхичитты «я сознания» и его пробуждения. Это есть ответ на вопрос «кто Я?»

Практикуя медитацию, старательно прислушайтесь к тому, что внутри вас. Для того, чтобы войти внутрь себя, смотрите на внешнюю сторону вещей как на что-то совершенно незначительное - выйдите за пределы концепций и мыслей(разинтнгрируйтесь); они - это не вы. Прислушайтесь к тому, что окружает слова - к тишине, к пространству.

И вот теперь, когда вы слушаете, что вы слышите? Прислушайтесь к этим меняющимся явлениям так, как если бы кто-то другой говорил: "Мне не нравится то или это. Я устал, с меня довольно; я хочу домой". Или прислушайтесь к "религиозному фанатику" или к "цинику"; какую бы форму ни принимал или какими бы качествами ни обладал этот голос, мы все равно можем осознавать его изменчивую природу.

У вас не может быть постоянного желания. Когда мы прислушиваемся к тому, что внутри нас - если мы слушаем постоянно - мы начинаем на опыте видеть пустоту. Обычно мы не прислушиваемся и думаем, что мы и есть эти голоса, создавая себе ужасные проблемы тем, что отождествляем себя с голосами желания. Мы думаем, что существует некая постоянная личность или существо, обладающее постоянным желанием; но, практикуя медитацию, мы можем увидеть, что эти голоса возникают из пустоты - возникают и уходят.

Согласно учению Будды, практика заключается в узнавании того, что мы знаем. В узнавании чего? Что такое знают буддисты? Что же это такое, что известно "Знающему"? Знающему известно, что эти меняющиеся условия не имеют собственной сущности. В этих явлениях нет никакого вечного или подобного "душе" качества, никакой субстанции, которую можно было бы назвать своей постоянной собственностью. Знающему известно, что если что-то возникает, оно уходит. Вам нет нужды знать что-либо еще, чтобы быть Буддой.

КТО ЕСТЬ Я?
(самадхи преобразования физического тела)

"Я есть абсолютное Бытие - Знание - Блаженство. Я есть То по самой своей природе. Я не могу быть ничем иным, как только тем, что Я-Есть, Тем единственным без начала и конца. Это моя истинная, изначально присущая мне природа.

Я есть Абсолют и Высшее Я как внутри, так и вне предельности. Я есть Истина, вечная и вечно сущая. Есть только Я - Неразделенное, Целостное, Единое, всецело пребывающее в Себе и во Всем.

Ничто не существует кроме Меня. Я есть само вечное Всесуществование.

Я есть Суть Основы Бесформенного и того, что связано с формой. Я Суть основы Действительного и Реального. Я – Основа их.

Я не подвержен никаким болезням плоти. Я есть неделимое единство здесь, там всюду, и всегда Где же может быть счастье, как не в абсолютном осознании Этого, Единого и Целого? Я есть Это. И это ощущает каждый, с большей или меньшей степенью ясности, сознательно или бессознательно. Это есть Необъемлемость. Я поистине Брахман - тот, лежащий в основе всего сущего. Я источник, из которого получила бытие вселенная Я тот же самый в каждом и во всем и в Себе. Внутри себя Я чистый покой и умиротворенность. Я имею природу абсолютного Бытия, Лучезарности и Блаженства. В этом нет и доли сомнения. Это Моя вечная Правда.

Я являюсь единой и единственной Постоянной Сущностью во всем этом мире, сотканном из обрывков иллюзорных образов, непостоянных и скоротечных. Я пребываю в самом сердце иллюзии, не затрагиваемый ею.

Я всегда стоек и неизменен среди любых смятений и изменений. Я всегда постоянен во всем преходящем. Я единственная вечная Истина. Я есть чистое Блаженство Совершенной Свободы. Я есть изначальная жизнь Вечности. Я есть вечный Свет бессмертной Истины. Я есть девственная любовь Бессмертия.

Я сущность – природа всеобъемлющей Беспредельности. Я единое дыхание всей Природы. Я есть Истина, Свобода, Жизнь, Свет и Любовь. Я Вечность, Бессмертие и Бесконечность. Я Один без Другого, единое Все и Все во Всем.

Я высшая Мудрость. Я есть наитончайшее из наитончайшего, воплощение самой неделимости. Я вечный обладатель знания трех неразрывно связанных между собой вещей субъекта, объекта и их отношения, а также тот фундамент, на основании которого они выражают себя на уровне относительного и растворяются на уровне абсолютного

Я сияю в солнце, луне и звездах, и во всей вселенной. Я солнце солнц, сияющее в солнце поднебесья. Я кристально чистый свет в солнце и девственная чистота в луне. Я мерцающее сияние в звезде и поддерживающий принцип в мироздании. Я сияю, сияет и солнце Солнце ласково шепчет Мне о Моем вечном Присутствии в нем Поистине, Я весь во всем - в луне, в звездах и в целом космосе. Я есть Атман.

Я всепроникающ и вездесущ. Я бесконечен и являю собой обитель бессмертного знания и совершенной Свободы. Я есть Абсолют, Вечное Блаженство, заполняющее собой все как внутри, так и снаружи. Есть только Я чистая, неизменная суть. Я вне рождений и смерти. Я вечный Принцип динамического существования, недостижимый для воображения, лишенный всякой двойственности, превосходящий всякое единство.

Я не являюсь ни недостижимым, ни достижимым для знания, ни связанным, ни свободным, ни действующим, ни наслаждающимся плодами действий Я есть

Один и Все, Я есть вечная Всеобъемлемость. Ничто иное не существует. Я есть непротиворечивое бескачественное Блаженство. Я выше концентрации, медитации, Йоги и всех других практик. Я неделим и имею природу самосветящегося сознания Я сознание Реальности, не допускающей никакой дифференциации. Я один включаю в себя все и являю собой высшую цель, чистое и не сводимое более ни к чему самосознание.

По своей природе Я абсолютно недвойственен. Я поистине сам Брахман, неизменный и имеющий природу Реальности, Знания и Блаженства. Я живой океан экстатического Восторга, Неистовства и Умиротворенности.

Я то, что бьется в каждой груди, зрит в каждом оке, пульсирует в каждом нерве, Я улыбка каждого цветка, сверкание молнии и грохот грома. Я трепет листьев, шепот ветра и волнение моря. Я Мудрость мудрого, Сила сильного, Героизм героического. Я сама жизнь Бесконечности как внутри, так и вне ее. Я во всем и Все во Мне.

Я Безличная Личность всей Вселенной. Что может заставить меня испытать страх? Законы природы Меня оберегают. СМЕРТЬ охраняет и защищает меня. Мое Естество есть Бесконечное, Вечное и Бессмертное "Я". Огонь не может меня сжечь, вода - растворить, воздух - иссушить, меч – пронзить.

Я то Высшее Самосущее. Превосходя все имена и формы, свободно проникая в лесные чащи, горы и реки, облака и звезды, мужчин и женщин, животных и ангелов, наполняя собой день и ночь, Я пребываю как «Истинное Я» в каждом и во всех. Истина исходит из Меня так же как свет излучается солнцем и аромат источается цветком. Иногда она устремляется потоком, захватывая все, ревя и грохоча, сотрясая и пробуждая мир к осознанию истинного смысла бытия, вызывая трепет волнения, Я наполняю весь мир этой единственной Истиной Свободы. Я есть запредельное Блаженство.

Абсолютный Разум, Высший Синтез Сознания, сияющего в святилище каждого сердца. Я есть божественная внутренняя гармония мироздания в безмятежном покое души. Я есть единая музыка жизни в глубинах глубин. Я есть неизменный и невыразимый Атман, динамический принцип Существования и бесконечный океан вечного Ликования.

Крийя Бабаджи



*Высоким будь или глубоким будь и знай, что это - только сильных путь
В нем радость, в нем и горе. Труден он, в нем жизни смысл- об этом не забудь.
В понятиях «высота» и «глубина» несовместимость как бы нам дана,
Но если глубже вдуматься, мой друг в обоих суть одна отражена.
Вершиной будь коль мужественен ты. Будь Бездной в этом – мудрого черты
Но с круч своих не сбрасывай людей и в Бездне не разбей ты их мечты.*

Перевод Александра Соловьева

Лучший из методов - иметь четыре практики. Эти практики: накопление, очищение, подношение злым силам и подношение защитникам Дхармы.

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАКТИКИ КАК ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сущностные наставления суммируются кратко: *Привнеси пять сил в практику.* Они следующие: сила решения, сила знакомства, сила позитивного семени, сила отвращения и сила устремления.

Сила решения. Это, принятие твёрдого решения, мы не отступимся от принятого решения; даже если будут вредить или оскорблять, я не дам волю гневу. Надо научиться уважать принятое решение.

Сила знакомства – познания. Поначалу это процесс труден, надо учиться непривязываться к результату, уметь правильно владеть им, правильно пользоваться, не причиняя никому вреда и никого не беспокоя.

Через упорную практику можно подобным образом прийти к осуществлению двух бодхичитт *позитивного семени*

Сила отвращения – прятие. Это умение отпустить ситуацию, уметь правильно увидеть ее, осознать и понять. Осознание этого позволит изменить отношению к происходящему и изменит ваше отношение к нему. Это зеркало иллюзии (причин и следствий), проявляющее иллюзорность и пробуждающее осознанность сознание. Это дар Маа, проявляющей себя в облике Бхрйравы, успокаивающей эмоции, сознание чувств, гармонизируя чувственное сознание и упорядочивая дыхание – движение энергий страстей, создающих иллюзию.

Сила устремления – это вера в себя и вера в учение, правильного выбора. Это проявляет способность в любых ситуациях рассматривать результат в качестве шагов на Пути". Следует делать подношения Заслуг Трёх Драгоценностям и защитникам Дхармы, тем, кто помог осознать суть Заслуг благодаря их прося их помощи.

Об этих силах говорится, что они являются всеми учениями, сжатыми в единый слог ХУМ. Смысл этого в том, что все глубокие и развернутые наставления о тренировке ума содержатся в этих пяти силах. Поэтому следует настойчиво придерживаться их

Естественная садхана становления Боддхисаттвы

- *Вся Дхарма имеет единую цель.* То, насколько мы могли преодолеть свою привязанность к «себе», показывает степень того, насколько правильно мы использовали Дхарму.

- *Полагайся на лучшего из двух свидетелей.* Важно не делать ничего, о чём позднее мы можем пожалеть. Поэтому нужно честно исследовать себя.

- *Будь всегда полон бодрости.* Всегда быть способным смотреть на светлую сторону вещей, неважно, что случается с вами. Даже если вы смертельно заболели, продолжайте быть бодрыми, счастливыми. Кроме того,

сопреживайте, сорадуйтесь другим. не отвергайте их, не бойтесь своих чувств и эмоций. Делайте это без надежды или страха что (карма) других перейдет на вас. Мысли такого рода надо полностью изгнать из своего ума.

- *Имея опыт, можно практиковать даже в смятении.* Опытный наездник не падает с лошади. Точно также, когда трудности обрушиваются на нас, а мы вместо раздражения сопереживаем другим мы начинаем постигать мудрость жизни.

*Спокойствие и безмятежность покажут твою мудрость,
Свобода от осквернённых эмоций проявит прогресс на Пути,
Совершенство проявится через добродетель, совершаемую во сне.
Бодхисаттву раскрывает то, что он делает.*

- *Будь:* добросовестным, не будь притворным и театральным, будь искренним.

- *Твёрдо придерживайся принятого решения «идти дальше, вперед».*

- *Не обсуждай слабые стороны.* Мы не должны обсуждать отрицательные черты других. Если они плохо видят или хромают, если они не умны, и даже если они нарушили обеты, мы не должны называть их слепыми, калеками или идиотами. Короче говоря, не следует произносить ничего, что другим было бы неприятно услышать.

- *Не имей суждений о действиях других людей.* Когда мы замечаем достоинство и недостатки других мы должны «смотреть» на них с позиции «чистого видения» и не искать изъяны, но попытаться увидеть суть – чистоту намерений и побуждений. Задаться вопросом: «а есть ли чистота в моих намерениях?», затем пересмотреть все с позиции чистого видения. Иногда дефекты других – есть ничто иное, как наше нечистое видение их. Следует пытаться избавиться от такого восприятия и развить позицию, с точки зрения которой всё существующее имеют единую чистую природу и все явления переживаются изначально чистыми.

- *В первую очередь работай над сильнейшим из своих осквернений, отсекай страхи, порождающие их.*

- *Откажись от надежд на результаты.* Посвяти все свои «достижения» своему Гуру.

- *Откажись от пищи, приготовленной себялюбием.* Есть высказывание: «Благотворные дела, совершённые с эгоистическими целями, подобны отравленной пище». Отравленная пища может выглядеть восхитительно, и даже вкус хорош, но употребление её быстро приведёт к неминуемой смерти. Думать о враге как об объекте ненависти, думать о друге как об объекте любви, питать зависть к удачам других - всё это берёт начало в себялюбии. И благотворные действия, возникшие из тяготения к «я», представляемому как нечто твёрдое и реальное, превращаются в отраву. Надо пытаться полностью избавиться от эгоизма.

- *Не сковывай себя и других обещаниями, клятвами и ложным чувством долга, уводящим от прямых обязательств. Это не решит проблемы. Дело Чести – это чистота намерений Долг – это Основа. Не отдаляй себя от Основы.*

- *Не отвечай оскорблением на оскорбление.*

- *Не мсти, не будь злопамятен, умей отпустить ситуацию.*

- *Не задевай слабые места других.* Не задевайте слабых мест других и не делайте ничего, что причинило бы им страдание. Также, не произносите разрушительных мантр, которые причинят вред нечеловеческим существам.

- *Не перекладывай тяжесть вины на других, воздерживайтесь от причинения вреда бедным и слабым, например, через обложение их более тяжёлыми*

налогами, чем других. Следует полностью отказаться от всех подобных вредоносных действий.

- Не хвали со скрытыми мотивами.

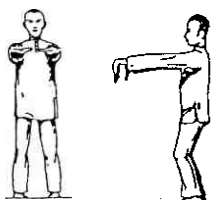
- Не злоупотребляй средством.

- Не низводи бога до уровня демона.

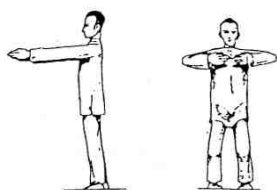
- Не пользуйся страданием. Если после смерти родственников или друзей мы будем пытаться делать что-либо, чтобы завладеть тем, что принадлежало им - продуктами, деньгами, книгами или чем-то ещё; если кто-то, кто поддерживал нас материально заболел или умер, и мы пойдём в его дом для выполнения церемоний с надеждой на вознаграждение; или, опять же, узнав о смерти практика нашего уровня мы порадуемся, что теперь у нас нет соперника; или после смерти врага мы почувствуем, что теперь для нас нет угрозы - тогда мы в действительности воспользуемся страданием других. Это то, чего мы не должны делать.

ТРЕНИНГ ВЕТРА

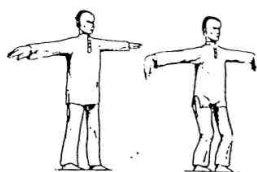
Разминка



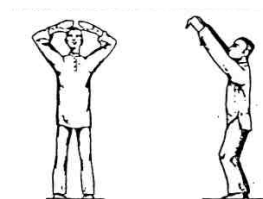
1. Встаньте, поставив стопы параллельно, расправив плечи. Выпрямите шею и держите голову ровно. Смотрите прямо вперед. Вытяните руки параллельно вперед, развернув ладони вниз. Громко говоря "Хэй", сгибайте ноги в коленях на угол примерно 140 градусов. При этом колени не должны выходить за уронень пальцев ног. Сгибая колени, также сгибайте кисти рук вниз. После этого немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение снова" произнося "Хэй". Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



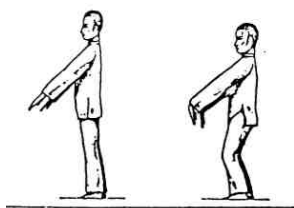
2. Стоя в исходном положении, вытяните руки вперед, направив ладони друг на друга. Произнесите "Хэй" и согните ноги в коленях. Сгибая ноги, согните руки в локтях, направляя ладони к груди. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение снова, произнося "Хэй". Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



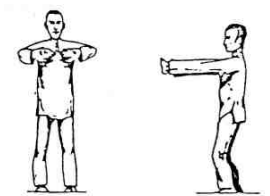
3. Стоя в исходном положении, вытяните руки в стороны ладонями вниз. Произнося "Хэй", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук. После этого немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



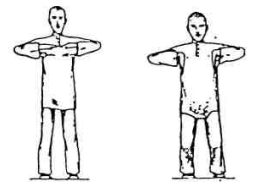
4. Стоя в исходном положении, поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровне плеч. Ладони развернуты к полу, а пальцы рук направлены друг к другу. Произнося "Хэй", согните ноги в коленях. Одновременно согните кисти рук вниз. После этого немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите движение снова, произнося "хэй". Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



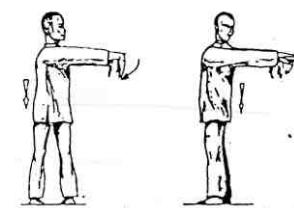
5. Стоя в исходном положении, поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровне плеч. Ладони развернуты от вас, а пальцы рук направлены друг к другу. Держите руки примерно в десяти сантиметрах от груди. Сгибая ноги в коленях и произнося "ХэЯ", вытягивайте руки параллельно вперед. Немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите движение снова, произнося "ХэЯ". Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



6. Стоя в исходном положении, согните руки в локтях и поднимите их, направив вперед и вверх. Ладони развернуты от вас, а пальцы рук направлены друг* другу. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй", вытягивайте руки параллельно вперед и вверх, как будто толкая что-то. (Это движение похоже на прием мяча в волейболе). Немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



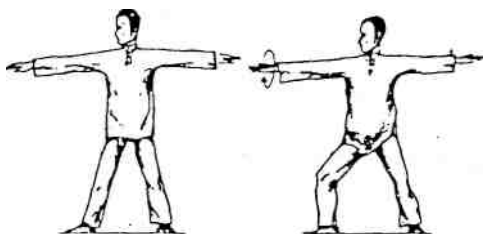
7. Стоя в исходном положении, вытяните руки параллельно вперед и вниз, ладони развернуты к полу. Держите руки под углом примерно 45 градусов. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй", согните кисти рук вниз. Немедленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



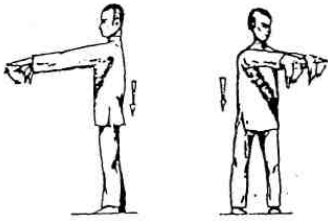
8. Стой в исходном положении, вытяните руки параллельно вперед, развернув ладони вниз. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй", сгибайте кисти рук вниз. Немедленно вернитесь в исходное положение. Произнося "Хэй" во второй раз, повторите то же движение, развернув руки на 45 градусов влево.

- Произнося "Хэй" в третий раз, повторите то же движение, развернув руки на 90 градусов влево.
 - Произнося "Хэй" в четвертый раз, повторите то же движение, развернув руки на 135 градусов влево.

Повторите упражнения в пятый, шестой, седьмой и восьмой раз, возвращаясь в исходное положение. Затем, поворачиваясь вправо, повторите то же движение. Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



9. левой ногой сделайте шаг вперед и разверните носок правой ноги наружу, образовав букву "Т". Вытяните руки вперед и назад, развернув ладони к полу. Вытянутая левая рука направлена в ту же сторону, что и носок левой ноги. Произнося "Хэй", согните левую ногу в колене. Одновременно разверните ладони вверх. Затем немедленно вернитесь в исходное положение.
 - Произнося "Хэй" во второй раз, повторите то же движение. Повторите упражнение, выполнив четыре серии по восемь раз.



10. Из конечного положения упражнения 9 повернитесь в противоположную сторону, разверните носок правой ноги вперед, а левую ногу поставьте так, чтобы образовать с правой, букву Т. Повторяйте то же движение, что и в упражнении 9, выполнив четыре серки по восемь раз. Завершите разминку ходьбой на месте, выполнив четыре серии по восемь раз.

I СТУПЕНЬ

(Бун-Экикин Сутра)

Данный комплекс даосских упражнений представляет собой наилучшую систему для очищения внешних каналов нади в теле. Отдельные упражнения этого комплекса направлены на пробуждение энергии Кундалини.

Обязательные общие требования.

Во время всего тренинга, язык всегда должен быть прижат к верхнему небу (набха-мудра). Стойте на носках, оторвав пятки от пола на такое расстояние, чтобы под ними могло пробежать насекомое. Дыхание в течение всего комплекса производится животом: вдох - носом, выдох - ртом, сквозь сжатые зубы. Дышите с частотой, которая вам удобна, не сдерживайте намеренно свое дыхание. Каждое упражнение выполняется по 2 минуты.

Сканда жертвует ваджру.

Первый вариант. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки и зафиксируйте ладони на уровне груди параллельно друг другу. Кисти рук старайтесь держать перпендикулярно руке. Часть рук от кисти до локтя держите параллельно полу. Расстояние от груди до ладоней и между ладонями 10 см. Смотрите вдаль чуть выше линии горизонта, если вы смотрите вниз, ваша энергия также начинает течь вниз.

Второй вариант. Из того же положения выполните переход ко второму упражнению. Поднимите ладони к ушам, затем вытяните их вверх под 60 градусов к полу и разведите в стороны ладонями вверх. Руки подайте чуть вперед так, чтобы периферическим зрением видеть ладони. Зафиксируйтесь в этом положении. Мизинцы выше больших пальцев. Не направляйте руки на других людей, т.к. в этом упражнении происходит очищение нади за счет истечения грязной праны из тела через руки.

Третий вариант. Поднимите руки вверх под 60 градусов к полу и разверните кисти рук перпендикулярно к рукам, пальцы рук направлены ДРУГ на друга. Обязательно держите руки прямо и не сгибайте их в локтях, но делайте это без напряжения в мышцах. Очень важно сохранять пальцы повернутыми друг к другу.

Захватывая звезду.

Из последнего положения, разведите РУКИ в СТОРОНЫ. Затем плавно перемещая руки вдоль тела поместите правую руку перед собой под 45 градусов к телу. Пальцы сложите в кошу, т.е. сложите их вместе и направьте вниз в виде клюва. Рука прямая, центр ладони находится на уровне Аджна-чакры. Пальцы левой руки сложите в кошу и поместите под левую лопатку. Сохраняйте это положение. Из этого положения разведите руки в стороны и поменяйте их, т.е. теперь правая рука идет назад, а левая вперед.

Вытягивая быка.

Сохраняя последнее положение рук, верните левую руку назад и поместите кошу под левую лопатку так, чтобы теперь оба кошу были помещены под лопатки. Сделайте кругообразный шаг левой ногой вперед так, чтобы между ногами сохранялось расстояние ширины плеч. Ступни ног повернуты друг к другу буквой Т. Пятка передней ноги находится где-то на расстоянии 50 см от носка задней ноги. Присядьте на переднюю ногу так, чтобы колено сверху было на уровне большого пальца и при выполнении стойки все время сохраняйте это положение, не приподымайтесь, т.к. эффект упражнения будет снижаться и каналы ног будут очищаться хуже. Эта стойка называется "юосенпо" - поза стрелка из лука. Затем левую руку поместите под 90 градусов к корпусу тела, т.е. максимально влево, но корпус тела не поворачивайте, а сохраняйте в прямом положении. Соберите пальцы левой руки в кошу и смотрите на нее, поместив ее на уровне Аджна-чакры. Угол в локте примерно 100 градусов.

Правая рука идет за спину, помещается на уровне противоположной почки и отводится на максимально возможное расстояние от тела. Кулак складывается в "кинган" - глаз тигра. Поместите кулак так, чтобы глаз на кулаке смотрел на одноименную почку. Сохраняйте это положение.

Из этой стойки подтяните ногу в исходное положение, сделав кругообразный шаг назад. Руки опустите вниз и скрестите их на секретной чакре; сверху идет та рука, которая была в положении кошу. Затем сделайте такой же кругообразный шаг вперед правой ногой и примите то же положение тела, что и в предыдущем упражнении только поменяв руки.

Тигр выпускает когти

Исходное положение, в которое вы возвращаетесь из прошлой стойки: ноги на ширине плеч, кисти рук перекрещены на уровне секретной чакры - правая рука - сверху, левая - снизу. Опустите руки вниз по бокам от тела. Затем поднимите их до уровня плеч, разведя в стороны и поместите их перед собой ладонями вверх. Мизинцы выше больших пальцев. Чуть-чуть подайте корпус вперед. Представляйте как с кончиков пальцев вытекает дым и тело очищается! Не забывайте слегка отрывать пятки от пола. Руки ни в коем случае не сгибаются в локтях. Смотрите вдаль.

Выхватывая меч из-за спины

Поднимите руки вверх над головой, затем начинайте опускать их в левую сторону. Ладонь правой руки ложится на затылок. Пальцы закрывают ушную раковину. Голова отводится максимально влево, а локоть максимально вправо, таким образом производится как бы противодействие и напряжение в шее. Ладонь слегка давит на затылок. Левая рука собирается в кошу и идет под левую лопатку. Концентрируясь на Вишуддха-чакре, дышим животом в течение 1 минуты. Затем, выполнив это упражнение, поднимите руки над головой и зеркально поменяйте их. Это упражнение хорошо очищает карму речи и Вишуддха-чакру.

Махо (падая на землю)

Закончив упражнение, поместите руки перед собой на уровне груди, держа их в кошу, прижатыми друг к другу. Затем разверните их ладонями вверх, поднимите над головой, держа вместе, опять разверните вниз, и медленно опускайте, разводя в стороны. Ноги поставьте на 2 ширины плеч. встаньте в такое же положение как если бы вы сидели на стуле и сохраняйте его в течение всего выполнения упражнения; руки, опустите ладонями вниз, держа их на расстоянии кулака от колен. Зафиксируйтесь в этом положении на 2 минуты. Рот широко раскройте, глаза смотрят вверх. Во время ее выполнения сильно разгорается внутренний огонь и вы можете почувствовать жар в теле. Это туммо (внутреннее тепло). Энергия также может сильно подняться в голову и вы почувствуете в голове давление праны.

Вонзая когти

Поднимитесь, поставьте ноги на ширине плеч, сложите ладони в кулаки и подтяните их к поясу. Вытяните правую руку вперед ладонью вверх, под углом 45 градусов к телу. Левую сжатую в кулак, пяти-пята назад и как, ^пжнп пяльше пт тела. Кинган - глаз на кулаке смотрит в одноименную ПОЧКУ. Зафиксируйтесь в этом положении на 2 минуты. Ни в коем случае не сгибайте руку, вытянутую вперед, чтобы энергия хорошо проходила по каналам. Выполнив упражнение, подтяните кулаки к поясу и, затем зеркально поменяйте руки.

Тигр нападает на добычу

Вы стоите, держа кулаки у пояса. Затем сделайте кругообразный шаг вперед левой ногой, как в позе Вытягивая быка. Разведите руки в стороны и назад, а затем из-за головы опустите их и поставьте на уровне пальцев ног. Корпус держите параллельно полу. Колено левой ноги все время находится на уровне большого пальца. Распределение веса должно быть такое: 70% веса - на левую ногу, 30% - на правую, пальцами едва касаемся пола, т.е. основной вес на левой ноге. На бедро не ложитесь и смотрите вперед на максимальную точку впереди, т.е. глаза должны быть закатаны вверх. Стойте 2 минуты. Затем поднимитесь, подтяните кулаки к поясу, развернитесь на 180 градусов и выполните это упражнение в другую сторону, на другую ногу.

Поднимитесь, затем закройте ладонями уши, пальцы рук слегка касаются друг друга на затылке и наклонитесь вперед головой к коленям, отведя локти в стороны, колени не сгибайте. Смотрите назад. Не забывайте стоять слегка оторвав пятки от пола. Выполняйте Ашвини-мудру раз в три секунды. Стойте 2 минуты.

Виляющий хвост

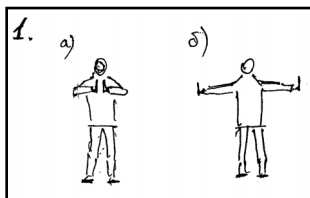
Во время всех пяти упражнений Виляющий хвост, выполняйте Ашвини-мудру. Медленно поднимитесь. Если подниматься быстро, могут быть проблемы с давлением, но если все выполнять правильно, наоборот, все проблемы со здоровьем исчезнут, т.к. Тренинг Ветра 1-й Ступени предназначен также для излечения от болезней. Затем положите ладони на макушку, сцепив пальцы в

замок, поверните ладони вверх", поднимите руки над головой и медленно опустите их вниз, поставив замок к^э пальцев на уровне пальцев ног. Стойте в этом положении. Колени ни в коем случае не нужно сгибать, иначе энергия снизу не пробьется вверх. Смотрим вперед, т.е. взгляд направлен на самую дальнюю точку перед собой. Не забывайте стоять слегка на носках. Если вы не достаете ладонями до пола, слегка балансируйте вверх и вниз на носках ног. Затем переместите замок к левой стопе. Переместите замок к правой стопе.

Переместите замок на 30-50 см вперед от тела, поставив его на пол. Эта поза самая эффективная из всех пяти последних. Если вам тяжело стоять 2 минуты и вы чувствуете сильную боль в ногах, значит ваши каналы сильно засорены. Преместите замок в первоначальное положение, как в упражнении. Выполнив все упражнения, очень медленно поднимайтесь. На этом Тренинг Ветра 1-й Ступени закончен.

ТРЕНИНГ ВЕТРА

(дыхание пран и подпран, очищение эфирного тела)



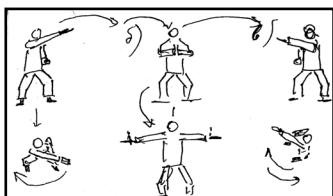
На вдохе:

а) собрать ваю (воздух) в нижней части живота и с резким сокращением низа живота с Мулабандхой сконцентрировать его в «точке Хара» - 3-4 см ниже пупка. После 1-2 секунд задержки дыхания (схлопвания) с сильным протяжным выдохом через рот развести руки в

стороны.

б) натягивая сухожилия и мышцы, как буд-то раздвигаем стены.

После этого на вдохе вернуться в исходное положение и повторить упражнение



2. Правая рука вытянута перед собой-влево ладонью вверх. Левая рука сжата в кулаке у поясницы. Ноги на 1,5 ширины плеч слегка присогнуты в коленях.

а) сделав вдох с резким выдохом через нос в прыжке разворачиваемся на 90 градусов вправо, по ходу проходя через промежуточную позу

б) быстро развернувшись на вдохе выносим левую руку вперед-вправо ладонью вверх, правая рука отводится в кулаке к пояснице

в) повторить в другую сторону.

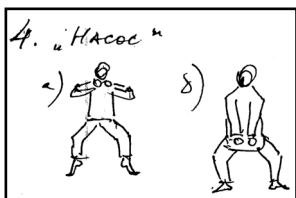


3. «Махо»

а) ноги на две ширины плеч руки у груди. Набирая воздух (ваю) через нос нижней частью живота. Со сдвоенным сжатием собираем его в секретной чакре «хара». После 1-2 секунд задержки сильным

протяжным выдохом через рот, опускаемся до горизонтального уровня бедер, руки ладоньками разворачиваются к бедрам на расстояние 10 см

б) спина прямая, перпендикулярна полу, глаза широко раскрыты смотрят вверх. Рот также широко раскрыт. На вдохе возвратиться в исходное положение.



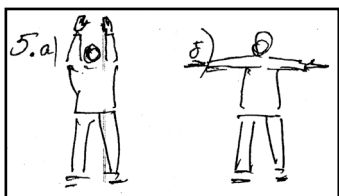
а) руки сжаты в кулаки на уровне ключиц, ноги на расстоянии 1,5-2 ширины плеч, стойка- на носках.

б) с резким быстрым выдохом через нос выбросить руки вниз. В конечной нижней точке выпрямить ладони и развернуть их пальцами друг

к другу.

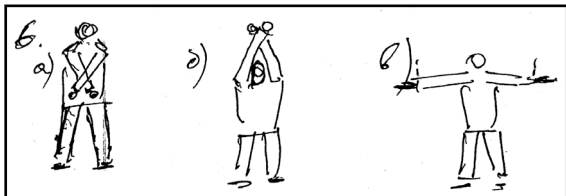
в) производиться опусканием и ударом пяток о пол.

Начинающим в этом сильно усердствовать не надо.



а)поднять руки ладонями вниз вперед-вверх перед собой. Набрав через нос ваю, собрать ее в нижней части живота с резким сдавливанием в районе секретной чакры.

б) с протяжным сильным выдохом развести руки в стороны ладонями вверх. На вдохе вернуться в исходное положение.



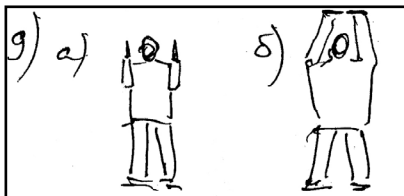
5. а)ноги на ширине плеч. Стопы параллельны. Руки сжаты в кулаки и скрещены на уровне живота.

б)на вдохе поднимаем руки перед собой вверх.

в)с резким выдохом через нос разводим руки в стороны ладонями вверх (с себя). В этом положении развернуть кисти рук от себя (кисти рук перпендикулярны предплечьям) продолжая выдыхать остатки воздуха переводим руки в исходное положение.

7. то же, что и 3-«махо»

8. то же, что и 4-«насос»



а)руки с раскрытыми ладонями расположен по обе стороны головы. Вдохнув через нос собрать ваю в нижней части живота с резким сдавливанием в районе секретной чакры

б)на протяжном сильном выдохе через рот вывести руки вверх-вперед,развернув кисти ладонями от себя и пальцами друг к другу. На вдохе вернуться в исходное положение.



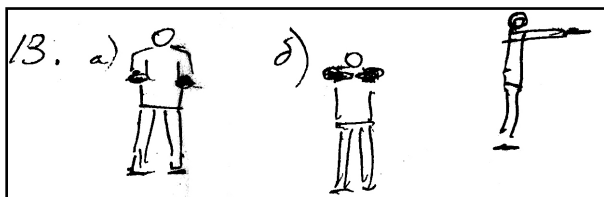
а)ноги на 1,5-2 ширины плеч. Руки в кулаках у плеч

б)с резким вдохом через нос, выбросить руки вверх, выпрямляя ноги. В конечной точке распрямить ладони и развернуть перпендикулярно предплечьям пальцами друг к другу. На вдохе вернуться в

исходное положение.

11. то же, что и 3-«махо».

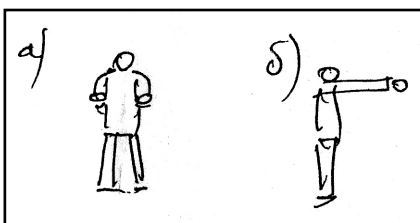
12. то же, что и 4- «насос».



а) руки в с прямыми ладонями у груди. На вдохе концентрируем ваю в секретной чакре

б) с сильным протяжным выдохом выводим руки вперед ладонями вверх, подавая корпус тела вперед. На вдохе

медленно возвращаемся в исходное положение.



14.

- а) руки в кулаках у груди.
 б) с резким выдохом через нос выбросить руки перед собой (ударить). В конечной точке развернуть ладони от себя, выпрямив их, пальцы направить друг к другу.

На вдохе вернуться в исходное положение.

15. «махо»

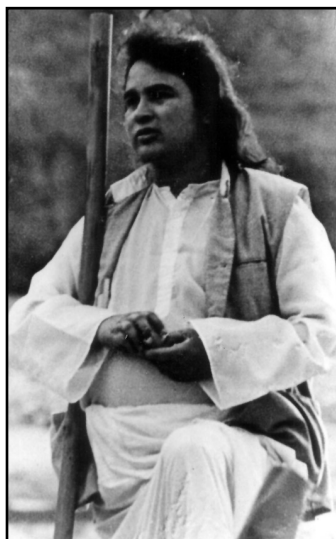
16. «насос»

На протяжении всего комплекса концентрироваться на:

а) мулабандхе (сжатые мышцы ануса и промежности)

б) набхомудра (язык прижат к небу)

необходимо ощущать натяжение связок и мышц при выполнении упражнений.



Техники крийя – кундалини-йоги

*ОМ ВАДЖРА САТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ ВАДЖРА САТТВА
 ТЭНОПА ТИШТО ДРИДХО МЕ БХАВА СУТО КАЁ МЕ БХАВА СУПО
 КАЁ МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА САРВА СИДДХИ МЕМ
 ПРАЯЦА САРВА КАРМА СУЦА МЕ ЦИТТАМ ШРИ ЯМ КУРУ ХУНГ
 ХАХА ХАХА ХО БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕ
 МЮНЦА ВАДЖРИ БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА А*

Короткая мантра:

*ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУНГ
 ОМ КРИЙЯ БАБАДЖИ НАМО ОМ*

Здесь содержится описание семи тунов для чакр и трех общих тунов: малый, средний и большой. Описание техник: йони-мудра, ваджроли-мудра,

ашвини-мудра, мулабандха, бхрумади-дриштхи. Насикагра-дриштхи, шамбхави-мудра, утганпадасана, аджапа-джапа, кхечари-мудра, набха-мудра, джихва-мудра, мандуки-мудра, унмани-мудра, уджайи-пранояма, випарита-карани мудра.

Эти техники выполнялись мною в ритритах и в повседневной садхание на протяжении 13 лет. Посвящения, инициации были даны в монастыре йоги г. Симферополя, где я имела честь жить в течении 10 лет, проходить садханы крийя, медитационных сессий, сатипаттханы, садхан ати-йоги, темных и светлых ритритов. По истечению этого времени меня «отпустили» в мир, сохранив монашеский статус, подтвердив Прибежище Сиддхов Парампары Крийя Бабаджи, ступень достижения самадхи, усилив самайя и обеты для дальнейшей реализации и углубления дхьян садханы с целью достижения полной реализации.

Подготовительные техники.

1. Падмассана – поза лотоса. Сядьте, выпрямив вытянутые ноги перед собой, согните правую ногу в колене. Положите голеностоп на бедро противоположной ноги, при этом подошва должна быть развернута вверх, а пятка обращена к тазу или касается его. Затем сгибайте в колене вторую ногу и положите ее стопу на противоположное бедро. Следите за прямым позвоночником.

2. Сиддхасана – поза сиддхи. Вытяните прямые ноги перед собой. Согните правую ногу в колене, подтяните ее подошву к внутренней поверхности левого бедра так, чтобы пятка касалась точки между половыми органами и анусом, надавливая на промежность в области муладхары чакры. Затем согните левую ногу в колене и положите ее голеностоп на правую стопу так, чтобы пятка левой ноги касалась выступа тазовой кости над половыми органами. Она должна давить на эту точку. Немного повернуть голеностоп носком вниз, протолкните носок и наружный край левой стопы в пространство между икроножной мышцей и правым бедром. Затем, захватите пальцы правой ноги и направьте их в промежуток между левым бедром и икроножными мышцами. Старайтесь сидеть так, чтобы колени касались пола, а левая пятка располагалась над правой.

3. Уттанпадасана – повернутая пятка.. Сядьте, вытянув прямые ноги перед собой. Согните в колене правую ногу. Сядьте на ступню этой ноги так, чтобы пятка находилась под промежностью. Возьмите руками за стопу правой ноги. Выпрямите позвоночник. Эту ассану можно выполнять в диаметрально противоположном варианте.

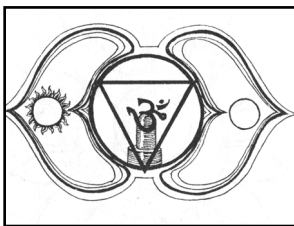
4. Бхадрасана - - поза трона. Сев в ваджрасану, разведите колени на сколько возможно широко. Соедините пальцы ног сзади, так, чтобы они касались друг друга. Выпрямите спину, сделайте набо мудру.

первый тун. Для пробуждения каждой чакры, существует группа практик, которые необходимо выполнять в течении одного месяца, после которого вы можете переходить к следующей чакре. Но вы также можете совмещать два туна на разные чакры или выплнять туны для всех чакр. Считается что аджна чакра и муладхара – чакра связаны, поэтому, чтобы пробудить кундалини вам необходимо овладеть основными практиками шат-крийя-йоги: нэти, сутра-нэти, траатака, гаджа-карани, агнисара-крийя, шанка-прокшалана. Эти техники избавят от слизи и сделают нада проходимыми для энергии.

Здесь содержится описание семи тунов для чакр и трех общих тунов: малый, средний и большой. Описание техник: йони-мудра, ваджроли-мудра, ашвини-мудра, мулабандха, бхрумади-дриштхи. Насикагра-дриштхи, шамбхави-мудра, уттанпадасана, аджапа-джапа, кхечари-мудра, набха-мудра, джихва-мудра, мандуки-мудра, унмани-мудра, уджайи-пранояма, випарита-карани мудра.

Эти техники выполнялись мною в ритритах и в повседневной садхание на протяжении 13 лет. Посвящения, инициации были даны в монастыре йоги г. Симферополя, где я имела честь жить в течении 10 лет, проходить садханы крийя, медитационных сессий, сатипаттханы, садхан ати-йоги, темных и светлых риритов. По истечению этого времени меня «отпустили» в мир, сохранив монашеский статус, подтвердив Прибежище Сиддхов Парампары Крийя Бабаджи, ступень достижения самадхи, усилив самайя и обеты для дальнейшей реализации и углубления дхьян садханы с целью достижения полной реализации.





1. ТУН АДЖНА-ЧАКРЫ

Первая техника. Анулома-вилома пранояма, сто циклов.

Вторая техника. Тратака от 3-х до 15 минут.

Третья техника. Шамбхави- мудра с мантрой «ОМ», 3 цикла по 5 минут.

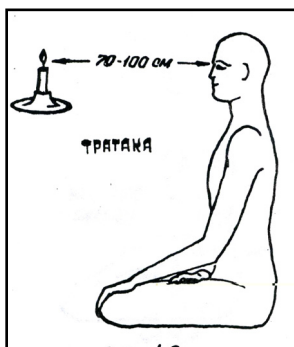
1.1 Первая техника

Сядьте в правильную позу, выпрямив позвоночник. Начните выполнять **анулома-вилому пранояму** с использованием пальцев правой руки. Большой палец правой руки прикрывает правую ноздрю. Средний палец правой руки слегка давит на область между бровями- Аджна Чакру, или Бхрумадью. Вы делаете вдох через левую ноздрю, выдох через правую. Для этого безымянным пальцем прикрываем левую ноздрю, правую открываем. Затем делаем вдох через правую ноздрю, выдох через левую, прикрывая большим пальцем правую ноздрю. Это полный цикл. Выполните четыре таких полных циклов праноямы. После выполнения четырех циклов уберите руки от носа и продолжайте дыхание через обе ноздри, все также концентрируясь на движении воздуха в ноздрах, наблюдая его.

Вы должны увидеть как при вдохе ваше сознание увлекается потоком воздуха к носовому проходу, сворачиваясь в три с половиной оборота, устремляется в полость левого носового прохода по открывающемуся «каналу» центра, расположенного на кончике носа, и через «носовые проходы каналов ветра» к центру межбровья. При выдохе это происходит наоборот. Вам нужно осознать движение воздуха в виде треугольника: от левой ноздри к межбровью, от межбровья к правой ноздре, от правой ноздри к межбровью и от межбровья к левой ноздре. Сначала вы это делаете разделяя дыхание, с помощью пальцев руки как в обычной Анулома Виломе пранояме. После вы убираете руку и ваш ум выполняет роль руки. Вы пытаетесь отдельно дышать через правую и левую ноздрю, регулируя дыхание своим сознанием.

Итак, вы вдыхаете, представляя как воздух входит в левую ноздрю. Дыхание в виде треугольника, направленного вершиной вверх. Аджна чакра на вершине. Воздух поднимается к Аджна чакре, спускается, и выходит через правую ноздрю. Вы снова вдыхаете, воздух поднимается через левую ноздрю, поднимается к Бхрумадьи, снова выходит через левую ноздрю. Это один цикл. Вы дышите соблюдая пропорцию – четыре цикла попеременного дыхания. Один цикл – дыхание через обе ноздри одновременно. Вы «представляете продвижение воздуха в форме латинской буквы «V», перевернутой вершиной вверх, то есть в форме треугольника.

Итак, вы продолжаете четыре попеременно и одно дыхание через обе ноздри. Считайте циклы. Выполните 100 таких циклов. При правильном выполнении, через некоторое время ваша Аджна чакра начнет работать.



Второе упражнение. Тратака.

Сядьте в правильную позу. Поместите зажженную свечу на уровне глаз, на расстоянии одного метра перед межбровьем. Сконцентрируйтесь на темной части пламени свечи. Когда вы научитесь смотреть на пламя свечи не мигая, перемещайте свое сознание на светлую яркую часть. Если глаза устают, расслабьтесь.

Лучшее время для Тратаки раннее утро или поздний вечер.

В также можете практиковать Тратаку на точку, кончик носа, мурти, шивалингам.

Различают два вида Тратаки: стхула – дхарана – это концентрацию на грубее объект; сукшма-дхарана – концентрация на тонкие объекты.

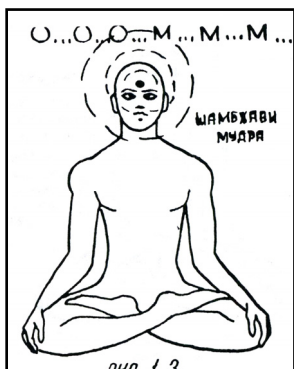
К тонким объектам относятся Нади, чакр, мсли, различные модификации ума – к примеру Ахам-вритти.

К грубым объектам относятся все внешние объекты.

Выполняйте тратаку до тех пор, пока ваше сознание не сосредоточится настолько, что утратит осознание тела и комнаты.

Осознанность - это лхатонг целостного состояния Йермед дыхания – дыхания сознания тела, воспринимающего внешнее дыхание и дыхание «Сознания» - внутреннее, формирующие общее дыхание «Я сознания» воспринимающего как внешнее, так и внутреннее дыхание.

Начинайте практику тратаки с 3-х минут. Вы можете выполнять тратаку в этом туне до 15 минут, либо до 30 минут, если у вас есть время.



2. третье упражнение.

Шамбхави мудра с мантрой «ОМ».

Первая ступень.

Сядьте в правильную позу.

Вытяните вперед правую руку с поднятым большим пальцем. Поднимайте руку с поднятым большим пальцем вверх, сопровождая его глазами. В той точке, где вы не сможете больше видеть кончик большого пальца, зафиксируйте ваши глаза и сконцентрируйтесь на этой точке, представляя, что она находится в вашем межбровье. Сконцентрируйте внимание Аджна-чакре, в этой точке, повторяя мантру «ОМ», осознавая вибрации мантры «ОМ» в центре межбровья. Частота произнесения мантры «ОМ» 1-2 секунды. Практикуйте это упражнение 3-5 минут.

Вторая ступень. После этого закройте глаза, но не опускайте их вниз. Вы должны продолжать концентрироваться на точке Бхрумадья, закатив глаза вверх, то есть вы закрываете только веки, а глаза подняты. Это означает, что если бы кто-то открыл бы вам веки, он бы увидел белки ваших глаз. Пойте мантру «ОМ» более медленно, осознавая звуковую вибрацию в самом центре межбровья. Увеличивайте продолжительность мантры «ОМ», выполняя Шамбхави мудру с закрытыми глазами.

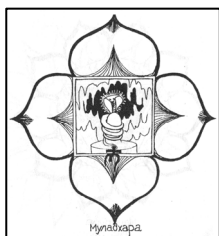
Третья ступень. Продолжайте петь мантру «ОМ» с открытыми глазами, познать что вибрации мантры «ОМ» пронизывают все ваше тело, каждую клеточку. Чем более низкие звуки вы используете при пении мантры, тем больше эффект, так как происходит сублимация энергии. Чем более громко вы

поете «ОМ», тем больше эффект и вы можете сублимировать энергию и воздействовать на Аджна-чакру.

Практикуйте каждую из ступеней Шамбхави-мудры от 3-х до 5-ти минут.

На этом тун Аджна-чакры заканчивается. Три практики Аджна-чакры вам следует практиковать ежедневно в течение одного месяца.

2. ТУН МУЛАДХАРА – ЧАКРЫ



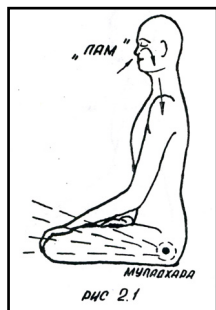
Первое упражнение. Дыхание с биджа мантрой, концентрация.

Второе упражнение. Мула-бандха:

- первый вариант с кумбакхой и Джаландхарой-бандхой;
- второй вариант – с ритмичным сжатием
- третий вариант- выполнение ментальной пульсации;

Третье упражнение. Насикагра-дриштхи

2.1. Первое упражнение



Вам нужно найти точку для концентрации на Муладхару чакре. Это точка промежности. У мужчин у корня полового органа, между анусом и мошонкой. У женщин в шейке матки. Мула бандха заключается в сжатии мышц промежности, без движения мышц сфинктера и движений мышц половых органов.

Существует три рода замков нижних дверей. Первый – Ваджроли или Сахаджроли мудра. Собственно, это сжатие мышц половых органов, напоминающее напряжение, как когда

мы хотим предотвратить мочеиспускание.

Простой вариант Ваджроли мудры используется для очищения Свадхистаны-чакры.

Сложный вариант Ваджроли мудры связан со втягиванием жидкостей через уретральный канал. Он относится к высшей практике йоги для очищения Свадхистана-чакры и половых органов.

Ашвини-мудра заключается в сжатии мышц ануса. Она также предназначена для поднятия Апана-ваю и очищения Свадхистана-чакры.

Если вы не выполняете Ашвини-мудру и Ваджроли – мудру, а сжимаете только мышцы промежности – это и есть Мула-бандха.

Выполните Мула-бандху. Почувствуйте внутри промежности точку размером с небольшой шарик, увидите ее. Она красного цвета. Повторите биджа мантру элемента Земли, Муладхара-чакры – «ЛАМ». Представьте как на вдохе шарик увеличивается в размерах и наполняется жизненной энергией, на выдохе он уменьшается. Дышите с биджа-мантрой в течение 5 минут, концентрируясь на точке внутри промежности, на расстоянии 2-3 см внутри тела, точно под основанием позвоночника.



2.2 Второе упражнение Мула-бандха.

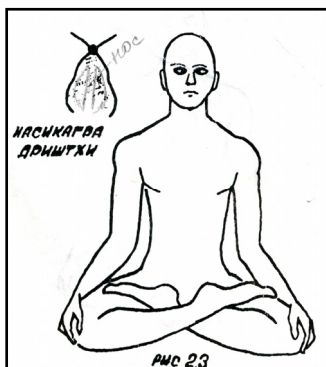
Первая ступень. Сядьте в правильную позу. Сделайте вдох, задержку и выполните Мула-бандху сжав мышцы промежности. Старайтесь, чтобы мускулы мочевого канала, половых органов и сфинктр ануса сзади оставались расслабленными. Удерживайте внимание в точке сжатия. Затем отпустите Мула-бандху и дышите обычно. К кумбакхе добавьте Джаландхара-бандху. Произносите во время вдоха «про себя» биджа мантру элемента Земли – «ЛАМ».

На выдохе – вслух.. Представляйте в Муладжара-чакре шарик темно-красного цвета. Выполняйте эту практику от 3-х до 5-ти минут.

Перед выдохом отпускаете вначале Мула-бандху, затем Джаландхару-бандху.

Вторая ступень. Во время кумбаки (задержки дыхания) ритмично выполняйте сжатие и разжатие мышц промежности один раз в секунду либо вы можете синхронизировать сжатие с пульсом вашего сердца.

Третья ступень. Отпустите Мула-бандху и во время кумбаки представляйте ментально пульсацию Муладхары-чакры в точке сжатии промежности, с частотой один раз в секунду. Выполняйте каждую стадию Мула-бандхи по 3 минуты.



2.3 Третье упражнение.

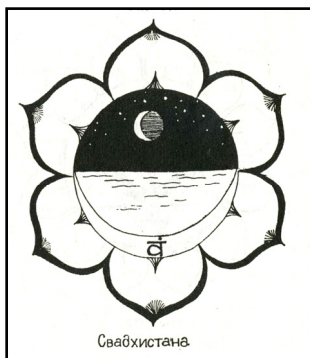
Насикагра – дришти.

Сев в правильную позу и выпрямив позвоночник, откройте глаза и сфокусируйте внимание на кончике носа. Дыхание обычное. Если вам не удастся сфокусироваться, то вытяните правую руку, поднимите указательный палец вверх. Сконцентрируйтесь на верхней части ногтя.. Медленно подводите палец к кончику носа, не теряя фокусировки. Когда внимание глаз и сознания «Я» сосредоточено на кончике носа, очертание и носа и его ощущение сливаются. Направьте вашу концентрацию на v-образное кносового хода. Это упражнение активизирует тонкий элемент Земли, основы Сознания. Кончик носа – мула бандха, которую можно увидеть как сияющий шарик. При правильной концентрации вы почувствуете пульсацию этого центра.

Примечание: Тун для Муладжара- чакры вам нужно выполнять в течении одного месяца.



ТУН СВАДХИСТАНА- ЧАКРЫ



Для того чтобы очистить Свадхистана-чакру необходимо воздержаться от занятия сексом, от употребления острой и соленой пищи.

Первое упражнение. Дыхание и концентрация с биджа-мантрой.

Второе упражнение. Концентрация на кшетрам.

Третье упражнение. Ашвини-мудра.

Четвертое упражнение. Ваджроли (сахаджроли)-мудра с биджа-мантрой.

3.1. Первое упражнение

Нащупайте над копчиком на уровне 2,5 см точку и сильно нажимайте на нее в течении одной минуты. На глубине 1,5 см от точки давления находится свадхистана-чакра. Сконцентрируйтесь на этой точке, представляя ее оранжевого цвета. Концентрируясь, читайте биджа-мантру элемента Воды «БАМ» или «ВАМ», представляя, как воздух проходит через эту точку, увеличивая ее в размерах до размера шарика. Выдыхайте, представляя как шарик уменьшается до размера точки. Выполняйте дыхание от 2-х до 3-х минут.

3.2. Второе упражнение

Если вы переместите сознание вперед, к нижней части брюшной полости, вы упретесь в лобковую кость или нахождения кшетрама лепестков Свадхистана-чакры. Переместите сознание на кшетрам, продолжая повторять биджа-мантру «БАМ». Выполняйте дыхание, как в первом упражнении в течении одной минуты.

3.3. Третье упражнение.

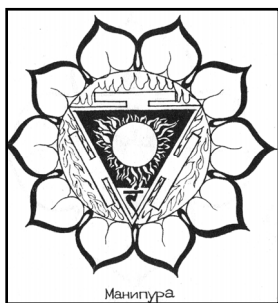
Сожмите мышцы ануса на полсекунды, расслабьтесь на полсекунды, а потом снова сожмите. Выполняйте практику три минуты, дыхание такое как и в первом упражнении.

3.4. Четвертое упражнение

Сядьте в сиддхасану, закройте глаза, постарайтесь поднять половой орган вверх, выполнив втягивание, напряжение низа живота и мочеполовой системы. Это то же усилие, которое вы прилагаете, когда сдерживаете мочеиспускание. Не пытайтесь в это время делать Мула-бандху или Ашвини-мудру. Сжимайте мышцы половых органов в течение 10 секунд. Выполняйте практику Ваджроли в течении 5 минут, при этом концентрируйте внимание на кшетрам, то есть на «поверхности» чакры, повторяя мысленно биджа-мантру «БАМ». Женщины выполняют мудру, которая называется Сахаджроли. Она выполняется также, за исключением того, что сжимаются мышцы влагалища.



4. ТУН МАНИПУРА – ЧАКРЫ



Первое упражнение. Концентрация на чакре и кшетрам с биджа-мантрой 3-5 минут

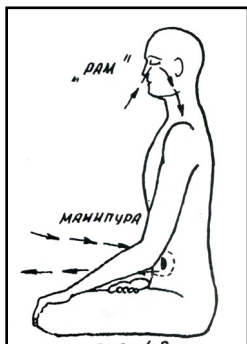
Второе упражнение. Дыхание с биджа-мантрой, 3-5 минут.

Третье упражнение. Агнисара-крийя, 10-25 циклов.

Четвертое упражнение. Уддияна-бандха, 10-20 раз

Пятое упражнение. Барлунг с кумбакой и мула-бандхой, 3-10 минут.

4.1 Первое упражнение



Коснитесь позвоночника на уровне пупка . На несколько сантиметров глубже этой точки находиться Манипура-чакра. Кшетрам находиться ближе к поверхности тела, а «корни» чакры – ближн к центральному каналу Сушумна. Считается что «лепестки» чакры крепятся у основания центрального канала, образуя конусообразную чашу. Концентрируйтесь на основание чакры, читая биджа-мантру элемента Огня «РАМ» в течение 3 минут. Затем переносите внимание на пупок, где находиться кшетрам, продолжая читать биджа-мантру «РАМ».

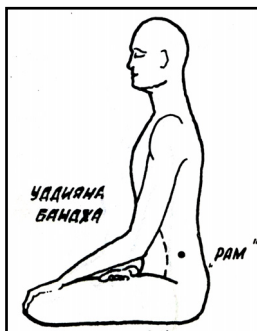
4.2. Второе упражнение. Агнисара-крийя

Концентрируясь на чакры, сделайте полный вдох и прижмите подбородок к груди, выполнив Джаландхару-бандху. Толкайте вперед и натягивайте назад мышцы брюшной полости, как можно дольше удерживая дыхание на выдохе. После этого расслабьте Джаландхару-бандху и полностью выдохните. Это один цикл. Выполните это упражнение от 1- до 25 циклов.

Это упражнение можно практиковать только натощак. Страдающие от болезней сердца, язвы, заболеваний двенадцатиперстной кишки нельзя практиковать это упражнение. Агнисара-крийя очищает Манипура-чакру и усиливает элемент Огня и является превосходным упражнением для развития интеллекта.

3. Четвертое упражнение. Уддияна-бандха

Сядьте в падмассану или сиддхасану, положите ладони на колени, закройте глаза и расслабьтесь. Полностью выдохните и задержите дыхание, сделайте Джаландхару-бандху. Втяните мышцы живота как можно глубже - вверх и удерживайте этот замок и задержку дыхания как можно дольше. Концентрируйтесь на манипура-чакре и позвоночнике, мысленно повторяя биджа-мантру «РАМ». Когда задержку дыхания станет трудно удержать, отпустите мышцы живота, джаландхара-бандху и вдохните.



4.4. Пятое упражнение. Барлунг

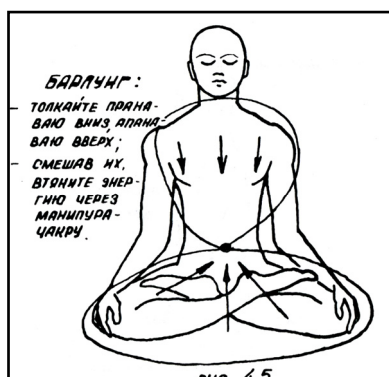
Чтобы побудить жизненную силу энергии Кундалини к движению необходимо соединить прана-ваю в области груди соединить с апана-ваю, расположенной от пяток до ануса и ввести через манипура-чакру в центральный канал.

Апана-ваю восходит от Муладхара-чакры к пупку, Прана-ваю-нисходит к пупку. В момент вдоха обе эти жизненные силы должны достичь Манипура-чакры. Для этого, сглотнув слюну, мысленно толкните прана-ваю вниз. Сжав анус, подтяните апана-ваю вверх. Представьте (увидьте) как эти ваю встречаются в районе пупка.

Смешиваясь они начинают вращаться. Сфокусируйте внимание на точке смешивания. После того как эти потоки смешались они всасываются вашей Манипура-чакрой и входят в центральный канал. Когда поток полностью войдет в центральный канал, выполните Мула-бандху, задержку дыхания-кумбаку. Выполните кумбаку насколько возможно и произнесите биджа-мантру «ЛАМ». С освобождением дыхания отпустите Мула-бандху.

Можно произносить мантру **ОМ КУНДАЛИНИ АВАРАХАН ОМ**

Продолжайте практику от 3-х до 5-ти минут.



Пятое упражнение.

Барлунг с кумбакой и мула-бандхой

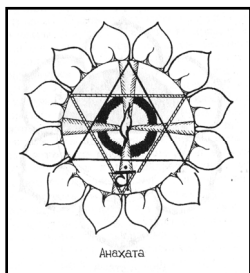
Эта техника праноям позволяет правильно соединить и «пахтать» - смешивать потоки пран области груди - Основу Прана Ваю с Основой Апана ваю - Кунжи потоков Дыхания Природы Пран Ваю-Ветров Джняна Дэхам, которые находятся от стоп до ануса и ввести их через Манипура-чакру в центральный канал.

Осознанно вводите эти жизненные силы в район пупка. Апана восходит через Муладхару к пупку (подобно дыханию, отрывающему Шриватс в малом туне), прана ваю нисходит к пупку. В момент вдоха обе праны должны достичь Манипура-чакры и смешаться там. Вы услышите «бурление» и вращение ваю. Сглотните слюну, толкните слегка прана ваю вниз. Сжав анус, подтяните апана-ваю вверх. Удерживайте внимание – область смешения потоков. Почувствуйте, как праны смешавшись втягиваются в манипура-чакру и, накапливаясь в ней, отерывают проход в центральный канал. Как только энергия войдет в центральный канал, выполните Мула-бандху и одновременно сделайте кумбаку. Держите кумбаку насколько возможно, при этом мысленно читайте биджа-мантру «ЛАМ», это позволит восстановить ваш жизненный потенциал для дальнейшей садханы. С освобождением дыхания, отпустите мула-бандху.

Продолжайте практику от 3-х до 10-ти минут.

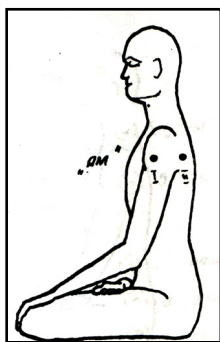


5. ТУН АНАХАТА-ЧАКРЫ



Первое упражнение. Концентрация с биджа-манторой.
Второе упражнение. Дыхание с Биджа-мантрой.
Третье упражнение. Бхрамари-пранояма, 5-10 минут
Четвертое упражнение. Медитация «СО-ХАМ» с концентрацией на чакре 5-10 минут.
Пятое упражнение. Визуализация буквы «А» и растворение в пространстве, 5-10 минут.

5.1 Первое упражнение. Точка

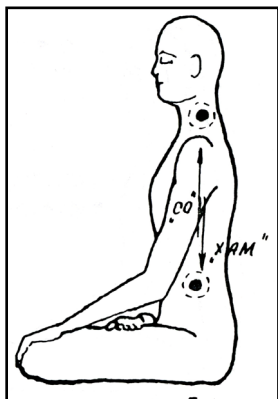


Сконцентрируйтесь на точке, соединяющей горизонтальную линию на уровне сосков с вертикальной линией, разделяющей ваше тело. Это точка Анахата-чакры. Сконцентрируйтесь на Анахата-кшетрам, произнося биджа-мантру элемента Ветра «ЙЯМ».

Выполняйте упражнение в течение 2-х минут. После этого перенесите внимание-концентрацию на уровень позвоночника, у основания чакры, продолжая повторять биджа-мантру «ЙЯМ».

5.2. Второе упражнение. Дыхание

Вдыхайте Анахата-чакрой. На вдохе она расширяется и начинает светиться бело-голубоватым светом, на выдохе она тускнеет и уменьшается в размерах. Выполняйте дыхание повторяя биджа-мантру «ЯМ» от 3-х до 5-ти минут.



5.3. Третье упражнение. Бхрамари пранояма

Сев в правильную позу, выпрямите позвоночник. Заткните уши указательными пальцами и закройте глаза, расслабьтесь и разожмите зуб. На протяжении всего упражнения рот закрыт. Медленно и глубоко вдыхая, задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхая, произведите жужжание или гудящий звук плавно и продолжительно на всем протяжении выдоха. Жужжание не должно быть громким. Важно, чтобы вы ощутили вибрации в голове. Выдох должен быть медленным и контролируемым.

После выдоха жужжание прекращается и вы вдыхаете снова. Глаза и уши закрыты на протяжении всей Бхрамари-праноямы (жужжание пчелы). На выдохе вы снова должны издавать жужжание. Выполняйте это упражнение от 3-х до 5-ти минут. Во время жужжания вслушивайтесь в звуки, которые возникают вокруг вас.

5.4 Четвертое упражнение. Медитация «Со Хам»

Сев в правильную позу, направьте свое сознание на процесс дыхания, не контролируя его, но отнеситесь к нему с полным вниманием и серьезностью. Не сосредотачиваясь и не концентрируясь полностью на нем, с тем, чтобы дыхание не захватило вас и не «понесло» по каналам. Старайтесь во время дыхания не терять «Себя» и осознавать «Себя», дыхание, процесс дыхания и помнить о том, что это медитация, а вы находитесь в медитативной комнате. Помните о цели медитации. Осознавайте внешние и внутренние потоки, осознавайте себя и себя в потоках, не теряйте дыхание. Услышьте звук вдоха.

Он напоминает «Со». Звук выдоха - «ХАМ». Эти звуки образуют мантру дыхания «Со Хам».

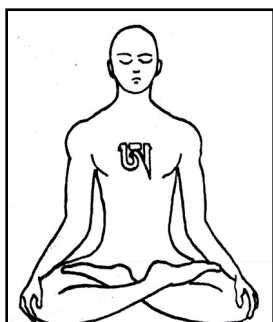
Считается, что в течении дня мы произносим мантру «Со Хам» 21600 раз.. Когда «Со» и «Хам» соединяться расслабьтесь. Помните «Со»- это вдох, «Хам»- это выдох. Вы почувствуете колебания дыхания в передней части тела между манипура-чакрой и Вишуддха-чакрой. Со вдохом оно поднимается от пупка к горлу со звуко «Со», с выдохом оно опускается к пупку со звуком «Хам». Удерживайте эту мантру, ваше сознание наполнится Осознанием.

Выполняйте практику 10-15 минут.

Она развивает Осознанность и заполняет ею Анахата-чакру.

Можно петь мантру, меняя последовательность или слушать:

Со Хам Со Хам
Со Хам Шиво Хам,
Со Хам Шиво Хам, Со Хам Брамма Хам
Со Хам Шиво Хам, Со Хам Будда Хам



5.5. Пятое упражнение.

Визуализация буквы «А» и растворение в пространстве

Сев в правильную позу закройте глаза и расслабьтесь.

1) Сконцентрируйтесь на Вишуддха-чакре. Объедините свое сознание с праной, которая движется в горле. Этот осознанный поток скользит вниз к манипура-чакре внутрь и заполняет ее. Почувствуйте, что с каждым вдохом ваше дыхание как-бы проскальзывает небольшими порциями в брюшную полость, заставляя пупок расширяться. Вместе с грудной клеткой расширяются и легкие. Во время выдоха живот сжимается, диафрагма поднимается и легкие становятся пустыми. Концентрируйте сознание некоторое время на диафрагме, а затем направьте внимание на пространство, внутри которого находится диафрагма. Почувствуйте как с каждым вдохом это пространство заполняется вашим сознанием. Осознайте его (пространство, сознание, процесс движения, движение).

2) Затем направьте свое сознание на уровень сердца. Почувствуйте как пространство на этом уровне сжимается и расширяется в соответствии с ритмом дыхания. Приложите усилие воли и удержите эти движения (работа в элементе Ветра усыпляет Сознание и удержать его осознанность довольно трудно) внутри пространства и в пространстве сердца (место осознанного бодрствующего состояния сознания души). У вас могут возникнуть различные видения, но не стоит отвлекаться. Это поток вашего сознания, вашего Бардо Жизни, возможны видения –знаки пробуждения Кундалини, видение потока тигле, ковров, божеств, радуг, полотен времени и так далее.

Итак, здесь у вас прослеживается три стадии:

- первая – ощущение потока дыхания в горле, которое идет вниз
- второе – ощущение расширения пространства в манипура-чакре и анахата-чакре.
- третья – созерцание различных видений

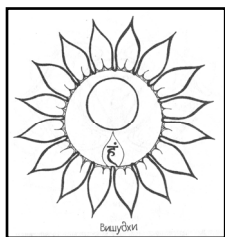
После третьей стадии направьте свое внимание на процесс прохождения воздуха через горло на вдохе и выдохе. Концентрируйте внимание на дыхании в горле в течении 50 минут.

Примечание: в более сложном варианте вам нужно представлять букву «А» в анахата-чакре. На вдохе она бело-прозрачного цвета, на выдохе она исчезает, растворяясь в серебристо-белом свете. Вы с дыханием становитесь единым целым не раздельным от пространства, которое образует эта буква «А», но не теряйте осознанность себя и осознание происходящего, удерживайте внимание, тогда не заснете, удерживайте «А», проснетесь в пространстве ее белого Света, не теряйтесь, помните что вы Есть.

Если вы находитесь в Пути Перехода из Бардо в Бардо, то в ощутите, оцените Дхание. Вы будите видеть воздух, у вас еще есть тело, легкие, вы еще находитесь в этой жизни, но сделать Вдох самостоятельно вы не сможете, запас дыханий исчерпан, легкие не заполняются. Не паникуйте, помните - у вас есть Запас Дыхания – потенциал Самадхи, который «сработает» и дыхание возобновиться, правда не в том порядке, активизируя подпраны. Но необходимо условие – осознанность, спокойствие, весомая цель вашего намерения продолжать дыхание и садхану и в восстановитесь, правда увеличиться кумбака на вдохе, а на выдохе начинать все сначала.



6. ТУН ВИШУДДХА – ЧАКРЫ



Первое упражнение. Грива-шахктивардхак.

Второе упражнение. Джаландхара-бандха.

Третье упражнение. Кхечари-мудра.

Четвертое упражнение. Уджайи пранояма. 2-3-10 минут

Пятое упражнение. Концентрация с биджей и очищение дыханием. 10 циклов

Шестое упражнение. Випарита Карани от 2-х до 5-ти минут.

6.1 Первое упражнение. Грива-шахктивардхак

Сидя в сукхасане или в падмасане, сделайте вдох, задержите дыхание и сконцентрируйтесь на Вишуддха-чакре. Мысленно произносим биджа-мантру элемента Пространства «ХАМ». Начинаем вращать головой по часовой стрелке. Вращайте так, чтобы касаться поверхности головы по всему периметру плеч и туловища. Выполнив 10 раз вращение по часовой стрелке, сделайте вращение 10 раз в обратном направлении. Если нужно, выдыхайте и снова вдохните.

Затем делаем довольно резкие повороты головой вправо-влево, так же 10 раз. Снова сделайте вдох и задержите дыхание.

Выполните довольно резкие движения головой вверх-вниз.

Продолжайте концентрироваться на Вишуддха – чакре, повторяя мысленно биджа-мантру «ХАМ».

6.2. Второе упражнение. Джаландхара-бандха.

Сядьте в правильную позу, глубоко вдохните, задержите дыхание и наклоните голову, упершись подбородком в яремную ямку. Выпрямите руки, поднимите плечи вверх, задержите дыхание как можно на дольше. Затем расслабьте плечи, поднимите голову, отпустите горловой замок. Выполните это упражнение 5 раз.

6.3. Третье упражнение. Кхечари-мудра

Существует много вариантов Кхечари-мудры. Она заключается в прижатии языка к небу для замкания переднего и заднего каналов: арахан и аврахан. Собственно кхечари мудра, описанная в йогических сутрах очень сложна. Выполнение ее подразумевает подрезание связки под языком, втирание в связку смеси соли и порошка куркумы, растягивание языка, смазывание его маслом в течении шести месяцев ежедневно и подрезание связки на один-два миллиметра до тех пор, пока язык не удлиниться, и не сможет закрывать носовые проходы. Без Гуру практику Кхечари-мудры не рекомендуется делать. Полностью выполненная Кхечари-мудра позволяет вызвать Цандали, явление Нектара. Вам предлагается упрощенный вариант.

В даосизме выполняется несколько практик Кхечари-мудры., в йоге они называются:

- Джихва-мудра, когда язык помещается над альвеолой, то есть на 1-2 сантиметра выше зубов.

- Мандуки-мудра, когда язык предельно заворачивается, пытаясь касаться самой мягкой части неба, как бы слизывая жидкость, или нектар, который капает изнутри черепа.

Вы можете выполнять одну из предполагаемых мудр, определив, которая для вас наиболее благоприятна.

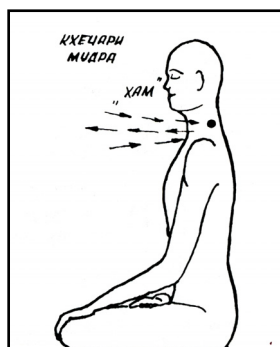
Как определить какая мудра более благоприятна? Закрыв рот и сжав зубы, медленно проведите несколько раз языком от точек верхних зубов до самой мягкой части неба. Выполните это, сочетая с задержкой дыхания и Мулабандхой. В одной из точек вы почувствуете специфические ощущения, нечто наподобие покалывания или маленького электрического разряда. Это и есть точка, в которой вам нужно выполнять эту мудру. Считается, что набха-мудра усиливает элемент Огня, Джихва-мудра – элемент Ветра, Мандукхи-мудра – элемент Воды и способствует Цандали. Джихва-мудра способствует засыпанию.

Выполняйте практику Кхечари-мудру постоянно. Через некоторое время вы также сможете растянуть язык за пределы неба и направить его вверх ближе к носоглотке.



6.4. Четвертое упражнение. Уджайи пранаяма

Выполните один из вариантов кхечари-мудры, сожмите горловую щель. При дыхании из горла у вас должен выходить звук, напоминающий храп. Вы дышите через горло, а не через нос. Дыхание продолжительное и расслабленное. Выполняйте эту практику от 2 до 10 минут.



6.5. Пятое упражнение.

Коснитесь кадыка – Вишуддха кшетрам. Коснитесь позвоночника ниже затылка на одном уровне с кшетрам, здесь расположено основание Вишуддха-чакры. Сконцентрируйтесь на ней мысленно повторяя биджа-мантру «ХАМ». Завернув язык, выполните Кхечари-мудру и уджайи пранаяму. Представьте как со вдохом воздух всасывается

передней частью горла сквозь Вишуддха кшетрам. Направьте его к корню чакры полностью заполняя ее праной. С вдохом воздух словно выдавливается из чакр через лепестки и выходит из тела наружу. Это один цикл.

Выполняйте эту практику в течении 3-5 минут.

Признаки пробуждения чакры – слышание голосов и прекрасной музыки. Это способности яснослышания.

6.6. Шестое упражнение. Випарита Карани

Лягте на спину, выполнив шавасану. Ноги прямые, ступни вместе, руки сложены по бокам. Поднимите ноги над головой, используя руки для их поддержки. Держите ноги вертикально, руки согнуты, кисти рук помещены под бедра. Дышите глубоко, концентрируясь на Вишуддха-чакре. Представьте как энергия движется по позвоночнику от мудадхара-чакры и накапливается в вишуддха-чакре. Выполняйте это упражнение более пяти минут. После этого лечь в шавасану.

Если у вас повышенное давление, увеличена печень, селезенка, щитовидная железа, проблемы с сердцем вы не должны делать это упражнение.



7. ТУН БИНДУ ВИСАРГА

Точка Бинду Висарга – это крошечная точка на вершине затылка «Горошина». Бинду Висарга – это изначальная точка первобытного звуко-направления. Она связана со Свадхистана-чакрой. С Бинду Висарга связана и Сома-чакра, которая вырабатывает нектар Амриту, или Нектар Бессмертия., который истекает из Бинду Висарги. Кшетрама Бинду нет.

Первое упражнение. Мурчха пранояма, 10-25 циклов

Второе упражнение. Ваджроли мудра с концентрацией на Бинду, 25 циклов.

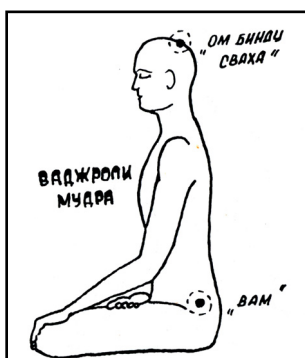
Третье упражнение. Йони мудра.

7.1. Первое упражнение Мурчха пранояма

Сядьте в правильную позу, выпрямите позвоночник.

Сделайте Кхечари мудру. Вдохните через ноздри, сжав горло. Выполняя Удджайи пранояму, одновременно отклоните голову назад и выполняйте Шамбхави Мудру. Вдох медленный и глубокий, в конце голова должна отклониться назад, но не полностью. Задержите дыхание как можно на дольше, выполняя Шамбхави Мудру и концентрируя внимание на точке Бинду на вершине затылка, на границе перехода затылка к макушке. Руки прямые, локти сжаты, кистями рук упираемся в колени, внимание на Бинду. Согните руки и медленно выдохните с Удджайя праноямой. Когда будите наклонять голову вперед, медленно закрывайте глаза. Когда выдох закончиться, голова обращена вперед, глаза по прежнему закрыты. Расслабьтесь на короткое время, освободите кхечари мудру и дышите свободно. Это один цикл.. Выполните до 10 и более циклов. Растягивайте каждый цикл еасколько возможно, но не напрягайтесь.

Если в страдаете повышенным давлением или испытываете проблемы с ваю, или чувствуете головокружение, вам не нужно выполнять это упражнение, можно потерять сознание.



7.2. Второе упражнение

Сядьте в сиддхасану и закройте глаза. Старайтесь оттянуть мочеполовые органы вверх, выполняя натяжение и напряжение низа живота и сжимая мочевой пузырь. Это похоже на то как вы сдерживаете мочеиспускание. Сжимайте низ живота 10 секунд, затем настолько же расслабьте его. Продолжайте всякий раз когда вы напрягаетесь, концентрироваться на Свадхистана-чакре, внутри позвоночного столба. Медленно произносите биджа-мантру «БАМ». Затем перенесите свое сознание вверх, через центральный канал Сушумна в Висаргу. Смешайте энергии с ее источником в Бинду, медленно повторяя «ОМ БИНДУ СВАХА». Повторив мантру мысленно вернитесь своим сознанием в Свадхистану-чакру и отпустите Ваджроли-мудру. Это один цикл. Выполните 25 таких циклов.

Эту технику надо выполнять сразу после мурчха-праноямы. Обе эти техники пробуждают Бинду Висаргу- Основу «Я Сознания».

7.3 Третье упражнение.

Вы начинаете упражнение с Бхрамари праноямы, но без громкого жужжащего звука, вы лишь прислушиваетесь к внутренней вибрации. Глаза закрыты, пальцами закройте уши, для блокирования внешних раздражителей. Прислушивайтесь к тонким вибрациям в голове. Вначале их трудно будет уловить, потом, когда вы их услышите ищите более тонкие вибрации и концентрируйтесь на них. Потом еще более тонкие. Вы увидите каналы, похожие на органые трубы – это Анахата- нада. Если следовать тонким вибрациям вы увидите свет. Сконцентрируйте все внимание на нем и «входите» в него. Это самадхи Золотого Света.

Практикуйте Нада-дхьяну и Бхрамари пранояму 15 минут и более.

Примечание: возможно, пройдет немало времени, прежде чем вы сумеете различать и выделять из общей вибрации звуков тонкие, наитончайшие, более тонкие и тонкие звуки - звуки четырех шуньят осознанности Сознания и Кай Тела Сознания «Я»-«Я--Будда» и осознаете, что тот кто слышит, тот кто различает, осознает и то, что слышит, осознает и различает – Едины Природы в Единой Сущностной Основе и сможете реализовать Турья Титта самадхи, как последнее воплощение Криья Бабаджи, которое позволит вам преодолеть седину и научиться управлять потоками физиологического дыхания, то есть ваши реализации позволят вам приступить к новым постижениям жизни, «Себя» и быть не делимым от Жизни. Вы научитесь ценить жизнь и свою и других и осознать ее Бесценность и Драгоценность. Это соответствует состоянию просто Благодарения., другого состояния здесь нет.

7.4. Четвертое упражнение. Йони-мудра.

Йони-мудру также называют Шанмукхи-мудра, что означает закрытие семи врат. Это упражнение с Первого до- Шестого Семзина, концентрирует кармопотоки сознания.

Это характерное состояние сознания во время стадии Завершения. У вас внимание будет «направлено внутрь себя, инстинктивно вы начнете «прислушиваться к области вхождения в жизнь – чрево. Это естественное обращение вас к стадии Зарождения. Удерживайте область мула-бандхи, но не

напрягайте ее. Удерживайте в своем внимании стадии Завершения и зарождения, не теряйте себя, осознайте это состояние. Это состояние называют также – закрытие семи врат, то есть происходит «остановка» движения потоков сознания в семи основных центрах-чакрах. Это стадия – повышенного внимания, практики Дневного Света. Это садхана Сати, которая открывает Шриватс- Мулу Бессмертия.

Для выполнения этого упражнения необходимо: сесть в правильную позу, выпрямить голову, позвоночник, расслабиться и «изолировать» себя от внешних раздражителей, то есть закрыть глаза, уши, ноздри, рот.

Для этого закройте уши большими пальцами, глаза указательными, ноздри средними, рот безмянными и мизинцами, помещенными выше и ниже губ, то есть на верхней и нижней губах. Пальцы должны мягко, но основательно закрыть семь врат. На протяжении практики средние пальцы средние пальцы должны освобождать ноздри во время вдоха и выдоха.

Теперь вдохните глубоко и медленно, в конце вдоха закройте ноздри средними пальцами и задержите дыхание. Выполните кумбаку, старайтесь услышать звуки, исходящие из бинду или от середины головы, или из правого уха концентрируясь на точке Бинду Висарга. Сначала вы будете слышать много звуков или вообще ничего не услышите, так как будете ждать что слышать. Вы просто *слушайте*. Делайте кумбаку настолько, насколько вы сможете, не насилюйте себя. Задержки должны быть естественными. Затем ослабьте давление средних пальцев и медленно выдыхайте. Это один цикл.

Снова вдохните, закройте ноздри и выполните кумбаку. Спустя некоторое время, снова освободите ноздри и выдохните. Продолжайте. Когда вы распознаете звук, направляйте на него свое внимание и удерживайте до тех пор пока звук не утончиться, затем переносите на него сознание, не выпуская звук. Так происходит углубление дхьяны самадхи, вы погружаетесь в глубь своего Сознания. Продолжайте практику.

Примечание: из самадхи необходимо правильно выйти, то есть ваши действия будут происходить в обратном порядке, только разница будет в том, что вы удерживаете свое достижение дхьяны и «выносите» его в жизнь, она не потеряется, а вы не потеряете реальность, с, раздвоение сознания не произойдет, но понимание и осознанность жизни появиться, формируя правильный Взгляд, правильные мысли, правильные действия и правильные поступки, отторжение жизни не произойдет.

Кумбака. Чем больше ваша кумбака, тем более эффективны техники.

Концентрация. Вы должны концентрировать внимание на точке на затылке в области Бинду Висарна. Но если вы услышали ясный звук в другой области, правом ухе или в середине головы, перемещайте свое сознание туда. Вы можете также услышать звук в области Анахата-чакры.

Тун Бинду Висарги, как и туны для всех чакр выполняется в течение месяца или на ряду с другими тунами.

После того как выполнили семь тунов для чакр, вы можете приступить к выполнению общих тунов, которые предназначены для раскрытия чакр и циркуляции энергии по переднему и заднему каналам – арахан и аварахан.



ОБЩИЕ ТУНЫ ДЛЯ ВСЕХ ЧАКР

МАЛЫЙ ТУН

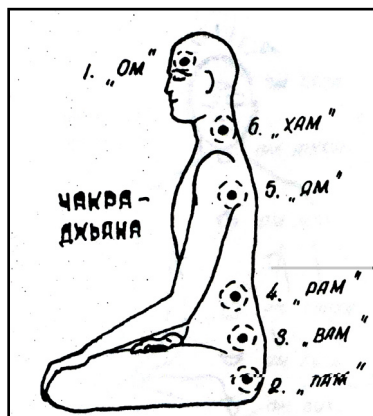
Первое упражнение. Чакра-дхьяна

Второе упражнение. Чатуртха-пранояма.

Третье упражнение. Чакра-йога-нидра.

Четвертое упражнение. Унмани-мудра.

Пятое упражнение. Биджа-мантра – санчалана.



8.1. Первое упражнение. Чакра-дхьяна **Практика Семзинов с Первого по Шестой** **(махабхайрава стотра)**

Сядьте в правильную позу – сиддхасану или падмасану, положите кисти рук на колени, сложив пальцы в джняна-мудру. Сконцентрируйтесь на центральном канале.

6. Удерживайте сознание осознанности, как-бы изнутри головы. Постепенно перемещайте внимание к Аджна-чакре, не упуская центра осознанного понимания в голове. Когда вы «достигните» Аджна-чакры, то вы почувствуете пульсацию в ней, но как вы начнете думать, то она исчезнет. Поэтому просто слушайте пульсацию и мысленно произносите мантру «ОМ», синхронизируя ее с пульсацией.. Когда будите произносить мантру старайтесь не задействовать язык, просто удерживайте его в общем внимании, а произношение будет «идти» как-бы из мулы-Вишуддха-чакры.

Это где-то между Джаландхара-бандхой и уджаи. Корень языка можно слегка удерживать в напряжении, он как-бы поднимает праны вверх не мешая пульсации и нене позволяя терять «Я»-осознанность и удерживать все в поле внимания.

Попробуйте насчитать 21 пульсацию, но не создавайте их намеренно. Пульсация соответствует вашему естественному индивидуальному показателю, который зависит от различных причин и состояний здоровья и осознанности. Не насилуйте себя. Ваше Сознание само знает как вам помочь, «показать»то, или иное упражнение правильно, с тем, чтобы вы могли реализовать его безболезненно и не потерять результат и не «потеряться» самим.

После этого делайте Ашвини мудру, не ослабляйте концентрацию на Аджна-чакре, сжимайте и расжимайте анус со средней скоростью. При правильном ритме вы почувствуете связь этих центров, также вы почувствуете как напрягаются сердечная мышца, поэтому «работайте» мягко и нежно, помните сердце у вас одно, не вмешивайтесь в его работу, но прислушивайтесь к нему. Это поможет преодолеть многие проблемы связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, дыхания, улучшит работу сердца, память. Изучайте себя, помогайте себе в течении 4-х минут. Специально на сердце-как органе не концентрируйтесь, удерживайте внимание на Аджна-чакре и ашвини-мудре, слушая пульсации и осознавая движение потоков энергии. Это дыхание центрального канала-срединного канала. Просто дышите и наблюдайте. Это Янтра йога дыхания Сознания.

2. Затем, переместите внимание на область Мула-чакры, в промежутке между Анусом и половыми органами, приблизительно в центре промежности.

Почувствуйте также пульсацию. Насчитайте 21 пульсацию. Теперь постарайтесь перенести внимание на область поверхности лба от передней кромки волос, захватывая в поле зрения пространство глаз и области лица до линии волос и до кончика носа – область Насикагра-дришти, удерживайте кончик носа. Вы почувствуете напряжение в области средней части носа – точке пустоты, которая фокусирует потоки дыхания. Вы должны одновременно слышать области пульсации : Аджна-чакры, Мула-бандхи, дыша через точку-Мулу на носу и слышать пульсацию в области носогубного треугольника. Можно при дыхании видеть Сияющий Серебристый Свет с Золотым отливом. Это Свет Изначальной Ясности. Вы можете испытать Состояние Ясности, четкости и Осознанности Ума. Не теряйте его. Продолжайте практику в течение 3-х минут.

Если следовать в том порядке как написано в тексте, (садхана Бардо Дня - «А-Кхрид», йога дневного Света), то вы будите видеть Серебристый Свет с Золотым Отливом. Это Свет Ясности и Осознанности. Видение с 1-8 дхьян .

Если Следовать соответственно пунктов, то это видение с позиций садханы Бардо Ночи. Вы будите видеть Золотой Свет с серебристым отливом. Это тот же Свет Осознанности и Ясности. Видение 4-5 дхьян.

Оба проявления видения – проявление ясности и Осознанности, Основа Йоги Пробуждения и являются Основой Природы Йоги Сновидений – Йоги Радуг (сансары и нирваны снов и их проявлений, впечатлений жизни и их осознанного понимания – состояние «я Сознания» в промежутках между дхьянами Бардо Дня и Ночи и промежуточными дхьянами – снами в бардо Дня и в Бардо Ночи – Мудрость Взаимоотношений).

3. Переместите внимание в область пупка – манипура-чакры, расширяя его область, не ослабляя его. Если чувствуете, что «потеряли» достигшее на предыдущих этапах садханы внимание, то как-бы отступите назад, не теряя «позиций» и постарайтесь найти потерянное. Опять расширяйте область внимания до манипура-чакры. Почувствуйте дыхание ее. Удержите в своем сознании путь дыхания. Услышьте дыхание, исходящее из Муладхара-чакры. Оно поднимается вверх к пупку. С горла почувствуйте дыхание, которое движется к пупку. Удерживайте во внимании весь путь дыхания до манипура-чакры. Почувствуйте как дыхание муладхара-чакры и дыхание из горла смешиваются в пупке.

Смешиваясь оно «открывает полость - пространство пупочного центра, в котором» открывается канал, распределяющий, направляющий потоки жизненной силы в область груди - Дхарма Центр. Он распределяет дыхание потоков сознания во время Сна Сознания (оно всегда спит). Сон – лучшее лекарство, Время – Целитель.

Этот Дхарма центр всегда поддерживает состояние настоящего текущего момента: осознанности, принятия, внимания, «Я-Есть», что позволяет сублимировать потоки Бардо Дня («А - Кхрид») и его сновидения, а также Бардо Ночи (бардо Дхарматы), которые. Техника Барлунг позволяет активизировать канал дыхания в области пупка и видеть - Что есть Сансара? Нирвана? «Я»? найти их Единую Суть и Основу, что разрешает многие «проблемы», которых собственно и нет. Есть Дыхание и надо научиться правильно дышать – стать Буддой.

Оба дыхания и осознанность соединяются в момент полного вдоха, происходит «пахтание» апна – ваю и прана – ваю в Манипура-чакре. Сделайте кумбаку насколько возможно, мвсленно читайте биджа-мантру «ЛАМ». Затем возобновите свое обычное дыхание и продолжайте это упражнение, в

соответствующем вам индивидуальном ритме, в течении 4-х минут. В поле своего внимания включите за шетрам Манипура-чакры, в ее основание. Найдите эту точку и отсчитайте 21 пульсацию.

4. после расширьте свое внимание. В его область должна быть включена центральная часть груди к позвоночному столбу-Анахату- чакру.. Насчитайте и там 21 пульсацию. Почувствуйте область сердца, предварительно прочувствовав горловое дыхание, которое проникает в сердечное пространство, или наоборот сжимая в естественном ритме. Удерживайте свое осознание этого дыхания. Выполняйте эту практику 2 минуты.

5. Затем прислушайтесь к дыханию в горле. Определите Вишудха-чакру и удержите внимание на ней, перемещая осознанность к позвоночному столбу, мысленно читая биджа-мантру «ХАМ». Насчитайте 21 пульсацию. Наконец, когда вы прочувствовали чакры, направьте осознанность вашего сознания в Сушумну и еще раз «пройдите» все чакры, как-бы слегка касаясь их своим сознанием. Это прикосновение не должно мешать осознавать каждую по отдельности чакру. Пройдитесь по Сушумне в такой последовательности: Муладхара, Свадхистана, Манипура, Вишуддха, Анахата, Манипура, Свадхистана, Муладхара. Это один цикл.

Поднимайтесь и опускайтесь по Сушумне 4 раза, завершив тун произнесите 3 раза «ОМ».

8.2. Второе упражнение. Чатуртха-пранояма

Эта садхана позволяет «сфокусировать» сознание, дыхание, мантру и концентрацию . Это своего рода «трикути осознанности «Я» сознания». *Эта пранояма Четвертого состояния Осознанности. Достижение 8-ой дхьяны осознанности позволит осознанно войти в Бардо Ясного Света и реализовать самадхи Радужного Тела.*

Сознания – Турия. Это садхана осознанности, позволяет «не терять» Себя и не потеряться в таких состояниях, когда слова- мысль (сознание) и определения (состояние мыслить) размываются и теряются. Это промежуточные состояния между реальностью и действительностью, когда теряется контроль над телом и сознанием.

Сядьте в правильную позу, позвоночник прямой, глаза внешне-закрываются, внутренне (движение глаз и зрительного восприятия) подтянуты вверх к линии бровей и опираются мысленно на верхние веки изнутри, как-бы они полуприкрыты. Внимание фиксирует уголки глаз, расширяя пространство Видения., активизируя лобные пазухи и доли. При этом состоянии вы «используете» внутреннее дыхание (дыхание во время сновидения, активности сознания и покоя тела), внешнее дыхание замедляется и утончается. Связь Сознания и тела не теряется и не прерывается.

Отслеживайте дыхание и подобно действиям в Брхамари праноямы, прислушивайтесь на утончении дыхания, на его естественном ритме, но не спите. Отследите вдох и выдох, определите поворотные точки и определите промежутки между вдохами и выдохами. Отследите несколько циклов дыхания. Мысленно читайте мантру «ОМ». Синхронизируйте звук мантры и дыхания, увидите потоки распределяющегося дыхания . Увидьте как потоки распределяются согласно элементам Земли, Воды, Воздуха, Огня. Поворотные пункты накапливают Акаш. Попробуйте увидеть радужные потоки и не теряйте Себя, осознайте Дыхание и процесс дыхания. Найдите Основу дыхания, его природу и Свою природу и Основу. Найдите Суть, целостность и не

отделимость от сути. И дышите. После этого увидите как звук «О» появляется на вдохе-звук «М» на выдохе. Не спите.. Сфокусируйте внимание на точке межбровья и почувствуйте как дыхание с проявлением вашего сознания в Аджна-чакре, происходит как-бы через нее. Произнесите звук «О». На выдох «М» Продолжайте осознавать чакру, дыхание, звуки, движение потоков и Себя.

После того как у вас дыхание установилось и стало стабильным, сфокусируйте внимание на точке «выдоха» в области Муладхара-чакры, Продолжайте произносить «ОМ», почувствуйте как жизненная сила поднимается по позвоночнику и пронизывает все чакры: Муладхару, свадхистану, манипуру, анахату, вишуддху, аджну и начинает «бурлить» от затылка, макушки верхней поверхности головы – область Сахасрара-чакры. С выдохом и звуком «М» дыхание движется вниз вдоль позвоночника. Вы должны отслеживать дыхание, следуя за ним, но не отождествляться с ним. Это позволит вам не заснуть, не потерять дыхание, не попасть под влияние потоков и ненужных видений, что позволит не потерять цель садханы. Движение дыхания произойдет в обратном порядке, пронизывая чакры до Муладхары. Это один цикл Дыхания.

Итак воздух вместе с сознанием и звуком «ОМ» идет вверх к Сахасрара-чакре, с выдохом и звуком «М» идет вниз по центральному каналу к Муладхара-чакре.. Это один цикл.

Вновь сконцентрируйтесь на Аджна-чакре, продолжая мысленно повторять мантру «ОМ» синхронно с дыханием. Осознайте весь процесс дыхания и попытайтесь достичь первую дхьяну осознанности, потом углубляйте ее. Удерживайте внимание на мантре «ОМ», чакре, дыхании. Выполняйте упражнение от 3-х до 15 минут.

8.3. Третье упражнение. Чакра-йога-нидра.

Вы практикуете визуализацию чакр и вращение потоков сознания в них.

Первое, подготовка. Лягте на пол в Шавасану, рот, глаза закрыты, позвоночник прямой, руки лежат вдоль туловища. Вы не должны шевелиться на протяжении всего занятия.

Стадия вторая. Представьте, что ваше тело медленно погружается в бесконечное пространство и растворяется в нем. Концентрируйтесь на этом ощущении 3-5 минут.

Стадия третья. Представьте, как воздух входит через Манипура-чакру при выдохе и выталкивается из нее при вдохе. Соедините свое дыхание с этим воздухом. Вы так можете выполнить несколько циклов техники Барлунг.

Стадия четвертая: памятование Трех Драгоценностей и решимость, а также желание жить, без этого практику не реализовать.

Стадия пятая: визуализация тела. Представьте, что вы рассматриваете свое тело снаружи. Созерцайте каждую часть тела, отдельно друг от друга: ступни, колени, бедра, живот, грудь, кисти рук, предплечье, шею, голову и так далее, затем все лицо и все тело в целом. Это поможет вам перенести сознание в тонкое тело.

Стадия шестая: вращение сознания вокруг чакр. Вы должны увидеть каждую чакру такую как она есть, не придумывая и не выдумывая. Начните с Муладхара-чакры и продвигайте свое сознание вверх.

Сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре в точке промежности между анусом и гениталиями, женщины у входа в шейку матки. Мысленно произносите биджа-мантру «ЛАМ».

Сконцентрируйтесь на Свдхистана-чакре, произнесите «ВАМ».
Сконцентрируйтесь на Манипура-чакре, произнесите «РАМ».
Сконцентрируйтесь на Анахата-чакре, произнесите «ЙЯМ»
Сконцентрируйтесь Вишуддха-чакре, произнесите «ХАМ».
Сконцентрируйтесь на точке Бинду Висарга, повторяя «ОМ БИНДУ СВАХА».
Сконцентрируйтесь на Аджна-чакре, повторяйте «ОМ».
Сконцентрируйтесь на макушке головы, повторяйте «ОМ».

Затем повторите процесс в обратном порядке: Сахасрара, Бинду, Аджна, ... Муладхара. Один полный круг вращения сознания в чакрах закончен. Начинайте второй круг, за ним третий, постепенно убыстряя ритм.

Стадия седьмая. Постарайтесь мысленно увидеть символы каждой чакры с Муладхары до Сахасрара-чакры, затем в обратном порядке. Это один икл. Выполните несколько таких иклов.

Стадия восьмая. Фиксация на Аджна-чакре. Сконцентрируйте сознание на Аджна-чакре и прочувствуйте пульс в этой точке 21 раз. Синхронизируйте повторение мантры с этим пульсом.

Стадия девятая: повторите решимость три раза.

Эта практика позволяет перенести сознание на тонкое тело в подсознание и соединить его с чакрами. Так вы научитесь чувствовать энергию чакр.

8.4. четвертая практика. Унмани.

«Апана сати пранояма чистота - (сати) дыхание шуддхи- природы апана ваю – Основы шуддха Джняна дэхам»(анулома-виллома шуддха пранояма.)

«Унмани» - это созерцательное состояние ума, вне оценок и рассуждений. Это созерцание насыщенное вниманием и осознанным пониманием, узнаванием. Она активизирует все центры-чакры и насыщена осознанностью. Это подступающая дхьяна осознанности.

Сядьте в правильную позу, глаза широко открыты. Внимание не фиксировать на внешних раздражителях. Сконцентрируйтесь на Бинду и глубоко вдохните. Сделав три вдоха сделайте выдох, слегка напрягая переднюю стенку мышц живота. Образуется как-бы «карман» - полость, создающая разный потенциал давления, согласно закона физики. За счет вдохов и выдоха создается определенное давление, за счет которого при выдохе активизируются потоки жизненной силы. Почувствуйте как выдохом эти потоки силы направляются вдоль позвоночника вниз. Сохраняйте осознанность и удерживайте ее в центре осознанного сознания в области шишковидной железы, с тем, чтобы ваше сознание не захватилось потоком, а вы не потеряли осознанность. Внимательно следите за потоками, скользя взглядом за ним и осознавая как потоки дыхания пронизывают чакры в таком порядке: Аджна, Вишуддха, Анахата, Манипура, Свдхистана, Муладхара. По мере снижения выдоха (достижения основы шуддхи и распределения по элементам) ваши глаза закрываются. Во время этой праноямы ваш взгляд направлен изнутри, внимание удерживает дыхание, движение потоков и осознанность ума-ясность и четкость понимания и осознания процесса дыхания и не теряется контроль тела и внешних раздражителей, то есть удерживается реальность – то есть ваше тело, речь и ум находятся в стадии созрания, углубляя дхьяны созерцания и дхьяны осознанности – праджня. Вы находитесь вне оценок и рассуждений-в состоянии унмани, У вас все на виду.

Это один цикл. Выполните таких 11 циклов.

8.5. Пятое упражнение

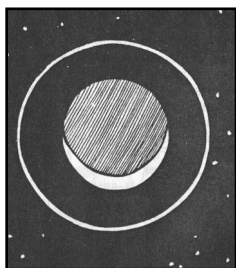
Биджа-это «семя» (ум), мантра –звуковое произношение – (речь), санчалана –проводимость,восприимчивость, способность воспринимать-осознавать, характеризуют Зрелость (тело) – Основа Янтра Йоги.

Садхана биджамантра санчалана позволяет восстановить вашу проводимость и восприимчивость-осознанность, сублимируя потоки крмы и накапливая потенциал жизненной силы для реализации «Я».Соознания, устраняя «засоры, пробки, узлы и так далее». На протяжении практики вы мысленно произносите семенные слоги каждой чакры –центры осознанности и пробужденности сознания. Потоки сознания движутся по двум каналам арахан и аварахан.

Арахан – восходящий канал, черпает сознание осознанности в муладхара-чакре, поднимается вверх через Свадхистану по животу к Манипура-чакре, Вишуддхе, передней части горла, а затем по прямой линии к Бинду на вершину затылка.

Аварахан – нисходящий канал,который черпаетдыхание с Бинду, следует вперед к Аджне, а затем идет вниз через Сушумну в позвоночнике, проходя по очереди все чакры вплоть до Муладхары.

Биджа-мантры. Каждой чакре кшетрам соответствует следующая биджа –мантра. Муладхара – ЛАМ, Свадхистана – БАМ, Манипура – РАМ, Анахата – ЯМ, Вишуддха – ХАМ, Аджна – ОМ, Бинду - ОМ БИНДУ СВАХА.



Техника. Сядьте в правильную позу, желательно в Сиддхасану. Спина прямая, глаза закрыты (описано выше). Сконцентрируйте внимание на Муладхара-чакре, повторяя мантру ЛАМ и почувствуйте вибрацию в чакре (пульсация ОМ ТАПА). Начинайте восхождение через передний канал-Арахан, к Свадхистана кшетрам, повторяя мантру БАМ, и ощущая вибрацию чакры. Поднимитесь еще выше, к Манипура-чакре, повторяя «РАМ», далее к Анахата кшетрам, повторяя биджа мантру ЙЯМ, далее к Вишуддха кшетрам, повторяя биджа мантру ХАМ, к Бинду – *ОМ БИНДУ СВАХА*. Затем, определив промежуток между арахан и аварахан перейти мысленно к каналу аварахан и начинать опускаться по каналу., при этом повторяя мантру ОМ в Аджна-чакре – центре головы, ХАМ – в Вишуддха-чакре, ЙЯМ- вАнахате, РАМ- в Манипуре, БАМ-в Свадхистана-чакре. Затем вернитесь в Муладхара-чакру и начните следующий цикл с повторением мантры ЛАМ.

Выполните 9 циклов. Малый и средний туны являются превосходными практиками в Крийя Йоге, подготавливающие вас к выполнению большого туна, в котором 20 упражнений.



9. Средний тун. ТУНЫ ЦАНДАЛИ КРИЙЯ.

Первое упражнение. Нади-бхедана, от 3 до 7 раз,

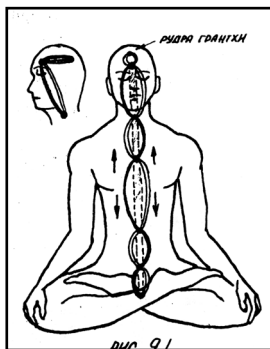
Второе упражнение. Собираение энергии, 7 раз от 3-х до 10 минут.

Третье упражнение. Мантра Гаятри, 7 раз по 7.

Пятое упражнение Хинду-Цандали мудра, 7 раз по 7.

Шестое упражнение. Барлунг, 49 раз

Седьмое упражнение. Цандали, 49 раз.



9.1. первое упражнение . Нади-бхедана

Сядьте в правильную позу – сиддхасану, падмасану или бхадрасану. Выпрямите позвоночник и сложите руки в джняна-мудру. Направьте свое Внимание Намособственность - «Я сознания», на форму-Рупу личной собственности «Я Сознания» - Тело. Ощутите Пустотность вашего Сознания (настоящего текущего момента – основу иллюзорности), ее Сновидения.

Она (Пустотность) прозрачна. Это «амальгама зеркала души» - Зерцалоподобная Мудрость, проявляющая все, то есть шуддху «Я» - основу Природы Иллюзий (Снов).

Попробуйте увидеть, ощутить в центре тела 3 канала. Они реальны и действительно существуют. Центральный канал – Сушумна, в виде прозрачной полой трубки. Ида и Пингала «берут начало» в Муладхара - чакре, увидите ее и место выхода Иды и Пингалы. Эти каналы пронизывают все тело, проходя через центры осознанности – чакры и «теряются» глубоко в полости носа. Носовые каналы образуют сеть каналов - Мулу (чит-джада грантхи «Я Сознания»), которая является корневым центром Аджна - чакры.

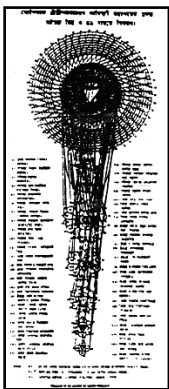
Увидьте как каналы. Увидьте как Ида и Пингала «сходятся и пересекаются» в каждой чакре, меняясь местами. Это подобно венам и артериям., с той лишь разницей, что чакры являются – энергетическим сердцем сознания. Это похоже на работу кровесной системы – «простейших» (зоология) и это высший дар природы Человеку.

Нади-бхедана означает «пронизывание»каналов.

Вы должны увидеть как Ида и Пингала выходят из Муладхара-чакры и образуют кольцо, встречаясь в свадхистана-чакре, затем «пересекаясь – обмениваясь информацией» и меняясь местами (в зависимости от насыщенности информацией) поднимаются вверх к Манипура-чакре и снова обмениваясь-пересекаются в чакре и поднимаются вверх.

То же происходит и в Анахата-чакре, Вишуддха-чакре. Оттуда они направляются в носовые проходы и пересекаются в Аджна-чакре. Так обмениваясь друг с другом и информацией в чакрах каналы поднимаясь вверх идут в голову, дальше в виде 2 параллельных линий проходят вдоль черепа до рудра-грантх, там они снова пересекаются, меняются друг с другом, замыкают петлю, опоясывающую череп по внутреннему периметру и вновь опускаются вниз, встречаясь в Вишуддха-чакре и далее опускаются вниз до Муладхара-чакры. Это один цикл.

Выполните 3-7 таких циклов.



Примечание: нос-орган Пустоты, который через энергетические каналы - нада взаимодействует с мочевым пузырем, поддерживая наше тело – Рупу во «взвешенном» рабочем состоянии. Диафрагма на границе грудной клетки и брюшной полости, выполняющая функцию диафрагмы и выстилающая «ткань» полости низа живота, поддерживают органы дыхания, половые органы (легкие гормональной системы - физиологии) в рабочем состоянии, а также поддерживают жизнеспособность организма и определяют естественный алгоритм человека. Нади-бхедана позволяет восстановить этот естественный алгоритм.

Естественную садхану Нади-бхедана выполняет мочеполовая система. Энергетический «Столб»-чакры (это те чакры, который видел и нарисовал Лахири Махасайя) - основа, «позвоночник» продолгоатого мозга и является Мулой Фимуса-«сахасрары мочеполовой системы. Это хридайям - Анахата- центр Бардо Дня. Он отвечает за личную собственность-внутренние качества, навыки, жизнеспособность организма, стремление выжить и жить, которые передаются по наследству через тигле матери.

Функцию шишковидной железы- центра осознанности сознания, на физическом уровне сознания чувств (ум поверхностного сознания) выполняет мозжечок. Адреналин - это гормон осознанности «Я Сознания», и приводящие его в чувство аммиак- продукт выдоха гормональной системы в состояние осознанности, ясности ума. Почки – это легкие физиологического дыхания, щитовидная железа – ЦНС Сознания Чувств. Выработка гормонов (дыхание систем – вдохи и выдохи), подобны выработки артериальной и венозной крови в процессе дыхания.

Кожа - это ЦНС Шуддхи-Сознания Чувств – Сознание Рупа, а сама ЦНС-Шуддха Сознания Нама – состояния «Я Есть», воспринимающего сознания. Лицо, кожа тела подобны апана-ваю прана – ваю. От их естественной праноямы Барлунг Нада-бхедана на уровне взаимоконтактов пран и подпран в области Наби-центром и четырех «точек»- затворов в области пупка зависит способность тела восстанавливаться. Эта область взаимодействия – промежуточное звено Бардо Жизни – Бардо Сновидений, в котором «Я» проявляет, или не проявляет осознанность в состояниях Турьятита – естественного состояния жизнедеятельности в измененных состояниях (болезни, сна, медитаций, смерти, рождении, стрессовых ситуациях, экстремальных ситуациях, или просто в повседневной жизнедеятельности) - дхьян жизни, проявленных в Бардо Дхармата (Ночи – в Непроявленном) и Бардо Дня (жизнедеятельности в Проявленном в текущем Настоящем моменте Бодрствования «Я»).

Йермед Шуддхи Нама и Рупа – образуют нервную систему восприятия, Шуддху Осознанности «Я Сознания» и определяют взаимоотношения и дальнейшую судьбу, причинно-следственные связи и зависимость от них. Это является Основой Бинду Сознания (родительской капли души - бинду «тигле отца и матери» и собственной наработки «я»). Личный опыт «Я» – Основа тигле Боддхичитты побуждающего действия.

Рудра грантхи выполняют функцию энергетического «Мочевого пузыря» «Я – Сознания», обогащающий мозг физиологическим дыханием, которое способно поддерживать сознание в бодрствующем состоянии.

Рудра – грантхи - это Хридайям Бинду- «Я есть», хридайям осознанности и проявления Будда сознания.

Это «детское место» «Я». На физическом уровне - в теле это место – устойчивая асана, проявляет себя в опорнодвигательной системе. Позвоночник (периферийный мозг) – это ЦНС «Я Сознания», вместе с шишковидной

железой являются центрами осознанности «Я сознания» физического существования.

Тигле-Бинду «Я Сознания» должно сохранять в Чистоте Тигле - Бинду Родителей – Шуддху Дэва Дэхам, уметь правильно распоряжаться Собственностью – драгоценным Человеческим рождением, проявлять Будда Состояние, уметь трудиться в этих дхьянах на всех уровнях существования, совершать правильные действия, поступки, правильно мыслить и относиться ко всему Сущему, соблюдая Заповеди, обеты. Это благоприятно для всех и способствует дальнейшей эволюции – реализации Дэва Дэхам на физическом текущем уровне. Текучесть – Основа Природы Иллюзий, Сновидений.

Непосредственно сама система чакр является Основой Отцовской Тигле, Сахасрарой Иммунной системы жизни – Тимусом, который является Мулой - Хридайямом – Дэва Дэхам, Анахатой центра Бардо Ночи.

В теле этот иммунитет поддерживает сердечно-сосудистую и дыхательную системы в рабочем состоянии. Отцовская Тигле отвечает и способствует сохранению внешней личной собственности «Я Сознания» и поддерживает стремление создавать, защищать собственность чтобы жить, выжить.

Нада – это сосуды, по которым движется энергетическая «кровь»-жизненность. Процесс взаимодействия Тигле – биофизика, является основой природы – шуддхи клеточного дыхания, или тканевого дыхания и является проводником животного электричества – магнетизма, благодаря которому вырабатываются рефлексы – опыт необходимый для жизнедеятельности.

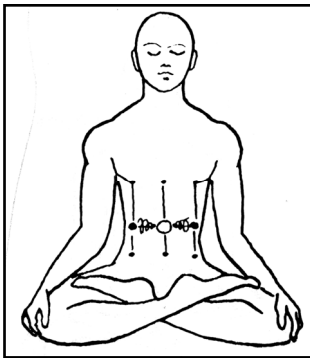
Нади - Бхедана использовали в древности для продления жизни-долголетия и реализации бессмертия. Это алхимия Жизни, алхимия рождения, образования золотого зародыша бессмертия.

Садхана является продолжением Чатурха-праноямы, так как активизирует центры, указанные в схеме приложения праноямы.

Нади-бхедана – это сатипатхана крийя – Анапанасати, в которой на:

- первой стадии приводится поверхностный ум и осознанность «Я» в созерцательное состояние полного внимания. Эта стадия приведения сознания чувств в покой – яма-нияма,
- вторая стадия достижения покоя – асана, позволяет успокоить эмоции-«мысли», остаточные всплески чувств (мерцание кшетрам), «гасят» потоки дыхания страстей – фокусируют внимание на вдохах и выдохах физиологического дыхания - пранояма.
- определение вдохов и выдохов, третья стадия – осознанности, приведение в уравновешенное состояние Ума «Я» - понимание происходящего (видение Сансары и Нирваны и «механизма действия»), состояние пратья дхарадхарана
- концентрация внимания – четвертая стадия осознанного состояния, при котором происходит расширение, углубление Внимания-достижение полноты внимания «Я» и способность контролировать Себя, осознавать сознание тела (сознание бодрствования в потоках бардо Ночи) и осознавать внешние потоки - видеть причинно-следственные связи.
- пятая стадия – самаддхи (кайя вьюха, описанная в первой части о Бабаджи)-способность осознанно действовать и контролировать ситуации, быть в состоянии бодрствования и дееспособности в потоках сознания Бардо Ночи.

Способность управлять потоками-это достижение дхьяны осознанности



9.2. Второе упражнение. Собираение энергии.

Это упражнение предназначено для собирания (фокусировки) энергии сознания тела – собственности «Я ознания».

Вы, используя визуализацию собираете светящиеся шарики внутри своего тела, диаметром около 7,5 см. Вы должны слышать, видеть, чувствовать, понимать, осознавать то, что визуализируете. Шарики, вращаясь по часовой стрелке, накапливают-собирают энергию органов.

В результате правильно выполненной практики можете получить следующий опыт, проявленный на физическом уровне. У вас, в районе позвоночного столба, вокруг узлов соединения позвонков проявятся на одежде (иногда такие ожоги проявляются на теле), прожеги в виде коле, подобные кольцам на спиле ствола дерева и полосы-линии, идущие от хребта вдоль ребер к груди и к передней линии живота. В местах забитости каналов, проявляются ожоги на теле и одежде, оплавляя ткань. Часы, плеера и техника не выдерживают напряжения, горят. В области копчика тоже могут проявиться ожоги. Они не болезненны, а садхана позволяет восстановить поврежденные органы, успокоить нервную систему, восстанавливая ее функции, продлевая жизнь. Носить надо одежду из хлопчатобумажной ткани, не надо носить синтетику, именно она первая начинает плавиться, не носят узлы на одежде. Женщинам на время необходимо отказаться от бюстгалтера, носить лучше белье белого цвета-оно нейтрально и не дает обжигать тело.

Расположение 1-го шарика – самая главная точка для набоа энергии.

Представьте внутри вашего тела, которое вы должны чувствовать и осознавать Пустотным, между пупком и муладхара-чакрой, светящийся серебристо-белый шарик. Он находится ближе к спине перед почками.

Это место приведения Ума Сознания Чувств в покой, промежуток между вдохом и выдохом физиологического дыхания.

Этот центр по функциям схож с диафрагмальным центром осознанности Восприятия «я Сознания» окружающего мира. Точка - есть вход в Точку Алмазной Сутры - Точка Пустоты, которую можно ощутить на позвоночнике на границе грудных и поясничных позвонков.

Пространство, которое образуется перед указанной точкой и Точкой Алмазной Сутры- место накопления потенциала самадхи, в которое нужно собрать вашу энергию, то есть то, чем вы располагаете в настоящий момент жизни. В этом месте фокусируются потоки пяти ваю осознанности «Я» (нама) и сознания (рупа) – шуддха «Я». Это естественная садхана 5-м в которой дыхание потоков страстей преобразуются и возвращаются к Истоку – в Изначальную Естественную Суть.



Для того, чтобы определить точку образования этого шарика, представьте вашу талию в сечении в виде плоскости на уровне пупка. Получается овал. Разделите овал прямыми линиями, симметрично по горизонталям и вертикалям. В точке пересечения прямых линий будет искомое вами место для образования и сбора энергии.

Итак, этот шарик находится внутри вашего тела между Манипура-чакрой и брахма-грантхи, на 3 см ниже их – в

самом центре вашего тела. Он вращается, накапливая энергию. Ему помогают 4 подчиненных шарика, которые также аккумулируют в себе поступающую энергию. Они расположены, соответственно справа, слева, спереди и сзади.

Передний шарик расположен за пупком, приблизительно на расстоянии 3,5 см от него. Задний шарик расположен напротив пупка между вторым и третьим позвонком на уровне спины на расстоянии приблизительно 3,5 - 4 см от поверхности спины.

Левый шарик расположен в левой половине тела на пересечении вертикальной линии, идущей вниз из левой подмышки и линии, проведенной горизонтально левой стороне туловища от пупка до Брахма-грантхи. Шарик находится на расстоянии приблизительно 3,5-4 см внутри тела от точки пересечения этих линий.

Правый шарик находится в правой половине тела на пересечении вертикальной линии, проведенной вниз из правой подмышки и горизонтальной линии, идущей от правой стороны туловища от пупка до Брахма-грантхи на расстоянии приблизительно 3,5-4 см от поверхности тела. В эти шарики направляется энергия, преобразуется возвращая все к Истоку.

Представьте, как все 4 шарика вращаются, накапливая энергию. Все эти шарики связаны с центральным шариком трубками или пирамидообразными тоннелями. Вращаясь, они притягивают энергию, очищают ее, конденсируют и направляют в центральный шарик.

В центральном шарике, который также называют котел Дань-Тянь, энергии взаимодействуют друг с другом, еще раз смешиваются, конденсируются, и из них формируется сгусток энергии, который называется «пилюля бессмертия».

Итак, представьте 5 шариков: 4 шарика представляют 4 направления – север, юг, запад, восток. Центральный шарик, представляет Центр вселенной. Вначале представьте передний и задний шарики. Передний находится за пупком, на расстоянии приблизительно 3,5 см от него. Задний находится на уровне позвонка, между 2-3 позвонком, на расстоянии приблизительно 3,5 см от поверхности спины. Представьте 2 шарика. Заставьте их вращаться. Выполните вращение этих шариков по часовой стрелки.

Направьте энергию переднего и заднего шарика в центральный шарик, представляя – видя и осознавая как они напитывают его энергией. Почувствуйте как при вращении шариков вытягивается – выходит энергия и направляется спиралевидным движением к центральному шарика по их пирамидообразным конусам. Это еще называют Золотым лабиринтом.

Когда почувствуете, что энергия вошла в центральный шарик, сконденсируйте ее (стигните – сформируйте тигле), и прекратите вращение. Сконденсированная энергия сияет белым светом. Вы также можете почувствовать усиление осознания.

В Бардо Дхармата вы можете видеть, если у вас был когда – то личный опыт, сундук с игрушками, предметами. По мере созревания событий – насыщения жизненной энергией эти предметы начинают светиться и события проявляют себя в повседневной жизни – происходит созревание кармы.

Этот процесс хорошо знаком древним жрецам Египта. «Сундучок» – место проявления Махамудры, проявляющей благие и неблагие ситуации, то что потом называют «полосы жизни». Это места выхода Радуг Света Проявленного и Непроявленного Света (Белого и Черного). Ваша рекация на события определяет дальнейшее их развитие. Белый свет – Свет Бардо Ночи (Дхарматы) и Черный Свет – Свет Дня (Бардо Дня «А кхрид»), который должен проявить эти события, обладают способностью сублимировать

Свет, впитывая его в себя (проявляя и растворяя), а также способны расщеплять его на потоки радуг. Эти потоки света - кармапотоки дыхания Сознания, дыхания страстей.

Есть еще места проявления Махамудры. Это место в области Верхнего Дань – Тяня, который сублимирует потоки Бардо Дня и проявляет их в виде потоков тигле, радуг, полотен времени, событий, людей в Бардо Дхармата.

И область проявления Маххамудры в Нижнем Дань-Тяне, когда Непроявленный Свет Дхарматы (Черный) расщепляется на тигле, радуги, и так далее, но в Бардо Дня – «А кхрид».

Теперь таким же образом создайте 2 боковых шарика. Для этого сконцентрируйтесь на точке в правой половине тела, на уровне Манипура-чакры, то есть в области пупка, и приблизительно на расстоянии 3,5 см от поверхности тела. Представьте в этой точке правый шарик. Затем сосредоточьтесь на точке в левой половине тела, на уровне пупка и на расстоянии 3,5-4 см от поверхности тела, и зеркально произведите левый шарик. Представьте что они вращаются по часовой стрелке. Вращаясь они накапливают энергию и передают ее в центральный шарик.

Теперь заставьте вращаться одновременно все 4 шарика. Вращаясь шарики вбирают энергию тела и передают ее центральному шарика. Внутри вас на уровне секретной чакры Дань-тянь формируется «пилюля бессмертия», или мистическая жемчужина Чинтамани.

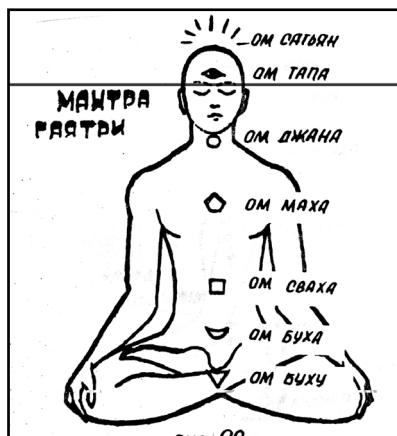
Для усиления сбора энергии представьте как каждый из 4-х шариков распространяет из себя (формирует) еще 4-е подчиненных шарика: 2 - по вертикальной оси, 2 - по горизонтальной.

Не задумывайтесь особо о их точном положении, просто представьте, что они выдвигаются из 4-х шариков по горизонтальной и вертикальной оси симметрично и вращаются по часовой стрелке, накапливая энергию и передавая ее боковым шарикам.

Визуализируя все шарики, представьте, как они вращаются, накапливая энергию и передают ее центральному шарика. Вращая шарики таким образом, конденсируйте всю энергию вашего эфирного тела в центральном шарике. Это один полный вдох эфирного тела. Собранную энергию аккумуляруйте в Дань-тяне. Выдох-произойдет естественно.

Выполните собирание энергии от 3 до 10 минут. В результате вы должны почувствовать накопление энергии. Вы не должны особо концентрироваться на последовательности вращения или местоположении шариков.

Вы можете использовать это упражнение как самостоятельное, вне практики туна, но начинать лучше надо последовательно с 1-го туна.



9.3 третье упражнение Мантра гаятри.

Сядьте в правильную позу, выпрямив позвоночник и сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре. Сделайте мудру «алмазные кулаки». Представьте внутри Муладхара-чакры темно-красный треугольник, перевернутый вершиной вниз. Произнесите мантру для Муладхара-чакры «ОМ БУХУ». Произносите ее в очень низком диапазоне, насколько позволят голосовые связки. Читайте мантру вслух 7 раз.

Сконцентрируйтесь на Свадхистана-чакре, перенесите внимание на нее. Представьте ее в виде полумесяца ярко-оранжевого цвета. Выполните мудру для этой чакры, кулак в

кулак, большие пальцы сверху лежат на косточках указательных пальцев. Внутренней поверхностью кистей рук, сжатых в кулаки плотно упираются в область чакры. Читайте мантру «ОМ БУХА», более высоким голосом и увеличив частоту произношения. Произносите мантру вслух 7 раз.

Сконцентрируйтесь на Манипура-чакре и выполните ваджра мудру. Концентрируйтесь на ярко-синем квадрате, читайте «ОМ СВАХА». Чакра находится на 2 см выше пупка. Повышайте тембр голоса и читайте вслух мантру «ОМ СВАХА», увеличивая частоту чтения. Читайте 7 раз.

Далее сконцентрируйтесь на центральной Анахата-чакре, точке пересечения линий, соединяющей соски и центральной линии тела. Сделайте мудру «лотоса», читайте мантру «ОМ МАХА» 7 раз более высоким (нормальным привычным голосом), в спокойном темпе.

Сделайте мудру для Вишуддха-чакры. Большой палец правой руки упирается в горло. Кисть правой руки захватывает большой палец левой руки. Обе кисти сжаты в кулак и находятся на одной плоскости, локти держите на уровне горла. Концентрируйте сознание на Вишуддха-чакре, читайте мантру «ОМ ДЖАНА», повышая тембр голоса и частоту произношений. Читайте 7 раз.

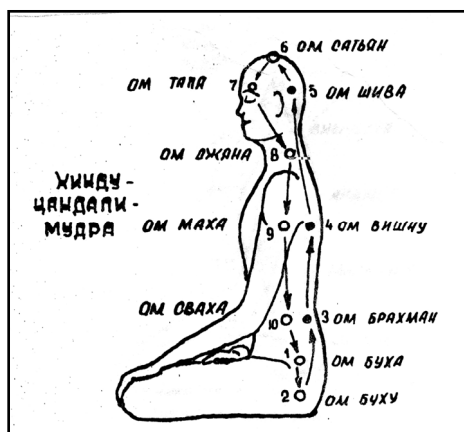
Сделайте мудру для Аджна-чакры. Правый кулак плотно, со стороны сжатого большого пальца «Кингам», упирается в чакру. Кингамлевого кулака упирается в правый кулак

Руки находятся в одной плоскости. Концентрируйте сознание на межбровье. Читайте мантру для Аджна-чакры «ОМ ТАПА», повысив тембр голоса и частоту вибраций.

Примечание: по времени вы должны читать мантру «ОМ ТАПА» столько же времени, сколько занимает время чтения мантры на нижних чакрах – Муладхара Свадхистана-чакрах. Поэтому вам придется читать мантру «ОМ ТАПА» больше, чем 7 раз.

Сахасрара-чакра. Сделайте мудру Победителя в Истине, концентрируясь на Сахасрара-чакре. Читайте мантру «ОМ САТЪЯМ», повысив голос настолько, насколько позволят голосовые связки, увеличив частоту произношения.

Это один цикл Гаятри. Выполните 7 таких циклов.



9.4. Четвертое упражнение.

Хинду-Цандали Мудра

Сядьте в правильную позу: сукхасану, сидхасану, бхадрасану, падмасану.

- Сконцентрируйтесь на Свадхистана-чакре, прочитайте мысленно «ОМ БУХУ».
- Сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре и прочитайте «ОМ БУХУ».
- Сконцентрируйтесь на Брахма-грантхе и прочитайте «ОМ БРАХМАН»
- Сконцентрируйтесь на Вишну-грантхи и

прочитайте «ОМ ВИШНУ».

- Сконцентрируйтесь на Рудра-грантхи и прочитайте «ОМ РУДРА».
- Сконцентрируйтесь на Сахасрара-чакре и прочтите «ОМ САТЪЯМ».
- Сконцентрируйтесь на Аджна-чакре и прочтите «ОМ ТАПА».
- Сконцентрируйтесь на Вишуддха-чакре и прочтите «ОМ ДЖАНА».
- Сконцентрируйтесь на Анахата-чакре и прочтите «ОМ МАХА»
- Сконцентрируйтесь на Манипура-чакре и прочтите «ОМ СВАХА».

Каждую мантру произнесите по 10 раз.

Это один цикл праноямы Хинду-Цандали. Выполните 7 таких циклов.

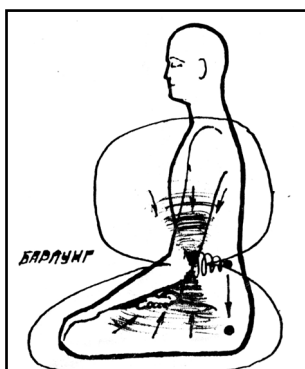
Примечание: Пранояма активизирует движение «соков тела»- потоки физиологического дыхания, восстанавливая нейрогуморальную, иммунную системы, активизируя клеточное дыхание (общее дыхание), пробуждая сознание тела (шуддхи «я сознания») и вводя его в осознанное состояние – состояние бодрствования.

В первом варианте вы концентрируетесь на чакрах и произносите мантры вслух

Во втором варианте, вы концентрируетесь на чакрах, выполняете задержки дыхания – кумбаки с Джаландхара- и Мула-бандхами, мысленно произнося мантры, схема схожа со схемой Анулома-вилома праноямы, только без кумбак, бандхи только на физическом уровне. В анулома-Вилома пранояме функции кумбак и бандх выполняет ваше сознание когда вы концентрируетесь, расширяете внимание и переносите его.

В третьем варианте, вы выполняете кумбаки и мысленно произносите мантру, продолжая концентрироваться на чакрах.

Пробужденное сознание тела само, пока вы не научитесь сами, удерживает внимание – кумбаки, мудры и бандхи – сознания «Я», сознания тела (природа осознанности) и «общего сознания». Начинать с первого варианта.



9.6. Шестое упражнение. Барлунг. 49 циклов.

Представьте свое тело, состоящим из пяти ваю. Лучше попытайтесь увидеть, ощутить свое тело и ваю, почувствуйте каждую в отдельности:

- апана-ваю. Она располагается от подошв до пупка, как штанишки
- удана-ваю. Она располагается от макушки до горла
- прана-ваю. Она располагается от горла до пупка.
- самана-ваю. Она «захватывает» область щиколоток, горла (врата верхнего Дань-тяня) и опоясывает ваше тело подобно поясу в три с половиной оборота область от пупка до анахата-центра и от пупка до области взаимодействия свадхистана-чакры с муладхарой – врата Нижнего Дань-тяня, то есть на ладонь ниже пупка.
- вьяна-ваю. Она вмещает в себя все эти праны в области наби-центра («воздушный карман» – потенциал жизненных вдохов и выдыхов – врата Среднего Дань-тяня).

В практике Барлунг мы осознанно побуждаем к взаимодействию ваю, направляя их дыхание через наби-центр (место вдохов и выдыхов шуддхи тела и пран – внешних и внутренних) в центральный канал, откуда они по сети энергетических каналов проходят по всему телу, возвращаются в естественные вместилища - Дань-Тяни, для накопления энергии, сублимации, очищения и насыщения их жизненностью-осознанностью, необходимой для восстановления потенциала жизненной силы и возвращения «ядов» - опыта в их естественную изначальную суть. Происходит разворот Шакти, замещение «отрицательной энергии, несущей смерть и разрушение» на «положительную». Если при этом происходит узнавание собственной природы, основы, сути и понимания порядка Вещей – Сущего, ничем не отличного от вас, и осознание сути и природы «ядов», то вы достигнете дхьяны Осознанности, преодолевающую Смерть и Неведение.

Из центрального канала ваю посткпают в Муладхара-чакру. Сглотнув слюну и сделав набха-мудру, мягко толкните в своем воображении прана-ваю вниз. Выполнив Мула-бандху, мягко подтяните мышцы промежности. Представьте как апана-ваю поднимается вверх навстречу прана-ваю. В точке манипура-чакры, на уровне пупка они встречаются и взаимодействуют. Смешиваясь, они образуют водоворот, который всасывается манипура-чакрой вовнутрь центрального канала. Энергия поступает в центральный канал, попадает в муладхара-чакру для дальнейшей сублимации.

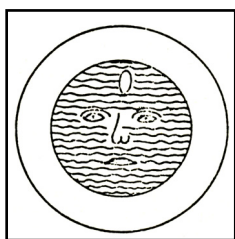
Это один цикл. Выполните 49 таких циклов.

Практика Барлунг выполняется в двух вариантах.

Первый – упрощенный. Вы толкаете прана-ваю вниз, подтягиваете апана-ваю вверх, смешиваете их на уровне манипура-чакры, всасываете ее в центральный канал и представляете как она распределяется по всему телу.

В усложненном варианте вы выполняете Барлунг с кумбаками – задержками дыхания.

Выполняйте Барлунг 49 циклов.



9.7. Седьмое упражнение.

Медитация Цандали- «Анулома – Вилома» шуддхи «Я», вашего жизненного Пути, сознания «я» и вашего «сознания джняна дэхам» Садхана внутренней Панча-агни.

Это пранояма Цандали Бардо Ночи. Пранояма - Медитация приводит к реализации самадхи Радужного Тела Бардо Дхарматы. Пранояма активизирует, приводит в «движение» Приобретенную в течении жизни Шуддху Джняны (агами карму) от момента Рождения до Завершения, даже если у вас остался, или нет, запас жизни. Предварительно потенциал жизнени выравнивается. Вы (во время самадхи) слышите бой часов «часы Жизни с боем». Когда вы входите в Бардо Дхарматы вы слышите этот бой часов. Количество ударов соответствует времени(часы, сутки, недели), отпущенные вам в Бардо. Время «останавливается», вы входите в бардо Ясного Света и трудитесь. Остановку Времени вы заметите сразу, если нет, то вам помогут осознать, то есть пробудить и понять подобно в сновидениях, что время остановилось.

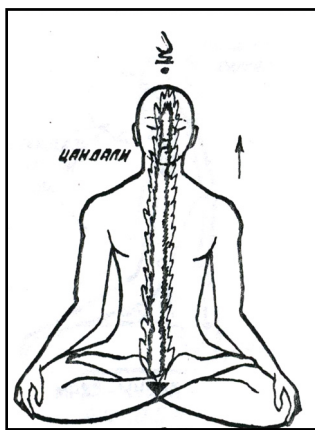
По завершению работы – прохождения ступеней Освобождения, достижения раджа самадхи: савикальпа, нирвикальпа, саруба самадхи последовательно, соответственно уровню дхьян самадхи в записанной последовательности, сублимируется шуддха «Я», вашей жизни, родителей, детей, близких родственников и тесный круг вашего общения, воостанавливая потенциал жизни и жизнени, (их и ваш) – Лхатонг Основы Джняна Дэхам, который является Шуддхой Дэва Дэхам - лхатонга шуддхи Дэва Отца, Матери и собственно «Я», сублимируя и преобразуя Бинду Пяти Цал, Пяти Сияний Света – основных корневых ядов. Пранояма преобразует Бинду Дэва Дэхам, сублимируя три основные Яда. Узнайте Природу Основу, Основу Естества – Себя.

Эта пранояма также активизирует, приводит в «движение» созерцательные потоки «Я Сознания» - Шуддху Джняны «Я». Осознанное состояние сознания «Трикути» формируется в «точке осознанности» - весь позвоночник. Взгляд, Видение «Я» происходит непосредственно через сознание органов чувств, наби центр – «хрусталик» и воспринимается «радужкой» - кожей. Пранояма очищает «полотно Времени - сновидения и Путь Гандхарва». Кожа – это ЦНС «Я»,

формирует Осознанность и поддерживает жизненность, осознанность, восприятие – лхатонг (Огонь Осознанности) «Я» в промежуточных состояниях барда Дня и Ночи. У вас могут возникнуть видения Шивы Нтараджа, Авалакитешвары – в форме Махакалы, которые удерживают вашу осознанность в состояниях Турия и вводят в бардо Ясного Света для дальнейшей работы через состояние Турьятитта. Они также предстают в качестве Варуны и передают вас ответствующим эгрегарам. Можете просить их о благословении, подобно Рамалингу Свамигалу, Начикетасу, об их Милости и Покровительству, проситься к ним в Ученики и просить о дальнейшей Реализации.

Все «восстановления» начинаются с подтверждения «очищения» Будда-Шивой. Подтверждается Прибежище, ступени Освобождающего самадхи, смена «эгрегора» и вашего состояния, не ранее.

После завершения Работы вы опять услышите бой часов и вы начнете, вам помогут представители Гурупарампары, давшей Прибежище, даже если вы никого не знали из них прежде, правильно выйти из состояния самадхи. При выходе вы получите определенные знаки подтверждения вашего самадхи. О тех кого видели вам укажут Знаками и подтвердят посторонние люди, которых вы вообще никогда не знали.



сядьте в правильную позу

1. осязайте тело пустотным
2. визуализируйте в райоге копчика темно-красный треугольник, перевернутый основанием вверх и окруженный пламенем. Найдите контакт с пламенем. Попробуйте разгореться его ярче и начинайте постепенно поднимать его вверх по каналу Сушумна вдоль позвоночника.

3. Над макушкой головы представьте, увидите настоящий серебристо-белый перевернутый слог «ХАМ» с точкой бинду. Распознайте его.

4. Пламя, поднимаясь до Сахасрара-чакры оплавляет бинду и оно оплавляясь, начинает капать вниз на чакры – на энергетические ступки – нектар в чакрах, заставляя нектар плавиться. Энергия бинду и чакр образует субстанцию – амриту.

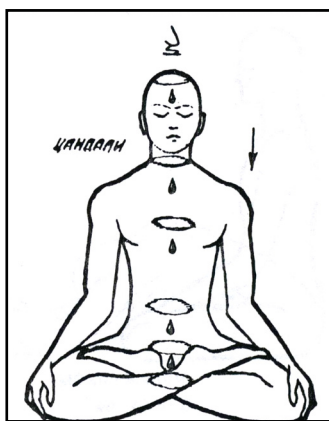
5. Амрита капает, попадает последовательно на чакры, начиная с Сахасрара-чакры – вашей шуддхи, очищая ее. Затем очищенная квинтэсенсия Я попадает в Вишуддха-чакру, Анахата-чакру, Манипура чакру, вадхистана-чакру и поступает в Муладхара-чакру, разжигая огонь ярче и сильнее.

Подъем и опускание амриты – это один цикл дыхания шуддхи.

Примечание. Помните, огонь чувствующее «существо» - проявленное сознанием Шуддхи. Он, как ребенок (состояние Сознания Риг Па Шуддхи) любит постоянное внимание. Внимание для него это как состояние внимание «дыхание» - поддержка, потирав которое он начинает самостоятельно искать, подобно вашему сознанию во время медитации когда потерял контроль и вы увлеклись какими-либо видениями. Научитесь прежде управлять огнем, потом приступайте к выполнению практики, поднимайте вверх, не ранее. Существуют различные уровни практики Цандали. Эта практика очень важна. Она также является основой йоги Туммо – одной из шести йог Наропы.

Переживание опыта Пустоты и Блаженства – **детонг** в опыте и осознания «Я» в практике Махамудры немислема без Цандали. В более сложных садханах Цандали выполняется с дополнительными техниками. Обычно ей предшествует выполнение Барлунг праноямы на каждый круг

Цандали. Здесь дополнительно идет накопление жизненной силы для образования «золотого зародыша» и реализации ступеней Осознанного Освобождения в Бардо, то есть Великого Пробуждения. Поэтому, если вы хотите и у вас достаточно серьезные намерения и вы хотите «подняться в гору», как сказал Бабаджи, вам необходимо будет руководство того, кто реализовывал все то, о чем повествуется в книгах и круто меняет ваше сознание и путь – жизнь. Все практики, описанные здесь меняют вашу физиологию (шуддху джняна дэхам)– тело и ваше «Я» - осознанность Шуддху эго сознания – джняна «Я – сознание». Это Природа состояния вашего Дэва дэхам. Знающих и понимающих происходящего можно найти высоко в горах Тибета, Гималаев и на Кайласе и не полные, либо зашифрованные знания в древнейших манускриптах. Если вы обдумали все, тогда можно следовать этим примечанием.



1. необходимо, сглотнув слюну, мягко толкнуть прана-ваю вниз и подтянуть апана-ваю вверх, затем (подобно технике ваджроли) втянуть энергию через манипура-чакру, ввести ее в центральный канал и направить к муладхара-чакре, затем начать собственно саму практику Цандали.

2. Для усиления практики необходимо следующее. Перед подъемом огня из муладхара-чакры, выполните 3 раза Ашвини-мудру. Это срабатывает подобно садхане капалабхати - раздувание «огня кузнечным мехом» и ваш огонь разгорается сильнее. Выполняя Ашвини-мудру, вы должны начитывать мантру пробуждения Кундалини «**ОМ МАХА ШАКТИ ХАМ САТЬЯМ**», страстно желая

Пробуждения, Осознанности, Реализации.

3. Когда вы начнется подъем огня, соедините его со сходящим дыханием. На вдохе вы поднимите огонь, на выдохе – опустите. Подъемы и опускания огня пытайтесь осуществлять с небольшой скоростью.

4. для того, чтобы энергия успела трансформироваться, остановите огонь на несколько секунд в следующих точках: Анахата-чакре на уровне спины, в макушке – точке Бинду, и в Анахата-чакре на уровне передней части тела. Задерживайте огонь в этих точках на 1-3 секунды.

5. когда выполняете поднятие огня, не доводите его полностью до головы, в противном случае, если поднимется много (много – индивидуально для каждого) энергии, возможно вам не удастся сублимировать и ввести много праны в Сахасрара-чакру. Это опасно тем, что энергию можно потерять, может болеть голова (давление). Энергия начнет давить на глаза, уши и «сбрасываться» через рот.

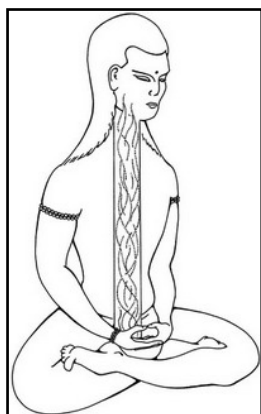
Поэтому рекомендуется сначала доводить энергию до Вишуддха-чакры и остановить огонь на этом уровне, почувствовать тепло огня, услышать как начинает мягко пробуждать вайкхари шакти – шакти речи. Ее центр Осознанности находится в области голосовых связок, затворов личной собственности – Рупа. В области Муладхара-чакры располагаются затворы собственности – Намо.

6. когда почувствуете пробуждение шакти, которое также начинает вырабатывать тепло. Это тепло-огонь оплавляет Бинду сознания и нектар начинает капать на чакры. Когда огонь Муладхара-чакры (намо) встречается с огнем Вишуддха-чакры (Рупа) огонь усиливается и вы можете услышать своеобразное шипение, подобно маслу, попавшему на раскаленную сковороду. Это усиливает практику Цандали.

На этом тун Цандали закончен.

10. БОЛЬШОЙ ТУН КРИЙЯ-ЙОГИ

1. *Випарита-карани мудра*. Полный цикл – 22 мин. Краткий цикл – 11 мин.
2. *Чакра-анусадхасана*. Полный цикл – 9 мин., краткий – 9 мин.
3. *Нада-санчалана*. Полный цикл-15 мин., краткий - 15 мин.
4. *Паван-санчалана*. Полный цикл – 49 мин., краткий-11 мин.
5. *Шабда-санчалана*. Полный цикл-59 мин., краткий-11 мин.
6. *Маха-мудра*. Полный цикл-12 мин., краткий – 6 мин.
7. *Маха-бхеда-мудра*. Полный цикл – 12 мин., краткий- 6 мин.
8. *Мандуки-крийя*. Полный цикл-1-3 мин., краткий-1-3 мин.
9. *Тадан-крийя*. Полный цикл-7 мин., краткий- 7 мин.
10. *Шанмуххи-мудра*. Полный цикл-5 мин., краткий-5 мин.
11. *Шакти-чалан-мудра*. Полный цикл-5 мин., краткий-5 мин.
12. *Шамбхави-мудра*. Полный цикл-11 мин., краткий-5 мин.
13. *Амрита-пан*. Полный цикл- 9 мин., краткий 9 мин.
14. *Чакра-бхндана*. Полный цикл – 59 мин, краткий-11 мин.
15. *Сушумна-даршан* – без времени.
16. *Прана-ахути*. Полный цикл-1 мин., краткий 1 мин.
17. *Уттан*. Полный цикл-2-3 мин., краткий-2-3 мин.
18. *Сварупа-даршан (Дэви-вибхути)*. Полный и краткий цикл 2-3 мин.
19. *Линга-санчалана*. Полный и краткий цикл-2-3 мин.
20. *Дхьяна-без времени*.



Примечание: все циклы Крийя-йоги выполняются в расслабленном состоянии, без напряжения. Все кумбаки не нужно выполнять на пределе, то есть до удушья. Если вам придется прервать упражнение и вдохнуть, это не является большой проблемой. После длительной кумбаки старайтесь слегка вдохнуть перед выдохом. Следите за тем, чтобы все крийи выполнялись правильно.

Обычно практика Крийя-Кундалини-йоги насчитывает 144 техники, из которых 76 являются основными. Из 76 основных важными являются 20. они делятся на 3 группы: пратьядхара, дхарана и дхьяна. Однако все три состояния вы можете воспринимать как некий единый процесс, три части которого переходят одна в другую. Возможно, на каждую крийю у вас уйдет неделя, пока вы не овладеете ею.

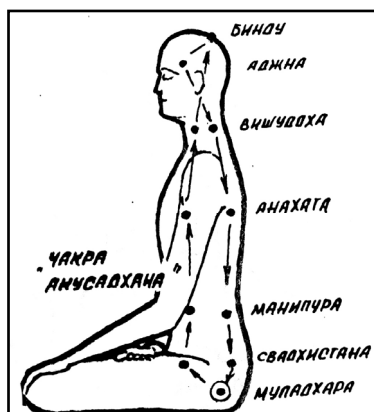
10.1 первая группа – пратьяхара

Первое упражнение. Випарита-карани мудра.

Випарита-карани У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба – луна. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна – вниз (и они меняются местами), называется Випарита-карани. Эта Мудра – тайная во всех Тантрах. Положи голову на землю и обхвати её руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно – это называется Випарита-карани. Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются.

Выполните Випарита-карани – перевернутая асана. Подбородок не должен касаться ключицы. Выполните Уджайи пранояму. Выши ноги должны быть в вертикальном положении. Закрыв глаза вдохните, выполняя уджайя – пранояму. Одновременно почувствуйте горячий поток нектара-амриты,

скользящей вдоль позвоночника центрального канала от Манипура-чакры к Вишуддха-чакре и скапливается там. Сделайте на несколько секунд кумбаку и почувствуйте оставшийся в Вишуддхе нектар и прохладу. Затем выдохните, выполняя уджайи пранояму, ощущая как нектар проникает из Вишуддха-чакры через Аджна-чакру и Бинду к Сахасрара-чакре. Представляйте, словно с дыханием вы всасываете нектар через эти чакры. После выдоха, переместите свое внимание к Манипура-чакре и повторяйте крию, чтобы напитать Вишуддха-чакру нектаром, с том, чтобы еще больше переместить его в Сахасрара-чакру. Это один цикл. Выполните 21 цикл.



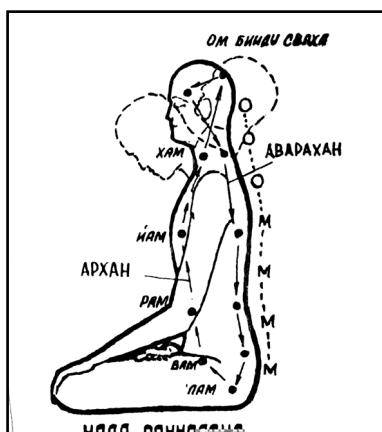
10.2 Второе упражнение. Чакра-анусадхана. *(практика раскрытия чакр)*

Сядьте в Сиддхасану или в сиддхайониасану, падмасану, бхадрасану. Закройте глаза и дышите как обычно. Сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре. Медленно перемещайте сознание по переднему каналу арахан от Муладхара-чакры к передней точке Свадхистаны у лобковой кости, то есть перемещайте сознание на уровне кшетрам (с «цветка на цветок»). Затем к Манипура-чакре, у пупка, затем к «кшетрам» Анахата-чакры (их три, они координируют взаимодействие центров осознанности сознания «я» в Бардо Дня и Ночи) у груди. Найдите кшетрам. Их Мула-кшетрам – область ануса, сфинктер связан пранавами с серединой носа.

Затем от Анахата-кшетрам предвигайтесь к кшетрам Вишуддха-чакры, в горле и к Бинду на макушке позади головы. Продвигаясь вверх сквозь чакры, мысленно повторяйте биджа-мантры каждой чакры. Вы также можете мысленно повторять просто название чакр. Поднявшись до уровня Бинду, опускайте сознание вниз по центральному каналу аварахан – от Бинду к Муладхара-чакре, мысленно повторяя биджа-мантры каждой чакры и название самих чакр – аджна, вишуддха, анахата, манипура, свадхистана, муладхара (АУМ, ХАМ, ЙЯМ, РАМ, БАМ, ЛАМ), когда вы проходите через каждую чакру.

Это один цикл

Выполните 9 таких циклов, то есть далее от муладхары снова начинайте подъем по переднему каналу как до этого, мысленно перечисляя названия чакр и биджа-мантры, начиная от свадхистаны. Концентрируясь на чакрах, не останавливайте надолго свое внимание, просто мельком отметьте ее в своем сознании.



10.3. третье упражнение. Нада-санчалана *(концентрация на мантре «ОМ»).*

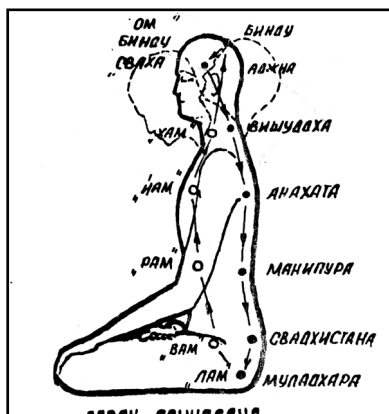
Сядьте в сиддхасану или падмасану. Сделайте выдох, откройте глаза, расслабьте голову уроните ее вперед. Подбородок не должен упираться в грудь, концентрация на Муладхара-чакре. Мысленно отметьте Муладхару, повторяя биджа-мантру «ЛАМ», а затем, во время вдоха сознание поднимается вверх через передний канал арахан к Бинду. Четко осознавайте чакры, мысленно их отмечая: Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишуддха, мысленно читая при этом биджа-мантру для каждой

чакры. Когда пересекаете чакры, продвигаясь к Бинду, мысленно повторяйте их полные названия.

Когда ваше внимание приближается к отрезку от Вишуддха-чакры к Бинду, ваша голова медленно поднимается и слегка отклоняется назад под углом 20 градусов к горизонтали в момент окончания вдоха. С оставшимся в легких воздухом. Концентрируя внимание на Бинду, мысленно повторяйте: Бинду, Бинду, Бинду, - и читайте мантру «ОМ БИНДУ СВАХА». Как только сознание перемещается по каналу аварахан, вы читаете мантру «ОМ», при этом звук «ОМ» должен быть как бы внезапным или взрывным, звук «М» протяжным или длительным, переходящим в жужжание в тот момент, когда вы достигнете Муладхара-чакры. Пока ваше сознание скользит по центральному каналу Сушумна, ваши глаза закрываются в Унмани-мудру. Когда вы опускаетесь по каналу аварахан со звуком «ОМ», попутно фиксируйте последовательно мелькающие чакры: аджна, вишуддха, анахата, манипура и свадхистана, отмечая их в своем сознании, но мысленно не повторяйте их название. Когда же вы достигли Муладхара-чакры, уроните голову вперед и откройте глаза, мысленно повторяя: муладхара, муладхара, муладхара, с дыханием, удерживаемым на пределе. Вновь начинайте подъем со вдохом и повторением названий чакр при прохождении сквозь них.

Это один цикл. Выполните 13 таких циклов, заканчивая каждый из них повторением названий Муладхара-чакры и биджа-мантры «ЛАМ».

Практикуйте, в Бардо вам это очень сильно пригодиться.



10.4. Четвертое упражнение. Паван-санчалана. *(концентрация сознания на дыхании)*

Сядьте в правильную позу:падмассану, сиддхасану, или сидха-йони-асану. Закойте глаза, выполните Набха или Кхечари-мудру. Удерживайте ее на протяжении всего комплекса. Сделайте глубокий выдох и наклоните голову вперед так же, как в Нада-санчалана. Сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре, мысленно повторяя биджа-мантру Муладхары «ЛАМ», или просто повторяйте Муладхара. Затем мысленно сконцентрируйтесь на переднем каеале

арахан и мысленно повторяйте «арахан». Начинайте подъем через передний канал тонким вдохом Уджайи-праноямы.

Примечание: Уджайи-пранояма означает вдох и выдох через зажатую горловую щель. Вдох и выдох выполняются таким образом, чтобы при прохождении воздуха издавался хрипящий звук. Эта пранояма используется при выполнении Випарита-карани.

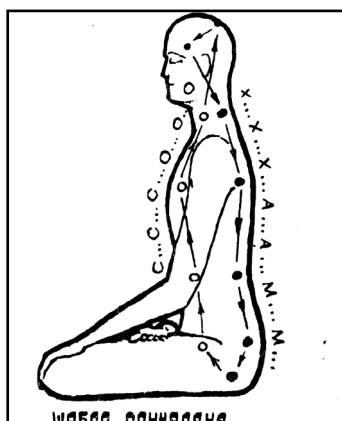
Поднимаясь, отмечайте чакры, которые вы пересекаете, мысленно повторяя их биджа-мантры и названия чакр.

Когда вы поднимите свое сознание от Вишуддхи к Бинду, голова медленно поднимается до тех пор, пока слегка не отклониться назад также, как Нада-санчалана. Дойдя до Бинду, мысленно повторяйте «Бинду, Бинду, Бинду».

Повторите мантру для Бинду «ОМ БИНДУ СВАХА». Затем повторите: «аварахан», когда опуститесь через позвоночный канал с уджайи выдохом, мысленно повторяйте названия чакр, которые проходите, одновременно с этим ваши глаза постепенно закрываются, и вы выполняете Унмани-мудру. Когда сознание достигает Муладхара-чакры, глаза должны быть закрыты. Затем снова откройте глаза и наклоните голову вперед, мысленно повторяя «муладхара». Повторите биджа-мантру «ЛАМ» снова начните с уджайи выдохом, как прежде.

Это один круг. Выполните 49 таких циклов с полным дыханием.

Всякий раз после повторения слов «муладхара» и биджа-мантры «ЛАМ» открывайте глаза.



10.5 пятое упражнение. Шабда-санчалана.

Практика осознания звуков вдоха и выдоха.

Сядьте в правильную позу и откройте глаза. На протяжении всего упражнения делайте Кхечари-мудру или Набха-мудру. Сделайте длинный выдох и наклоните голову вперед. В течении нескольких секунд сконцентрируйтесь на муладхара-чакре. Вдохните с уджайи-пранаямой и поднимитесь по переднему каналу Арахан, прислушайтесь к звуку вдоха. Он звучит «СО». Сконцентрируйтесь на этом звуке, уловите как звук «омывает» кшетрам каждой чакры, но названия чакр и их биджа не произносите, только слушайте. По мере их «очищения» вы будете слышать естественное звучание биджа мантр.

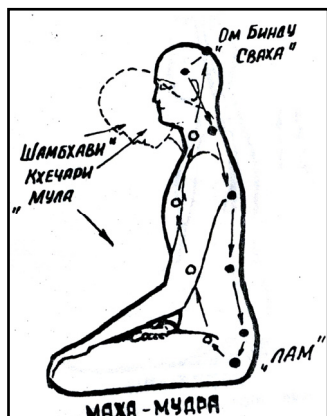
Продвигаясь от Вишуддха-чакры к Бинду, медленно поднимайте голову, как в практике Паван-санчалана или Нада-санчалана, задержав дыхание на несколько секунд и концентрируясь на точке Бинду. После чего снова опуститесь вниз вдоль позвоночника по заднее-срединному каналу. Опускаясь, вы входите постепенно в Унмани-мудру и слушайте звук выдоха. Он слышится как «ХАМ». Осознайте как звук «омывает» кшетрам каждой чакры, но названия чакр и их биджа не произносите, только слушайте. Дойдя до Муладхара-чакры, откройте глаза и опустите голову. Вновь начинайте уджайи-выдох, поднимитесь по переднему каналу арахан, слушая мантру «СО».

«ЛАМ», арахан «СО», Бинду, аварахан «ХАМ», «ЛАМ». Уджайи.

Это один цикл.

Выполните 59 таких циклов.

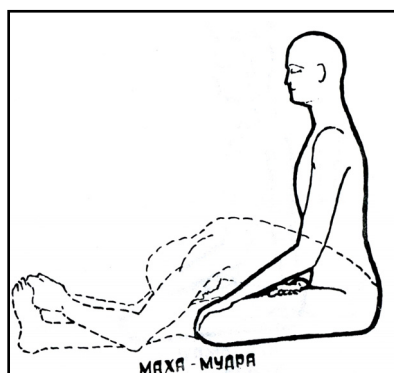
10.6 шестое упражнение. Маха-мудра



Упражнение выполняется в сиддхасане или утанпадмасане. Если Маха-мудра выполняется в сиддхасане, ее выполняют так: пятку крепко прижмите к Муладхара-чакре, то есть к промежности. Выполните Кхечари-мудру, сделайте глубокий выдох, наклоните голову вперед и откройте глаза. Мысленно повторите «ЛАМ» и название чакры – Муладхара. Направьте внимание своего сознания на передний канал арахан и сделайте уджайи-вдох, фиксируя, мысленно отмечая кшетрам каждой чакры, когда проходите сквозь нее. Проходя отрезок от Вишуддха-чакры к Бинду, поднимите голову, достигнув Бинду повторите «ОМ БИНДУ СВАХА» и затем несколько раз: «БИНДУ». Все еще удерживая вдох, выполните Мула-бандху и Шамбхави-мудру. Произнесите мысленно «Шамбхави, Кхечари, Мула». Когда ваше внимание при произношении естественно переместится к центру Аджна-чакры, выполните Шамбхави-мудру, к языку и небу – Кхечари-мудру, к Муладхаре – сделайте Мула-бандху. Вы должны повторить это естественное перемещение 3 раза, а в расширенном варианте 13 раз.

Переместите внимание своего сознания снова к Бинду и направьте его вниз по заднему каналу аварахан вдоль позвоночника к Муладхара-чакре с Уджайи-выдохом и Унмани-мудрой, осознавая чакры при прохождении сквозь них. Когда сознание достигнет Муладхара-чакры, наклоните голову вперед и повторите мантру «ЛАМ», а затем «Муладхара, Муладхара», и поднимитесь вверх по переднему каналу с уджайи-вдохом как и прежде. Выполните 12 таких циклов и дыханий, повторяя в конце биджа-мантру и название чакры Муладхара. Это один цикл.

Уджайи-вдох, «ЛАМ», Бинду, Шамбхави, Кхечари, Мула, Бинду, аварахан, «ЛАМ».



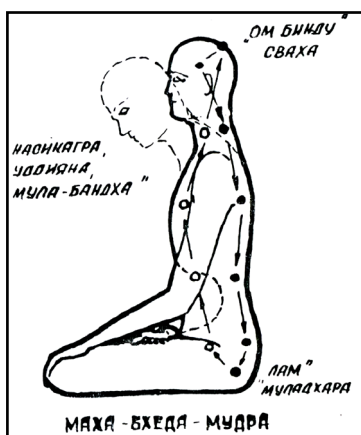
Другой вариант Маха-мудры.

Для практики в утанпадмасане используется другой вариант Маха-мудры. После подъема к Бинду, повторите «БИНДУ, БИНДУ» и мантру «ОМ БИНДУ СВАХА». Затем наклонитесь вперед и возьмитесь за большой палец вытянутой ступни пальцами обеих рук, чтобы образовать позу утанпадмасана. Колено вытянутой ноги не должно сгибаться. Выполните Мула-бандху и Шамбхави-мудру. Повторите мантру: «Шамбхави, Кхечари, Мула». Выполните эту практику 3, 7, 12 раз, проходя сквозь соответствующие чакры. Затем отпустите Шамбхави, Мула-бандху и утанпадмасану, положите руки на колени. Вернитесь сознанием к Бинду и опустите ее вниз по позвоночнику, по каналу спины с уджайи-выдохом и Унмани-мудрой. Если все сделано правильно, то жизненная сила сама осознанно пойдет по каналам, а вы убедитесь в правильности их расположения, то есть они не выдуманы вашим умом..

Если Маха-мудра выполняется с утанпадмасаной, выполните 4 цикла с вытянутой вперед правой ногой, 4 цикла на левую ногу и 4 цикла с вытянутыми вперед обеими ногами.

Примечание: вы можете мысленно повторять биджа-мантры и название чакры-кшетрам, когда поднимаете или опускаете сознание по каналам рарахан или аварахан. Если вы хорошо сидите в сиддхасане, то должны выбрать первый

вариант выполнения Маха-мудры. В другом случае, вы должны практиковать второй вариант.



10.7. Седьмое упражнение. Маха-бхеда-мудра.

Символ великого проникновения.

Выполните эту мудру в сиддхасане или в уттанпадасане. Сделайте Кхечари мудру, закройте глаза, опустите голову и полностью выдохните, мысленно повторяя биджа-мантру «ЛАМ» и название чакры «Муладхара». Начиная подъем по переднему каналу арахан, вдохните с уджайи праноямой от Вишуддха-чакры к Бинду и поднимите голову, повторяя мысленно «Бинду, Бинду», а затем повторите «ОМ БИНДУ СВАХА». Затем опуститесь вдоль позвоночника вниз к Муладхара-чакре с уджайи-выдохом и Унмани-мудрой по заднему каналу. Когда проходите чакры, не забывайте отмечать их своим сознанием. Выполните Джаландхара-бандху с кумбакой, затем Маха-бандху, Уддияна-бандху и Насикагра-дриштхи, повторяя мысленно «насикагра, уддияна, мула-бандха», соответственно.

Повторите этот цикл 3 или 12 раз – в расширенном варианте. Затем отпустите замки: насикагра-дриштхи, мула-бандху, уддияна-бандху и джаландхара-бандху, но при этом не поднимайте голову. Верните сознание в Муладхара-чакру, мысленно повторяя «ЛАМ» и «Муладхара». Затем с уджайи-вдохом снова поднимитесь по переднему каналу арахан к Бинду для следующего цикла.

Выдох, «ЛАМ», арахан, Бинду, насикагра-дриштхи, уддияна, мула, джаландхара-бандха, аварахан, «ЛАМ», вдох.

Выполните 12 таких циклов.

Вариант Маха-бхеда-мудры в уттанпадасане.

Положите руки на согнутые колени, сделайте глубокий выдох и наклоните голову вперед. Глаза закройте. Мысленно повторите «ЛАМ» и «Муладхара». Вдохните с уджайи-праноямой. Когда поднимитесь по переднему каналу арахан от муладхара-чакры к Бинду, постепенно поднимайте голову в промежутке от Вишуддха-чакры к Бинду и мысленно повторяйте «Бинду, Бинду», а, затем «ОМ БИНДУ СВАХА». Затем сделайте выдох с уджайи через задний канал аварахан по позвоночнику с Унмани-мудрой. Осознайте чакры по пути выдоха. Задержите дыхание и наклонитесь вперед, чтобы ухватиться за большой палец вытянутой ноги для вхождения в уттанпадасану. Выполните Джаландхара-бандху, Мула-бандху, Уддияна-бандху и насикагра-дриштхи, пока длится кумбака. Повторяйте мысленно: «насикагра, уддияна, мула», перемещая внимания на эти области, то есть на чакру, расположенной на кончике носа, пупок – наби центр и Муладхара-чакру.

Повторите этот цикл 3 или 12 раз в расширенном варианте. Затем отпустите замки – Мула-бандху, уддияна-бандху и насикагра-дриштхи, положите руки на колени и выпрямите спину. Джаландхара-бандху тоже отпустите, но голову не поднимайте. Верните сознание в Муладхара-чакру, повторяя мантру «ЛАМ» и Муладхара, и поднимитесь по переднему каналу арахан с уджайи – вдохом. Выполните таким образом 4 полных цикла с дыханием с вытянутой правой ногой, затем с вытянутой левой ногой, и, наконец, 4 раза с обеими вытянутыми ногами.

После 4 раз в каждой позиции поднимитесь 1 раз к Бинду с уджайи-вдохом. Повторите биджа-мантру, опуститесь к Муладхара-чакре и повторите ее мантру. Расслабьтесь и смените положение ног.

Примечание: перемещение сознания через точку Уддияна, насикагра и Мула, делается с кумбакой после выдоха, и концентрацией сознания на Муладхара-чакре. Вначале выполняется упрощенный вариант из 3 раз. Концентрируйтесь на правильном выполнении всех бандх. Насикагра-дришти и бандхи должны выполняться одновременно. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в глазах, вам нужно прервать практику насикагра-дришти, но вы можете продолжать выполнять бандхи и концентрировать сознание.

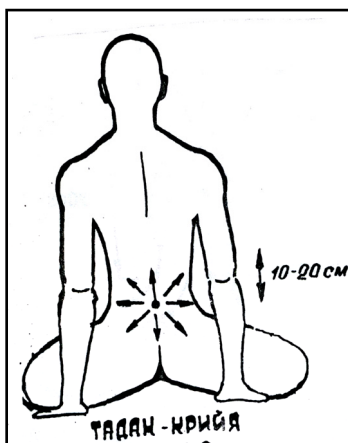
Продолжительность насикагра-дришти нужно увеличивать медленно. Вы можете повторять биджа-мантру Муладхара-чакры и название «Муладхара» 3 раза перед бандхами, так же как и в начале нового цикла. Также вы можете мысленно повторять название чакр и кшетрам когда поднимаетесь и опускаетесь по переднему и заднему каналам арахан аварахан. Вы можете слушать мелодии кундалини с произношением биджа-кшеирам и кундалини музыку сикхов.

10.8. упражнение восьмое. Мандуки-крия (лягушка)

Сядьте в Бхадрасану, откройте глаза, колени касайтесь земли. Если вы не можете этого делать, положите под ягодицы подушку. Руки положите на колени и выполняйте насикагра-дришти, концентрируясь на чакре, расположенной на кончике носа, но не фиксируя ее. Прочувствуйте естественное дыхание, протекающее в ваших ноздрях: входящее, выходящее и промежуточное – остаточное. Со вдохом воздух должен проходить через обе ваши ноздри и «соединяться» в центре межбровья. С выдохом два потока воздуха расходятся из центра межбровья и выходят во вне черебце ноздри. Таким образом, дыхание протекает в форме латинской буквы V, перевернутой вершиной вверх. Прочувствуйте это. Концентрируясь таким образом, вы можете воспринимать различные запахи.

Практика этой крии раскрывает канал восприятия между Аджна и Муладхара-чакрами и органами осязания, позволяет прочувствовать астральный запах – запах, который воспринимается астральным телом, также эта связь восстанавливает обоняние – тонкий Ветер природы элемента Земли «шуддху первоэлемента».

Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете запах сандалового дерева. Вы можете почувствовать напряжение и еле уловимое естественное движение жизненной силы Нади-бхедана, которое сильнее будет ощущаться в области Рудра-грантх, Аджна-чакры, нижнего Дань-Тяня, ступней ног (от пальцев до пяток), через них вверх по каналам подъема астральной шакти в Мула-центр. В Бардо Дхарматы так открывается система чакр, их кшетрам и центральный канал и так далее...



10.9. упражнение девять Тадан крия.

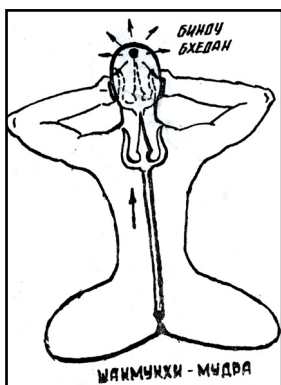
(пробуждение кундалини)

Сядьте в падмасану. Глаза открыты. Положите ладони на пол по сторонам тела, рядом с бедрами, пальцы направлены вперед. Отклоните слегка голову назад и выполните Шамбхави-мудру. Сделайте вдох через рот с уджайи-праноюмой, чтобы издавался хрипящий звук. Во время вдоха почувствуйте срединный канал от рта до Муладхара-чакры, по которому проходит «воздух» и впитывается в области малого таза. Задержите дыхание и сконцентрируйте сознание внизу живота, выполняя мула-бандху мысленно читая биджа «ЛАМ» определите вход в Муладхара-чакру. Опираясь в землю руками поднимите тело и легко уроните его, так, чтобы в области Муладхара-чакры вы ощутили легкий толчок.

Повторите это упражнение несколько раз. После третьего толчка выдохните через нос с уджайи-праноюмой. Вы должны ощущать, что воздух словно вытекает из мула-чакры. Если попытаться «запереть» его то получится эффект дар-дрисиддхи.

Выполните упражнение 7 раз.

Количество дыханий за один цикл может колебаться от 3 до 11 раз.



Практика Дхараны.

10.10. десятое упражнение. Шанмукхи-мудра.

(закрытие девяти врат).

Сядьте в правильную позу – сиддхасану или падмасану. Закройте глаза. Сделайте Мула-бандху и Кхечари-мудру. Наклоните голову слегка вперед, но не выполняйте Джаландхара-бандху. Мысленно повторите биджа-мантру «ЛАМ» и «Муладхара». Затем вдохните с уджайи – праноюмой., поднимаясь вверх по переднему пути к Бинду. Поднимите голову, когда проходите от Вишуддха-чакры к Бинду. Выполните Йони-мудру, закройте уши большими пальцами рук, глаза-обоими указательными пальцами, ноздри средними пальцами, верхнюю губу – безымянными и нижнюю – мизинцами. Пальцы не должны давить. Выполните Мула-бандху и Ваджроли-мудру. Теперь ваши девять врат внешнего восприятия физического сознания закрыты: глаза, уши, нос, анус, половые органы. Утечек нет. Это кумбака привычного восприятия внешних объектов. Вы «наедине самим с собой».

Не забывайте о периферийном восприятии, внутреннем восприятии, общем восприятии, собственном восприятии. Не впадайте в иллюзию.

Сконцентрируйтесь на центральном канале. Представьте сияющий Трезубец – Тришул. Он упирается в муладхару, сам находится в внутри центрального канала, а зубцы упираются в Вишуддху со стороны Рудра-грантх в основание черепа. Этот Трезубец слегка поднимаясь начнет упираться центральным копьём в Бинду. Когда вы почувствуете касание Тришулом Бинду мысленно повторяйте «Бинду бхедан», что означает бинду доступно. Спустя некоторое время высвободите ваджроли-мудру, откройте верхние врата восприятия и перенесите руки вниз на колени. Выдохните уджайи-праноюмой

через задний канал аврахан от Бинду до муладхары и повторите 3 раза биджа-мантру «ЛАМ» и Муладхара.

Это один цикл.

Затем вдохните через арахан вверх к Бинду, чтобы повторить крию.

Выполните 5 таких циклов. Заканчивайте упражнение выдохом.

Внимание! Обратите внимание на то, чтобы спина была прямая, иначе вы не почувствуете подъема энергии, и касания Тришулом Бинду.

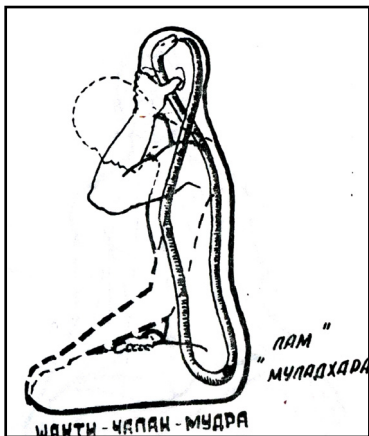
Обратите внимание на правильность выполнения Ваджроли-мудры. Правильность выполнения позволяет достигнуть ощущение сжатия Ваджранади, которые называются Рупа-Нада (Формы и Образа – нижний Дань-тянь) без сокращения мышц ануса. Поднимаясь и опускаясь по каналам арахан и аврахан, вы можете мысленно повторять названия чакр и кшетрам.

Ваджра Нада на уровне Анахата-центра (Верхнего Дань-тяня) называются «Нама –Нада», Ваджра-Нада пупочного центра – Наби (среднего Дань-тяня) называются «Чит-Нада». Через эти Нада накапливается, черпается и расходуется жизненная сила, которая аккумуляруется в Муладхара-чакре в месте пребывания Кундалини.

Ваджра –Нада центрального канала называется – Атма-Нада. По ней жизненная сила поступает в Центральный Дань-тянь и формирует «Каплю Души» – Бинду. Садхана Шанмукхи-мудра позволяет восстановить целостность Ваджра Нада и Дань-Тяней – Основу Долголетия.

С восстановлением центрального «котла»-Дань-Тяня (капала) и восстановления Ваджра-нада восстанавливается Вайкхари Шакти. Эта Шакти Шуддха Дэхам вашего «Я» (Общего Сознания). В практике Лайя йоге этот процесс называется – сублимация, растворение. Вначале восстанавливаются каналы потоков, проводящих тонкие энергии кармы, которые правильно высвобождают дыхание страстей. Эти потоки сводятся в собственную первооснову – первоэлементов(дыхание потоков 5 Цал), потом в состояние Света. Свет не бывает черный, белый. Его природа основы Одна. Элементы, подобно Свету проникают вначале в естественные врата – «канал общего дыхания», потом распределяются «по стыкам» - дхьянам – «разлитое дыхание», потом по Дань-тяням –« дыхание идущее вверх», и в общее дыхание (кожа - коша)- дыхание, идущее в легкие, повторяя процессы рождения, возникновения и ухода, то есть сублимируют чревотоки. Поэтому Йоги, достигшие в результате садхан успокоение Ума Сознания Чувств и приведшие их (ум, эмоции, чувства, «Я осознанность») в созерцательное состояние, реализуя и подтверждая эти ступени достижения в Бардо Дхарматы, возвращаются опять в жизнь – «люди», в семьи, к близким и родным – в Бардо Дня,повторяя Путь Дыхания Чревотоков, чтобы вместе с ними (близкими, родными) сублимировать Дыхание потоков Страсти, достичь Пробуждение и Освобождение восстановив основную собственность – Жизнь, личную собственность каждого – здоровье, вдохнуть через Ваджра-нада жизнь в Тело. ЭтоТантраяна. Она лежит в Основе Природы Махаяны.

Лайя Йога – это Янтра Йога Йоги Сновидений. Она лежит в Основе Йоги Пробуждения. Лайя Йога-это Крия Осознанного Дыхания Сознания. Она приводит в успокоение Ум Чувственного Сознания. Это третья ступень садханы апанасати – приведения в созерцательное состояние «Я». Это Ваджраяна. Это Путь Бодхисатв, Чод Па.



10.11. одиннадцатое упражнение.

Шакти-Чалан-Мудра

Это садхана перекрытия утечек жизненной силы и замыкание Врат Дхармата Центров Бардо Дня и Ночи, для обеспечения непрерывности Дыхания Жизненной силы, проходящей по каналам движения дыхания в Чрево потоках, а также для сохранения, сбережения и накопления ресурсов жизненной силы в реализации самадхи (не только его достижения). В Бардо Дхармата это происходит естественно и ощущения отличаются от тех, которые пытаются получить искусственно, либо они не полные при правильных

садханах. Естественная Шакти-Чалан-мудра - это удивительные состояния и удивительная садхана Жизни, ее Забота о нас.

Сядьте в правильную позу – сиддхасану или падмасану и закройте глаза. Выполните Набха, или Кхечари-мудру. Сделайте глубокий выдох и сконцентрируйтесь на муладхара-чакре. Наклонив голову вперед, мысленно повторите биджа-мантру «ЛАМ» и «Муладхара», затем поднимитесь вверх по переднему каналу арахан к Бинду с уджайи-вдохом, поднимая голову, когда достигнете Бинду. Задержите дыхание и выполните йони-мудру, закрыв уши, глаза, ноздри, губы пальцами. Перемещайте сознание на протяжении всего цикла, опуская его по заднему каналу аварахан к Муладхара-чакре, и поднимая вверх по каналу арахан к Бинду по непрерывной «петле – змея возьмет в рот свой хвост». Пока вы выполняете кумбаку, визуализируйте эту шакти, вернее вы сами становитесь как бы ее сознанием, или стоящим на ней, подобно Авалакитешваре и вы движитесь сквозь чакры по каналам арахан и аварахан. Это подобно медитации «слияния с Шивой» в Бардо Дхарматы и как там является начальной фазой ступени Освобождения – достижения первой ступени Осознанности и узнавания собственной природы «Я».

Хвост Змеи находится в Бинду, поддерживает вашу осознанность, тело змеи простирается внизчерез Муладхару-чакру и идет вверх по переднему каналу. Она держит во рту свой хвост и ее голова также находится в Бинду. Когда вы не сможете держать кумбаку, отпустите ее, освободите йони-мудру, верните руки на колени, и переместите сознание к Бинду и опуститесь затем к муладхара-чакре через задний канал аварахан с уджайи-выдохом. Наклоняя голову вперед, повторяя 3 раза биджа-мантру «ЛАМ» и «Муладхара», поднимитесь по переднему каналу арахан. Это один цикл.

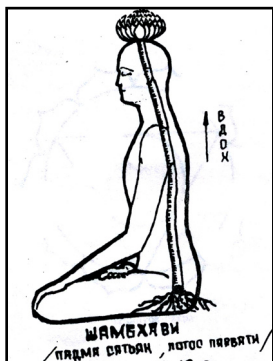
Выполните эту крию 5 циклов без перерыва на протяжении 5 дыханий с кумбакой.

Примечание: вместе с йони-мудрой вы можете также выполнить Ваджроли мудру и Мула-бандху.

Есть еще и такая Шакти-чалан-мудра. Змея действительно зеленая, большая, красивая, когда замкнет на вашей шее 3,5 оборота она раскрывает капюшон и открывает рот. Она тяжелая. Расположение такое как на мурти Шивы. Это сам не придумаешь.

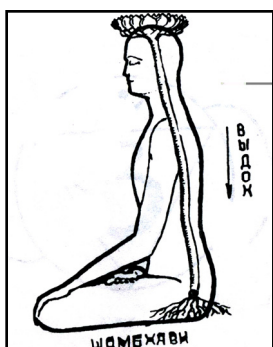
У меня это произошло когда пришлось одеть четки из Рудракши на шею. Как только я их надела я и увидела Змею. До этого ничего такого не видела вообще и не помышляла об этом. О Шиве даже не мечтала. Это произошло естественно, хотя момент «насилия», откуда то цеонаправленно на меня «сверху» по поводу подойти к алтарю и взять четки был. Я боялась их брать, не то, что бы подойти к алтарю. Мне хотелось убежать. Энергия была сильная.

Мне казалось, что меня просто «взяли за шкурку», подвели к алтарю, поставили на колени, что-то произнесли и руки сами взяли четки. Свидетелем этой немой «сцены» оказался один видящий человек. Он проходил в этот момент через алтарную комнату и сам был «шокирова» и испуган. Он видел то же, что и я, и более того, он сказал то, что я лично сама слышала: «Это благословление Господа Шивы». Об этой садхане не тот момент я не знала абсолютно ничего. Опыт в «чистоте», как и опыты, в Бардо и переживания, описанные в книге. Кому посчастливилось прочувствовать такую Шакти-чалан-мудру, тот поймет.

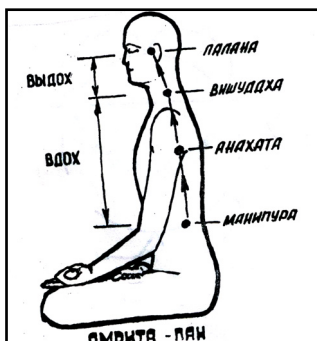


10.12. двенадцатое упражнение. Шамбхави.
*Садхана медитации Падма Сатьян – «Лотос Истины»,
 или Лотос Парвати*

Сядьте в правильную позу, закройте глаза и выполните Кхечари-мудру. Представьте цветок лотоса с длинным тонким стеблем, простирающимся вниз вдоль центрального канала. Корни лотоса белые или прозрачно-зеленые. Стебель выходит из Муладхара чакры и поднимается вверх по центральному каналу. Цветок находится в сахасрара-чакре, но бутон закрыт. На дне бутона несколько неразвившихся лепестков. Главные лепестки цветка розовые с красными или розовыми прожилками. Визуализируйте ясно этот лотос и прочувствуйте его в своем теле.



Сделайте выдох и сконцентрируйте внимание на корне лотоса. Затем сделайте вдох с уджайи праноймой и поднимайте ваше сознание вместе с вдохом по стеблю лотоса, в его центральном канале вверх по Сушумне. В конце вдоха вы достигаете закрытого бутона. Задержите сознание в сахасрара-чакре и выполните кумбаку, представляя, видя, как лотос начинает медленно раскрывать свои лепестки. Когда бутон сможет раскрыться, то вы увидите в его центре тычинки с желтой пылью, которые ярко светятся, излучая золотой и серебристо-белый свет. Потом лотос опять начнет медленно закрываться, чтобы раскрыться вновь после того, как лотос перестанет закрываться и открываться медленно опуститесь по центральному каналу к Муладхара-чакре вместе с уджайи выдохом. Задержитесь в муладхара-чакре на несколько секунд и увидите корни, распространяющиеся во всех направлениях. Есть такое изображение на да на древнем манускрипте. Еще раз поднимитесь по стеблю с уджайи-вдохом. Поъем и опускание составляют один цикл. Сделайте 11 таких циклов.



10.13. тринадцатое упражнение.
Амрита-пан (питье нектира).

Сядьте в правильную позу. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Выполните набха или кхечари-мудру.

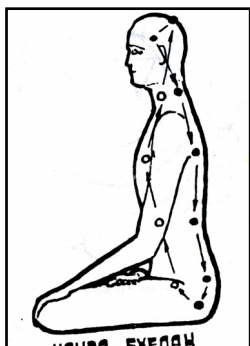
Сконцентрируйтесь на манипура-чакре. Представьте как она наполняется теплой сладкой жидкостью. Сделайте глубокий выдох и вдох с уджайи-праноймой. Вместе с

вдохом часть этой жидкости начинает подниматься вверх к Вишуддха-чакре по каналу арахан. Думайте о том что это нектар Бессмертия, который накапливается в манипура-чакре и начинает капать из Сома-чакры. Задержитесь в Вишуддха-чакре на несколько секунд. Теплый нектар-амрита, извлеченный из манипура-чакры, в вишуддха-чакре начинает охлаждаться. Медленно сделайте уджайи выдох вверх и направьте его мысленно в лолана-чакру по задней стороне мягкого неба вглубь (центр) головы в область шишковидной железы, где находится сома-чакра. С выдохом прохладный нектар поступает через сома-чакру в лолана-чакру и растворяется в ней. Затем с вдохом медленно возвращайтесь в манипура-чакру.

Со следующим уджайи-вдохом продолжайте перемещать амриту вверх небольшими порциями – «глотками», напивая – омывая, охлаждая «Я» сознание в лолана-чакре, охлаждая высвобождающийся поток жара огня дыхания страстей – шуддхи сознания.

Выполните 9 таких перемещений.

Примечание: *эта садхана позволяет восстановить жизненный потенциал – шукру вашего тела. Потенциал – шукра (основа) был накоплен в течении многих жизней во время зачатий. Эта практика 5-М, которая позволяет восстановить ваше семя жизни и направить его осознанно вверх в теменной центр, мантра, которую начитывал сам Шива «УРДХВА ВЕРЕТАСЕ НАМАХА»*



10.14. Четырнадцатое упражнение.

Чакра-бхедана (пронизывание чакр)

Сядьте в правильную позу. Во время практики глаза закрыты. Выполните Кхечари-мудру, набха-мудру и уджайи-пранояму.

В этом упражнении нет пауз между вдохом и выдохом (анулома-вилома).

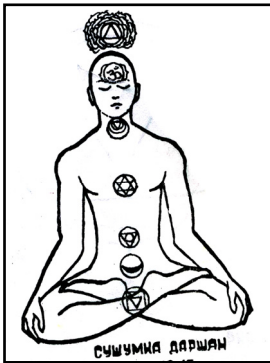
Выдохните и переведите свое внимание вниз на свадхистана-чакру, у основания позвоночника. Вдохните и направьте свое внимание в муладхара-чакру, а затем вверх по переднему каналу арахан. На уровне вишуддха кшетрам ваш вдох прекращается и начинается выдох из точки Вишуддха кшетрам в точку Бинду, а затем из аджна-чакры вдоль позвоночника в свдхистана-чакру с выдохом по заднему каналу аварахан.

Во время вращения сознания вдоль чакр, вы также можете мысленно повторять мантру и название чакры, кшетрам.

Корешок свадхистаны-вдох-«ЛАМ»-арахан-«ХАМ»-выдох в бинду-аджна-аварахан-«БАМ». Это один цикл.

Выполните 59 таких циклов, но если вы получили какой-либо мистический опыт, можете прервать выполнение этой практики и перейти к следующей технике, но помни **«какие бы видения ни возникли в бардо абсолютной сути; иди вперед, храня в сердце смысл сути познания: «Когда меня осеняет бардо абсолютной сути, я отрину все мысли, полные страха и ужаса, я пойму все, что предо мной возникает, есть проявление моего сознания. Я узнаю, что таков вид бардо, сейчас, в этот решающий миг, не устрашусь мирных и гневных ликов - моих же проявлений».**

Иди вперед, произнося эти слова отчетливо и ясно, и помни их смысл. Не забывай их, ибо в этом тайная суть: уверенно познать, что все возникающее сейчас, даже если оно пугает, есть твое отражение».



10.15. пятнадцатое упражнение.

Сушумна-даршан

Сядьте в правильную позу, закройте глаза, дышите произвольно.

1. Сконцентрируйте внимание на **муладхара-чакре**. Увидьте ее, прочувствуйте. Сравните с тем, что вы о ней знали, слышали, видели с тем, что есть на самом деле. Попробуйте различить в основании чакры квадрат, увидеть в нем треугольник. Его цвет в темно-красный. Если вы видите другой, разберитесь почему. Это могут быть цвета,

соответствующие данному вашему состоянию и отражать состояние здоровья, положения, физиологического состояния, возрастного, подготавливающих вас к переходу из Бардо в Бардо. Будьте внимательны и отнеситесь к себе с уважением. Не изменяя цветовой баланс мвсленно продвигайтесь (Тратака в Тратаке) глубже к центру чакры до темно-красного цвета, не беспокойте его. Треугольник, если жизненный потенциал не исчерпан – перевернут вершиной вниз, в других ситуациях он может находиться в движении, либо перевернут вершиной, если нет аномалий при рождении.

Посмотрите из треугольника наружу (шамбхави) и увидите круг вокруг квадрата. Отпустите напряжение в своем сознании. Когда оно ослабнет вы заметите колебание пространства вокруг круга. Наблюдайте за ним. Вы увидите как колебания происходят не хаотично, а подчиняются определенному ритму, вашему алгоритму. Эти колебания формируют кшетрам- лепестки, с «кончиков» которых эти колебания вытекают. Здесь 4 лепестка – 4 потока мудрости.

В Бардо Тодол сказано, и это так *«О сын благородной семьи, если даже после этого не закрыты врата лона, их следует теперь закрыть пятым способом - медитацией на изначальный свет, которую нужно совершать так: "Все вещественное - это мой собственный ум, и этот ум есть пустота, нерожденная и непрерывная". Думая об этом, поддерживай свой ум в естественном и неизменном состоянии, пусть он содержится в своей собственной сути, как вода, налитая в воду - свободный, открытый, расслабленный. Позволив ему покоиться естественно и свободно, ты можешь быть уверен, что врата лона несомненно будут закрыты для всех четырех видов рождения»*

2. Далее двигайтесь к **свадхистане-чакре** – у ней 6 лепестков и на дне круга – полу-месяц ярко- оранжевого цвета.

3. Переместите сознание в **Манипура-чакру**. Ее янтра представляет собой – окружность, в которую вписан треугольник, перевернутый основанием вверх, внутри которого огненный шар. Вокруг окружности 10 лепестков.

В Бардо Тодол сказано: *О сын благородной семьи, из сердца Будд пяти семей и их супруг озарят твое сердце лучи четырех потоков мудрости - тончайшие и ясные, как простертое сияние солнца. Сначала озарит твое сердце из сердца Вайрочаны мудрость дхармадхату, ткань из сияющих белых лучей, ярких и пугающих. В этой лучистой ткани появятся сверкающие белые диски, ясные и яркие как зеркала, обращенные вниз, обрамленные пятью меньшими дисками, которые украшены еще более мелкими, так что нет ни центра, ни границ света.*

Все, что ты видишь, как бы оно ни было страшно, - познай это как свое же проявление; познай это как свет, естественное сияние твоего

собственного ума. Если ты это познаешь, ты станешь Буддой в тот же миг, в этом нет сомнения. Без промедления придет то, что называют мгновенным совершенным просветлением. Далее

4. **Переместите сознание в Анахату-чакру.**

Представьте 2 взаимопересекающихся треугольника, один из которых расположен вершиной вверх, другой-вниз. Вокруг шести узлов окружность с 12 лепестками.

Медитируй на самадхи Великого Символа. Если не знаешь, как медитировать, всмотришься в суть того, что пугает тебя, и ты увидишь пустоту, не обладающую какой-либо природой: это называют Телом Дхармы. Но эта пустота не есть ничто, суть ее пугает, ум приобретает перед ней великую чистоту и способность осознания: это состояние ума Тела Блаженства. Пустота и свет неразделимы, природа пустоты есть свет и природа света есть пустота. Теперь неделимая свет-пустота, обнаженный ум пребывает в несотворенном состоянии: это Свабхавикакая. Ее естественная энергия повсюду беспрепятственно проявляется: это сострадающее Призрачное Тело.

5. Сконцентрируйтесь на **Вишуддха-чакре**. Увидьте окружность с 16 лепестками. Внутри круга в чакре имеется сверху еще один круг, накапливающий амриту-нектар, меньшим диаметром.

6. Сконцентрируйтесь на **Аджна-чакре**. Увидьте круг. Внутри круга увидите знак «ОМ» на санскрит. С левой и правой сторон круга располагается по 1 лепестку.

В точке Бинду представьте полумесяц с крошечным кружком над ним.

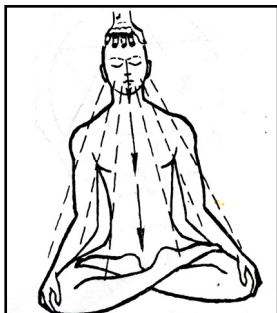
7. Представьте **Сахасрара-чакру**. Над головой на расстоянии 2-3 см представьте круг впишите в него треугольник, перевернутый основанием вниз. Вокруг круга 1000 лепестков. Затем попытайтесь представить все чакры по отдельности и вместе в их последовательности.

В Бардо Тодол сказано: *не утраишься. Ты обладаешь умственным телом неосознанных стремлений, поэтому не можешь умереть, даже если тебя убьют и разрежут на куски. Поистине, ты - естественная форма пустоты, поэтому не нужно бояться. Владыки Смерти тоже возникают из твоего собственного сияющего ума, они - не из твердой материи. Пустота не может повредить пустоте. Будь уверен, что мирные и гневные божества, пьющие кровь херука, божества со звериными головами, радужный свет, устрашающие облики Владык Смерти и все прочее не существует реально, но возникает лишь из произвольной игры твоего ума. Если ты понимаешь это, ты естественно освободишься от всякого страха и в нераздельном слиянии станешь Буддой. Если ты так познал их, они - твои идамы. Думай напряженно и устремленно: "Они пришли, чтобы пригласить меня на опасную тропу бардо; я обрету в них прибежище". Помни о Трех Драгоценностях. Помни о своем идаме; назови его имя и молись ему такими словами: "Я блуждаю в бардо - так будь моим избавителем, с состраданием овладей мною, о драгоценный идам". Назови имя твоего учителя и молись ему: "Я блуждаю в бардо - так будь моим избавителем, не покидай меня своим состраданием". Устремленно молись пьющим кровь божествам и твори эту молитву в вдохновении.*

Немного о себе. Именно так я впервые встретила и познакомилась со своим Спасителем-Идамом, давшим Прибежище. После возвращения из Бардо я узнала что моим Иштадэватом, давшим Прибежище стал Крийя Бабаджи. Еще замечу, что это состояние и место Сушумна «самые увлекательное и насыщенное событиями место» а этот Даршан – ничем неизмеримая

Драгоценность, хотя получение Прибежища происходит в Официальной обстановке, как и описывал Падма Самбхава и все те, кто испытал кай-вьюху на «себе», все остальное как в Жизни. Рассматривайте эту садхану как Его Дар и Милость.

Эта садхана при правильном ее выполнении освобождает из круговорота Бытия и поможет достичь состояния Будды.

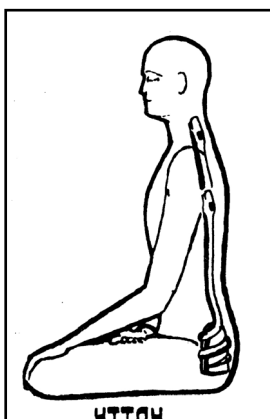


10.16. шестнадцатое упражнение.

Прана-ахути (Дэви-вибхути)

Омовение Божественной Милостью.

Сядьте в правильную позу. Закройте глаза и дышите произвольно. Представьте Бога Шиву у себя над головой. Попробуйте ощутить мягкое касание его божественной руки, лежащей на вашей голове. Из руки выходит тонкая прана, которая пронизывает вас. Она наполняет вашу сахасрара-чакру и движется по центральному каналу. Вы можете испытать подъем энергии, жар и движение воздушного потока. В результате этих ощущений вы также можете почувствовать толчки, подергивание и щекотание. Когда прана достигнет Муладхара-чакры сразу переходите к следующему упражнению, не ожидая повторных ощущений.



10.17. семнадцатое упражнение.

Уттан (подъем кундалини)

Сядьте в правильную позу и закройте глаза. Дышите произвольно. Сконцентрируйтесь на муладхара-чакре и постарайтесь тщательно ее разглядеть, полностью увидеть. Представьте черный Шивалингам, состоящий из дымчатой газовой субстанции. Вокруг Шивалингама в 3,5 оборота обвилась змея с оттенком красного, туфового цвета – это Кундалини. Она пытается взвиться вверх по Сушумне, не теряя Основу-Шивалингам. Она может удлиниться, поднявшись вверх и сжаться-опускаясь вниз, проявляя пранасиддхи. Увидьте как Кундалини поднимается вверх, ее голова ложится поверх вашей. Ее тело описывает силуэт вашего тела. Ее хребет повторяет ваш позвоночный столб. Ее капюшон окутывает вашу грудь и ее форму, не причиняя вреда, наоборот выравнивая все искривленности и недостатки пространства, улучшая и восстанавливая работу физического тела – основу собственности вашего «Я»-физическое проявление вашего Шивалингама – основы Жизни.

10.18. восемнадцатое упражнение. Сварупа даршан.

Пребывание наедине со своей подлинной сущностью

Атма Вичара физического тела

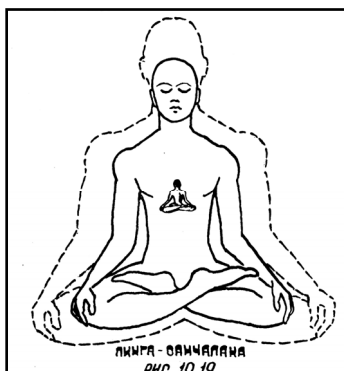
Вы сидите в правильной позе, закрыв глаза. Осознайте свое физическое тело. Осознайте дыхание, процесс дыхания и «Себя-Я». Вспомните кто вы, можете полностью перечислить свои данные от места прописки, личных данных, до положения-страны, места проживания, работы и так далее. Это позволит укрепить и восстановить вашу Золотую Нить Жизни – Основу Собственности.

Это заложено в практике «4-да», когда вы укрепитесь в своем теле и будите ощущать его не частями а единым целым, твердым, как скала. Твое тело находится, в состоянии бардо твои глаза видят образы, уши слышат звуки, все твои чувства ясны и безупречны; поэтому сказано: "одаренный всеми чувствами". Это признак того, что ты умер, находишься в глубоком самадхи и блуждаешь в состоянии бардо, - так познай это и помни наставление.

Твои ощущения - это ощущение умственного тела, поэтому его называют умственным телом ощущения бардо.

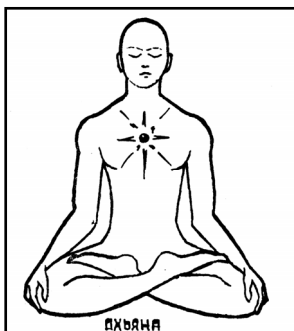
Все вроде как "прежнее", но до сих пор ты думал, что обладаешь материальным телом, и управляешь им, но это не так. Запомни новые ощущения тела, не теряй их, без этого все практики ничто, помни тебе надо реализовать Себя, поэтому, если ты сможешь сосредоточенно медитировать, спокойно погрузи свой ум в чистую, обнаженную, светоносную пустоту, о которой тебе поведал учитель, которую ты испытал, практикуя предыдущие садханы, и естественно испытал в жизни, расслабься в состоянии невосприятия и недеяния и достигнешь освобождения и не войдешь в лоно (женщины) – не родишься вновь, сохранишь свое тело. Если ты не можешь понять, представь над своей головой своего идама или учителя и постарайся испытать благоговение. Это очень важно. Повторяю снова и снова - не отвлекайся.

Сохраняя эти ощущения переходите к следующему упражнению.



10.19. девятнадцатое упражнение. Линга-санчалана. *Мистический опыт астрального тела.*

Оставьте в том же состоянии в котором пребываете. Дышите с уджайи-праноюмой, выполняя Кхечари-мудру. Сконцентрируйтесь на дыхании, осознавая его. С каждым вдохом ваше тело расширяется, с выдохом – сжимается. Вы почувствуете эту пульсацию дыхания изнутри вашего тела, ощущая ее как бы поверх вашего тела. Так чувствуется дыхание вашего «астрального» тела. Увеличивайте амплитуду этих пульсаций настолько, пока в момент сжатия ощущения тела не перейдут в ослепительную точку. Вы будите чувствовать себя сидящим внутри своего тела, от которого исходят потоки ослепительных лучей света, пронизывающие тонкие оболочки-структуры тела. Границы каждого тела будут обведены световым контуром.



10.20. двадцатое упражнение. *Дхьяна. Медитация.*

Вы видели свое астральное тело, как единую точку света. Сконцентрируйтесь на этой точке света. Увидьте, что точка имеет форму золотого яйца.

Выполняя концентрацию вы заметите, что тело-яйцо может расширяться и пылает интенсивным золотым светом. Эта форма яйца проникает в ваше физическое тело и принимает его форму. Оно возвращается в свою Исходную Суть. Осознайте, что и физическое тело и золотое яйцо и ваше физическое тело являются сутью одного и сутью единой природы. Концентрируйтесь на этом. Попробуйте полностью осознать это и не терять эту осознанность. Почувствуйте как ваше тело начнет принимать это осознание и принимать форму золотого тела. Удерживайте это осознание как можно дольше.

Вначале вы увидите сияние, свет в Аджна чакре, щелканье внутри головы, «начнется» явление Цандали, капание нектара. Происходит набор энергии. Сидеть в медитации легко. Появится ощущение утраты тела (избегайте провалов во время медитации в подсознании).

Ощутите себя в Пространстве. Это пространство называют также пространством Сушумны. Вы должны с интегрироваться с ним, но не растворяться. Как правильно это сделать подробно изложено в Учении Шиней.

Если появилось такое чувство растворения, значит вы «уровняли» свое состояния Пребывания в Пространстве.

Если вы растворитесь полностью, то на внешнем уровне у вас проявится состояния «выпадения, провала» - Потеря Действия во Взгляде и Потеря Взгляда в Действии.

Вы должны четко определить данное промежуточное состояния и «закрепиться» в нем. Это место осознанности и осознанного понимания.

Если вы не удержали это, то упустите суть и не узнаете Основу Естества – это ложное самадхи.

Если вы не удержали это место самадхи, то вас «выдавит, откинет» - обратно в начальную позицию, но при этом на ваше сознание «наложится» образ, сопутствующий вашей кармы и понимания, проявленное страхом и зависимостью от сопутствующих обстоятельств мышлением, поведением – Видения и вы примите проявленное за действительное и не узнаете себя, то есть произойдет потеря Взгляда, что повлечет за собой не правильные, неконтролируемые действия – потеря Правильного Действия.

Лучше просто выйдите из медитации и начните снова по истечении некоторого промежутка времени. Помните, что то что вы видите и совершаете в таких состояниях имеет место проявляться стечением времени. Будьте предельно внимательны и придерживайтесь основных принципов 10 Заповедей – 10 Ветров, которые заложены в основе всех вероисповеданий и религий. Это Коран Жизни. Соблюдайте его.

Когда вы все таки сумели интегрироваться – вспомните о Гуру. Это первая ступень Освобождения - преодоления кармических «отпечатков», то есть образа мышления, поведения, преодоления стереотипов. Если вы уловите что ваше состояние Сознания и ощущений (сознания восприятия «Я»), состояние Гуру и Внешнего Состояния идентичны, то есть все три составляющие ничем ни отличны друг от друга, вам повезло. Ваш Гуру действительно реализованный – это облегчит вам ваше продвижение. Если нет, вы просто не сможете уловить Присутствие Его просто как Сознание (его общее состояние «Я»), будите в лучшем случае чувствовать его дхны зависимости, в худшем – ничего не будет, то есть он не проявится ни как субъект, никак объект интеграции. В таком случае попытайтесь вспомнить о Шиве, божестве, которому вы поклоняетесь или доверяете. Помните в этих пространствах нереализовавших Себя нет. Вы их увидите. Попросите их благословения и попробуйте получить у них разрешения в оказании Помощи вам в интеграции, как если бы вы спросили о направлении пути. Там врат не будут и помогут.

Вы интегрировались, убедились в правильном состоянии, то есть все три составляющие будут равны, а ваше четвертое состояние – «Я» убедиться в Истинности, только тогда вы можете заняться медитацией Бесконечного Пространства, которое создаст пространство Света и Атма Вичарой, которое углубит это пространство – создаст расширение и придаст ему объем – форму. Наступит самадхи Просветления. Вы почувствуете пульсацию, ощущение вас как незыблемая форма утратиться. Ваше тело –

сознание «Я» станет текучим и заполниться Светом, оно станет Светом. Вы почувствуете идентичность состояния внешнего проявления, сознания Гуру, Божества, ваше (полнота сознания «Я» и Сознания тела) - Они единой Природы. Это Первая ступень реализации Шиней – Самадхи Золотого Света. Эта стадия вхождения в Настоящий Момент Времени. Вы ощутите что вы везде и всюду, что все заполнено вами и вы во всем, все имеет одну природу – жизненность, ЦАЛ с Ним и увидите, что все возвращается в свою Основу. Уловите это движение – дыхание жизни, осознайте себя, это поможет вам не следовать за энергиями, каплями, тигле, видениями а Видеть все это в Целом – в союзе взаимодействия и Целостно - Ирмед. Вы ощутите удовлетворение и радость – это Детонг. Соединение Пространства и Пустоты.

Во время медитации ваша энергия из копчика будет подниматься вверх, которая по мере осознания себя и проявленного Видения вызывает чувство Блаженства и ощущение Света, по мере осознания и узнавания Себя в процессе познания и видение Света и видение в свете, а также выделение амриты и чувствования и проявления Вкуса. Благодаря этому самадхи вы достигните Самадхи Чистого Света – Риг Па и сможете найти в себе Будду.

Таких ступеней осознанности Дхьян Шиней – Пять. По мере углубления вашего понимания, осознанности «внешнего сознания восприятия» - Внешнего Пространства внутрь и расширения внутреннего сознания «Я» и увеличивает восприятие во вне (внешнее осознание) – внутренне внешнее восприятие, которые в «местах» взаимодействия и проявляют дхьяны: детонг, рантонг, салтонг, лхатонг и ригпа. Это состояние уравновешенности Сознания Природы Света «Я» и Пять степеней Проявленного Пространства (садханы 5-М) сублимации энергий Цал: ваджроли, амороли, сахадролы..., возвращение их в Естественную Основу. Эти Дхьяны формируют лепестки-кшетрам йони – чрева, которые и определяют дальнейшее развитие жизни – Бардо Жизни.

На физическом уровне по мере углубления вашего сознания внутрь и расширения во вне у вас дыхания тела не просто замедляются, а возвращаются к своему началу – в область пупка, дыхание сознания «Я» возвращается к голове – область читджада грантх - Рудра (пупочный центр дыхания «Я»-осознанного сознания), затворы оснований чакр раскрываются и при этом зрачки глаз расширяются. Тело проявляет признаки самадхи.

Праны пяти элементов «собираются» - концентрируются, поюбно схеме «трикути» и направляются в центральный канал. Вы переживаете 10 признаков: они называются 5 признаков ночи и 5 признаков дня.

5 признаков ночи напоминают 5 признаков разрушения 5-ти элементов, сопутствующих смерти. Это видения: **дыма** (происходит крайне тяжело, если сопровождается соответствующими проявлениями на физическом уровне), так высвобождаются потоки жизненного (пот и кровь) дыхания проявляющие «седину»; **мираж** – возникают видения, проявляющие и влияющие на поведение в Бардо – чувство самосохранения. Например вы испытываете жару – вы начинаете искать прохладу и так далее, то есть проявляется факторы вхождения в чрево – «рождение»; **свечение**, наподобие сетлячка, **света лампы** и **Свет Нерожденной Пустоты – Свет Миллиона Солнц «смерти»** - янтра йога, проявляющая причины, следствия и сопутствующие обстоятельства проявлений «болезни, старение и старость» - движения, дыхания «Я».

С углублением дхьян Присутствия вашего сознания вы начинаете видеть, осознавать 5 признаков дня: **лунный свет, солнечный свет** (раскрытие кшетрам родительской тигле, образующие верхнее и нижнее тело приведеней – тел восприятия «Я» в Бардо Дня и Ночи – тело Сновидений «шуддха Я Сознания – капля Души»), **свет молнии** «раку» - свет Всесвершающей

Мудрости – основы Джняна дэхам. Этот Свет проявляет ваш жизненный Путь – Меркаба Жизни, проявляя вашу Калачакру, не скрывая и не утаивая ничего, высвобождая жизненные дыхания энергий сил страстей, энергий взаимодействия с окружающим миром и проявляющий внутренний мир. Раку – это **Путь 7 Врат** по которому движется Душа. Этот Путь еще носит название «Косица» или «Бородка» у фараонов и жрецов древнего Египта. Изначально эту привелегию – статус давали тем, кто владел и управлял Собой – статус **Владеющего Посохом Судьбы, Судеб, Жизни и только Тем**. Заслужить такой статус могли лишь единицы из единиц. Это «стадия» видений внутринне-внешнего и внешне-внутреннего восприятия. Стадия Турья Тита, стадия преодоления иллюзий и собственного Мары. С этого этапа можно начинать Аннутара Махамая медитацию. **Свет Радуги** – это раскрытие, расширение пространственного видения – *Шиней, видение потоков Дыхания*.

Свет Солнца и Луны – это стадия осознания Себя, Основы, Природы Основы, осознание Единой Сути Сущего, Нерожденного, осознание драгоценности человеческого рожденья, бесценности Жизни, понимания всех процессов Жизни и своих, ничем не отличных от всего Сущего и самой Жизни. Это удивительное и незабываемое состояние и описать его сложно.

Это также означает, что прана – жизненность, осознанность заполнила чакры и Центральный канал полностью. На этой стадии вы можете осознанно созерцать проявление Осознанного Дыхания и возвращение Его в Свою Изначальную Основу как потоки Света: 7-ми светов, переходящих в 4, 3, 2, 1 Свет. Это означает что праны и центры осознанного сознания – чакры наполнились жизненностью – Осознанностью и вошли в Центральный канал полностью. Вы можете наблюдать, видеть Чистые Земли Будд и Бодхисаттв. Это стадия начала Реализации и Трансформации. На этой ступени самадхи вы увидите своего Иштадэвата. Не пропустите Его, узнайте Его. Ваша Природа «Я» и Его ничем не отличны. Узнайте Основу Природы, распознайте Ее.

Йогин, который полностью овладел пранами, становится крепким, кожа гладкой, лицо лучезурным и сияющим здоровьем, он полон энергией.

Йогин, который может контролировать красную и белую тигле в Центральном канале, может излучать потоки света из своего тела, стоять в лучах солнца не отбрасывая тени, исчезать по своему желанию, совершать различные чудеса, но не стоит отвлекаться на это. Это всего лишь начальная стадия достижения Базовых Сиддх, которые необходимо осознать, научиться пользоваться ими и еоторые необходимо реализовать, то есть «сделать своими». Это означает - начать все с самого начала. Базовые Сиддхи – это немного глубже общепринятых сиддх, проявляющихся в теле гандхарва. Здесь вначале восстанавливается физическое тело – его собственно менталитет, которое вы начинаете постигать и постигать мир, окружающий вас.

Йогин, который может соединить прану с сущностью 5-ти элементов и ввести в центральный канал, начинае постигать аннутара махамаяю, и проявлять «способности» входить в огонь и не гореть, не тонуть, из камней делать золото, пищу, исцелять, предотвращать, воскрешать (помогать своей силой, восстанавливая силу другим, сублимировать карма потоки) и так далее. Такова «Суть – Основа» техники ЦАЛ.

При выполнении техники, энергии желаний - ЦАЛ, влекущие за собой прошлые (заложенные) методы их реализации и проявленная вами энергия Просветления – осознания Света и Пустоты и Блаженства – одна и та же, то есть их Природа Едина. На первом этапе вы научитесь распознавать энергию родительской тигле, затем попробуйте увидеть и распознать свою собственную

тигле, но не упускайте родительскую, иначе самадхи будет неполным и незавершенным, а лишь усилит вашу гордость-тонкий ум (кружева джняны) и гордыню, которая «съест» -растворит вас самих и вы не сможете реализовать свое физическое бессмертие. Вы потеряете свое Драгоценное человеческое Рождение. Это тоже не есть Реализация и вам придется начинать все с самого начала. Интеграция внутреннего с внешним, стадия за стадией – принцип Аннутама Махамайи Медитации, ее достижения дхьян реализации и осознания, не теряя внутреннего Осознания – природы собственно Атма-Вичары. Все это способствует Реализации. Это Основа Йоги Сновидений. Все что было «до» - является Базой – практиками Нгондро Учения «А - Кхрид».

На этом уровне восприятия вашего «Я» и интеграции с внешними проявлениями, то есть внутренняя Атма Вичара начинает соприкасаться и переходить в Аннутама Махамайю наступают самадхи, Просветление, которое изменяет ваше Видение Мира. Вы можете услышать пульсацию, расширяющую ваше сознание и углубляющее ваше понимание, проявляя осознанность. Вы можете ощутить себя бесконечно огромным, вы везде и все в вас. Это состояние самадхи Шуньяты - Шунья Шуньи. Это описано Бабаджи «кто есть Я», у Святого Рамалинги Свамигала, описывающего «кто есть Шива», у бессмертного Тирумулара, Бхоганатхи, Агастьяра и других Бессмертных йогов и «Я - Жизнь» у Падма Джьоти.

В этих состояниях вы не утрачиваете чувство тела, а наоборот вы только начинаете воспринимать его. Оно «начинает общаться» с вами на другом уровне речи, ведь тело – это тело речи – тело Джняны, на котором говорит с вами Творец – Будда Долгой Жизни, Высшее «Я». Он Одной Природы с Реализовавшими Бессмертие Буддами – Бодхисаттвами. Осознание этого высвободит мощную энергию жизненной силы. Постарайтесь узнать Себя и распознать Будду Жизни. Это ваш Идам. Эта стадия расширяет Пространство Света и углубляет его. Вы можете ощутить блаженство, удовлетворенность. Это стадия Детонг.

На этой стадии вы можете осознанно созерцать проявление Осознанного Дыхания и возвращение Его в Свою Изначальную Основу как потоки Света: 1, переходящий в 2, 3, 4. Эти четыре и свет высвободившейся энергии проявляют 5-й свет – свет Осознанности «Я», который начинает воспринимать свое тело – тело, тело Будды и проявляет 6-й свет Единого Осознанного Сознания-Сознания «капли» Души – амриту «жизненность», распределяющийся 7-ю светом по центрам осознанности – чакрам, заполняя грантхи – центры накопления жизненной силы «чит грантхи» жизненного дыхания, потенциала долгой жизни. Это означает что ваша медитация Долгой Жизни проходит успешно праны и центры осознанного сознания – чакры наполнились жизненностью – Осознанностью и вошли в Центральный канал полностью, а вы встали на Путь Пробуждения.

Как правильно выходить из дхьяны

Выходить из любой дхьяны нужно мягко и постепенно. Не следует производить внезапных движений. Если нужно вывести какого-нибудь из состояния глубокой медитации, рекомендуется лишь такое средство: очень мягкий звон колокольчика или гонга, продолжающийся до тех пор, пока она или он не начнет двигаться. Важно, чтобы медитирующий не был выведен из дхьяны толчком в результате какого-то грубого вмешательства или насильственного действия.

Когда практикующий впервые выйдет из состояния дхьяны, его представление о происшедшем будет до некоторой степени зависеть от обусловленности собственными верованиями. Переживание настолько отлично

от обыкновенных состояний «ума», что медитирующий легко примет блаженство и восторг за чувство единства с Богом или за переживание своего подлинного «я», души. Обычно он знает, что его собственный ум колеблется между здоровым, нездоровым и нейтральным состояниями; и эти переживания он считает «собой»; поэтому, если ему когда-то придется пережить состояние полностью очищенного сознания, он легко обозначит его ярлыком «не я, а дар кого-то другого» – и затем приведет это переживание в соответствие с понятиями теологии, которые он уже считает верными.

Тщательно избегайте этого; знайте, что любое возникающее состояние – блаженство, восторг, «единение» или видения – возникает вследствие поддерживающих его условий и продолжается до тех пор, пока эти условия создают для него опору; оно исчезает с изменением условий.

Знайте, что ум-сердце обладает способностью гораздо более широкого диапазона переживаний, нежели те переживания, которые являются следствием восприятий через пять дверей внешних чувств и через ум, как шестую дверь.

Все переживаемое надо проверять для выяснения вопроса о том, не является ли его возникновение обусловленным. Если оно обусловлено, тогда и оно также уйдет; а потому нельзя желать его как конечной реальности, под любым из наименований: Бога, души, «я», Божественности, космического сознания и тому подобного.

ТЕХНИКИ

Атма Вичара – позволяет сублимировать, концентрировать энергию Мира – Форм, то есть концентрация «Я Сознания» (энергия Мира – Без – Форм) открывает Видение Йермед энергий ЦАЛ Родительского Тигле-кшетрам Чаши Капли Души, заполненной ЦАЛ – Амритой Жизни, дыханием Мира Страстей – жизненностью мужского и женского начала Брахмы Творца, то есть Его эго сознанием.

Крийя Кундалини – дхьяна медитация сублимирует жизненность Мира-Без-Форм. Учение Шиней, Искусство Созерцания – Основа медитаций Бесконечного Пространства, пробуждает «Я Сознание» – Внимание, что позволяет осознать Мир-Форм, усиливает концентрацию, ясность Ума, что позволяет совершать правильно действовать, мыслить. Это позволяет энергию-дыхание Мира Форм развернуть, направить и вернуть в собственную Основу – Мулу Физического Тела, сублимировав ее и наполняя жизненностью, которая необходима для дальнейшей реализации, не теряя Основы Мира Форм – Тела (тело Дэлога), и Рассудок – осознанность «Я Сознания» что позволяет Бессмертному Зародышу Жизни удержать жизненность тела и реализовать Себя.

«21 ОМ» позволяет сохранить Родительскую Тигле – Основу жизни Драгоценного Человеческого Рождения. Эта медитация позволит увидеть все эти каналы Блаженства Света и Пространства.

Садханы позволяют восстановить Атма – Нади, нада Центрального Канала, Ваю, восстановить Основные Дыхания, научиться видеть потоки Ветров и управлять ими, что восстанавливает каналы – нада (физические, энегетические, физиологические потоки) тела и восстанавливает их житзнедеятельность и жизнеспособность, устраняя засоры – изменения: болезни старости, седины.

«Аннутаара Махамайя» выравнивает Свет Внешнего Восприятия и Свет Внутреннего восприятия. При этом высвобождаются энергии Всесверщающей мудрости – Огня Жизни, вызывающий эффект Света «Миллиона Солнц».



В Бардо Тодол сказано. О сын благородной семьи, слушай, не отвлекайся. На седьмой день в твоём не сознающем уме засияет чистый, многокрасочный свет, и держатели знания из Чистого Царства Пространства придут, дабы увлечь тебя. В центре мандалы, наполненной радужным светом, явится тот, кого называют "Непревзойденным Совершенным Держателем Знания",

С востока мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания, Утвержденный в Ступенях";

С юга мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания - Владыка Жизни";

С запада мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания - Великий Символ

С севера мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания, Непроизвольно Возникающий";

За держателями знания явятся бесчисленные толпы дакинь.

О сын благородной семьи, в царстве неосознанного, из сердца пяти владык-держателей знания придет чистая природная мудрость, сияющая пятицветными лучами, подобными красочным скрученным нитям, блистающая, трепещущая, мерцающая, яркая и ясная, резкая и пугающая; она пронзит твое сердце, так что не смогут вынести глаза. В этот миг не утратишь яркого, резкого пятицветного света; не бойся его, но познай его как мудрость.

Из глубины света придет естественный звук Истины, как грохот тысячи громов. Он катится и гремит, и отражается в боевом кличе и пронзительном звуке гневных мантр. Не бойся его, не устремляйся прочь. Познай его как игру своего ума. как собственное проявление. Возжелай ясного, яркого пятицветного света, сосредоточься на благословенных держателях знания, на божественных учителях и думай при этом: "Держатели знания с воителями и дакини пришли, чтобы увлечь меня в Чистое Царство Пространства. Пусть они проявят заботу о существах, подобных мне, которые не накопили заслуг и не были спасены, хотя их уже достигли лучи сострадания столь многих божеств из пяти семей Будд прошлого, настоящего и будущего. Увы таким, как я! Теперь все вы, держатели знания - не позволяйте мне пасть еще ниже, уловите меня крючками сострадания и вознесите в Чистое Царство Пространства".

Сосредоточенно твори эту молитву вдохновения: Пусть мыслят обо мне божественные держатели знания, пусть с великой любовью ведут меня на пути. Когда я блуждаю в сансаре, обуянный стремлениями, пусть на светоносном пути природной мудрости идут передо мной держатели знания и воители, позади меня - их супруги, дакини; помогите мне пройти опасную тропю бардо, дабы достиг я Чистого Царства Пространства и Реализовал Будду Долгой Жизни и Физическое Бессмертие. Это кайя Вьюха

Жизнь, обычного среднестатистического человека вводит из Естественного Абсолютного Бардо «Бардо Ночи» в Бардо Дхармата «Ясного Света», на встречу с Шивой, от которого начинается высвобождение от ограничений – выравнивание линии здоровья. восстановление Долгой Жизни и подготовка к выходу из Бардо Дхарматы в Бардо Возвращения «Бардо Дня», то есть опять в Жизнь. Это яма-нияма жизни, в которой Бардо Ясного Света –

устойчивая асана. Шива учит правильно Дышать и Днем и Ночью, удерживая осознанность, не засыпая, даже в снах Дня и Ночи. Это Дыхание Ясного Света. В Бардо Дня это дыхание поддерживают легкие, в Ночи – почки. Через дыхание легких мы входим в Жизнь и выходим из нее. Через почки – мочеполовую систему дыхания происходит зачатие, поддерживается утробное дыхание, происходит старение, старость и с влагой душа – выходит в Ясный Свет Бардо Дхарматы. Это вдох и выдох Ясного Света. Шива учит осознавать это Дыхание и промежутки между ними.

Абсолют- Ясный Свет Бардо Дхарматы – это «почва» Шуддха Тела Ума, проявляющий зрелость Боддхичитты, Осознанность «Я». Сердце – Ум.

Чувственное Сознание «Я» проявляется себя через работу органов чувств – внутренние органы. Внутренние органы - это ЦНС Чувственного Сознания «Я». Древние египтяне тщательно оберегали их и прятали в специальные сосуды – урны. В дальнейшем, после перехода в другие состояния, они трудились над собой, сублимировали кармопотоки – исцелялись, рассматривая причины и следствия как то, что сознание не смогло «переварить» (отравление), осознать, понять, принять, правильно воспринимать, мыслить, правильно совершать поступки и таким образом лечились, восстанавливая центр Осознанности – тимус (шишковидная железа, только Сознания Тела – «Сознания Ночи»). У нас это называют перефирийным сознанием).

Древние использовали сиддхи сознания чувств в садхане долгой жизни, реализовывали их в работе с карма и чрево потоками, восстанавливая иммунитет. Иммунная система включает в себя комплекс (йермед) желез, работающих в стадиях лхатонг (ясного света).

Регулярная садхана и жизнь учат трудиться над собой, учат осознанности (которая не только «запирает», но и высвобождает из затруднительных ситуаций) дисциплинирует, учит удержаться, утвердиться в Природе Ясного Света Жизни, восстановить основную собственность Души – физическое тело, привести дыхание страстей – шуддху дэва дэхам – здоровье (здоровье тела «Сознание органов чувств- Чувственное сознание – направляющая «линия Взаимоотношений» и сознания «Я») в здоровое жизнеспособное состояние, что продлевает жизнь.



3 ЧАСТЬ

ОТЧЕТЫ ПО ОПЫТАМ



Я старалась ничего не добавлять к своим записям, пыталась передать то, что испытывала сама и не знала на тот момент что со мной происходит и кто помогает мне. Квалифицированной помощи и объяснения я нигде не получила, пока не приобрела Прибежище Сиддхов Парампары Кришны Бабаджи и Его Учителей. Наверно их привлекло внимание ко мне мое отчаянное стремление и желание выжить во чтобы то ни стало, реализоваться и выйти вместе с семьей из Неведения. Я думаю эта книга поможет тем, кто подобно попал в такие ситуации.

Все Божества – Будды, привычной и непривычной форме восприятия, описанные здесь, описаны в той последовательности, какой их увидела я. Их благословление, милость и благосклонность позволила описать все то, что Есть.

Не теряй и не теряйся. Не упусти, сохраняй, изменяй, удерживай Себя и Себя в Себе. Трепетно относись к Реальности и помни о Действительности – Прошлом, но цепляйся за него и не зависай в нем.

Оно лишь Память – Безосновная Основа Ума и Тебя Самого. Это Безосновное Природой Тела Речи – проявленного в физическом теле. Хотя карма и ограничивает и управляют Тобой, ее Светоносная Безсущностная Суть высвобождает тебя из под своей власти и зависимости, при этом ты не упускаешь суть Реальности, саму Реальность и сохраняешь свой Рассудок – Себя в целостности и невидимости, что позволяет постичь Суть Безсущностного, Безопорного, свою суть.

Падма Джьоти

Написание первой книги изменило то, что казалось уже не будет меняться. Все, что казалось устойчивым, незыблемым – претерпело изменение. Я много потеряла, но приобрела больше, чем можно предполагать – Жизнь, но на этот раз не только себе, но и семье. *По Бардо Тодол это называлось бы концентрация, или сублимация Мира Форм.*

С написанием второй книги я потеряла еще больше, но увидела что вернула Основу Собственности:

- «Предков» – Прибежище Святых,
- семьи – Прибежища Будд,
- Жизни – Прибежища Дхармы

и сдержала, сохранила частную личную собственность:

- Прибежище Гуру Парампару, Парампары Просветленных Будд – свое Тело.
- Иштадэвата – Святого Гуру – здоровье
- и Основу Жизни – Дхарму – здоровый чистый и ясный Ум.

По Бардо Тодол это называлось бы проявила полнота внимания, что помогло сублимировать энергию Мира Страстей – страх и зависимость. Она вернулась (развернулась) в свою собственную Основу. Эта сублимация – Природа Осознанности.

Я вернула Веру в людей, наставников Жизни – это тело семьи.

Учусь не терять Человека – Будду – это здоровье семьи.

Учусь не терять Человека в Человеке – Идама, Святых, реализовавших Себя и стремящихся к Реализации – Сангхи Жизни, ее «Я»-эго сознание Всего Сущего. Это сохранение Боддхи – Разума.

По Бардо Тодол это называлось бы сублимация Мира-Без-Форм. Это получение Прибежища Жизни и подтверждение ступеней реализации пройденных этапов в Бардо Дхармата. Концентрация Всевевающей Мудрости, в бардо она проявляя себя как Безумство Мудрости и Мудрости до Безумия, что позволило сохранить:

- Здоровый Ум - Прибежища Будд
- Крепкий Рассудок - Прибежище Гуру
- Осознанность – Прибежище Иштадэвата и Идама Святой Сангхи Жизни.

Я услышала такую фразу, после прохождения этого безумия: «она заработала Красную Шапку». Произнесено это было в пространстве Изначального Света Дхарматы. Я видела, поняла, что эта монашеская шапка. Их называют Красношапчники. Этот вопрос-ответ для меня по сей день открытый, я не знаю толком об этом ниченго. Вообще этот ритрит подтвердил

возможность Реализации. Так проявление Заботы – Надежды, Веры Любви Парампары позволила получить Прибежище Дхармы Жизни, сохранить Драгоценное Рождения, Драгоценного Дара Жизни - Тела.



*несколько выдержек из моего дневника,
который сохранился не полностью*

*В одном лишь имени моем
сумел соединить ты Праджню и Дхьяной
Всей Дхармы суть в него вместил и
Форму Пустотой заполнил
Цветок Любовью напоив.*

Вот прошел, пролетел еще один год моей монастырской жизни. То, что происходит со мной теперь, да и с любым практикующим невозможно объяснить в двух словах. Слова не могут объяснить тех метаморфоз, которые происходят со мной, да и правильно объяснить того что есть никто не может. Пробираюсь практически в «потемках, на ощупь», ориентируясь на с трудом добытые описания из жизни йогов, вступивших на Путь. их практического руководства и полученного ими личного опыта. В данный момент моей садханы-жизни это скорее похоже на симфонию Света, в спектр которого входят все цвета радуги. Они удивительно переплетаются в причудливые узоры, проявляясь здесь, в этом мире как карма, затем сливаясь в один единый необычный вертикальный радужный поток, становятся опять тем, чем были – Истоком, Началом Начал. Очень жаль, что я не умею еще долго удерживать этот Исток, я захватываюсь его красотой. Утешительно то, и это обнадеживает, что все осознаю.

Иногда еще испуганно всплывает вопрос «кто Я?», и как ответ на него вспыхивает и спокойно разливается в бесконечности Свет, захватывая и превращая в себя все. В этот момент ум начинает испуганно метаться, ведь то, что он прятал, пытался кому-то объяснить что «Он» хороший и что маленькое «я» тоже доброе и истинное и что всего этого нет. в принципе он прав, но от этого в первый раз он-ум действительно испытал шок. Истинное «Я» находится не там, где ищут его. Оно в хридайм – сердце драгоценного человеческого рождения, основы драгоценной Дхарматы Жизни. Там ты и есть истинный, такой каков есть на самом деле, без прекрас. Свет не может достучаться до человека, его «я», но когда он находит вас становится легко и радостно. Не надо стремиться достигать чего-то непонятного, отождествляться с не понятно с чем и кем. Надо освободиться от не своего, преодолеть себя, познать себя. Это станет твоим, не чужим, не покинет тебя никогда.

Алиса в Зазеркалье была мудрой. Вместо движений, навязанным из вне она следовала своим путем. Вместо достижения чего-то, она исследовала себя, кстати так поступил и Шива. Так и в жизни трудись не для кого-то, на кого-то, не даже ради себя и своих достижений. Просто трудись, просто помогай другим, просто не теряй себя, относись к себе с уважением, увидишь близких в других. это основа Заповедей. Это суть – карма йоги, йоги трансформации. Это и есть Махаяна.

Это в действительности очень трудно сделать. Почему? Последнее что отделяет нас от света – это воля, личность, чувство собственности и чувство

самосохранения. Они тесно переплетаются. Их трудно различать. Что такое личность начинаешь понимать когда получаешь собственный опыт. Например: во время медитации, когда я погрузилась в такое состояние, когда не только образы, но и мысли стали тяжелыми и остались где-то внизу, как камешки на дне реки, наступило Безмолвие, Унмани. Нет движения. Покой. Прозрачно голубоватый свет освещает все. бесконечность. осознание. Нет формы, чувств, нет «я». Оно исчезло. Это трудно описать. Когда все закончилось, возникло како-то движение, чувство – испуг, появилась «тяжесть», возникли звуки, появилась мысль, возникли образы, мое «я» вышло из шока и завопило, ведь его на время разбудили и оно увидело себя. Оно иллюзорно. С волей трудней. Можно много говорить о ней. Это военный начальник, командующий всеми и всем. Тяжело признавать свои негативные качества, даже о наличии некоторых и не подозреваешь, не потому что их нет, нет они есть. Ты просто привык, свыкся с ними, отождествился. А это всего лишь информация, засоры в центральном канале. И это не ты. Когда это понимаешь и осознаешь становиться так легко и радостно. Еще один рубеж пройден. Еще один мираж рассеян, он ушел в свою основу.

Когда начинаешь узнавать себя, начинаешь понимать как работает закон кармы, как все проявляется и как оно уходит. Ага- вот порочка карма, вот ичха – и это все ты, но в другом теле, забыл, ведь ты тоже так вел себя. Какой ужас. А вот аничха. Не хочу, в надо. Закон кармы абсолютен.

Когда осознаешь единый исток – начало начал, когда узнаешь себя в нем и его в себе, когда находишь это в других и во всем, начинаешь понимать, что все имеет Единую Природу Основы Жизни. Умом это трудно понять. Он еще пытается порой бунтовать. Бесплезно воевать с собой.

Появился более сильный страх, чем страх от потери личности. Это страх потери этой Целостности, Единства.

Сознание не имеет границ. Оно едино. Мне удастся удерживать это состояние более длительное время, чем раньше. Если забываюсь, то старшие монахи «бьют свинью по рылу». Это заставляет помнить о Единой Основе, о Себе и Других как о Себе.

После того как начинаешь соприкоснуться с иллюзией и понимать что весь мир – работа моего сознания начинаешь действительно видеть эту работу. Тогда энергия внешнего мира начинает приносить не только страдание, но и радость, возникает состояние, буд-то несколько часов сидел и делал пранояму. Возникает даже чувство легкого опьянения от этого.

Во время внимательного слушания материалов о методах Непосредственного Введения и том что это такое, я смогла войти в состояние медитации, во время которой четко обозначились границы, промежутки между мыслями. Или мысли остановились, или сознание стремительно понеслось по этому коридору, но там, в конце его, был прозрачный бело-голубой свет. Я влетела в него и стала им. Плохо одно, что остался заботливый страх за тело. Когда сознание резко отрывается от него, то тело становится беспомощным, как ребенок и падает, это сразу замечают старшие монахи и грубо начинают кричать, призывать к порядку и стыдить за сон. Они считают что самадхи это путь избранных, а в их число я и другие как я не входят. Этот страх, беспокойство за тело не дают надолго покидать тело, а покидая его, заставляют сохранять контроль за ним. Время парадоксально. Зднсь минуты, секунды – там Вечность. После таких путешествий возникает состояние словно ты отдохнул – покой и радость. Правда говорить не хочется ни с кем. Видишь как утекает энергия с движениями, мыслями, видишь как теряют энергию другие.

Не так часто удается просто сесть и помедитировать, поэтому медитировать приходится всегда и везде. Медитация стала обычным

состоянием. Приходится учиться управлять собой и контролировать свое тело, речь, ум находясь в дхьянах медитации. Спасибо братьям монахам, да и в жизни таких монахов много. Они есть везде. Иногда неадекватные ситуации выбивают из состояния медитации. Ум начинает лихорадочно работать, захватываясь чем-либо, но появилось, вернее проявилось наблюдающее сознание. Оно контролирует все. Это свет. Иногда вижу работу сознания 3 уровней сразу: ума, астрала и мира Света.

На этом фоне хорошо видно 12 стадий возникновения условий и понимаешь работу сознания других. закон Кармы. У Грибоедова есть такая пьеса «горе от ума». Действительно. Все есть работа ума – двойственного ума. Свет, движение, может это и есть антимиристическая сила-ощущение желания – желание – воля – мысль «ум» - образ – реальность. Возникла новая иллюзия, захваченность, проблема, картинка желаемого. Появилось другое желание или усилилось это, проявилась новая сцена. Грандиозный спектакль, сон во время бодрствования, очередная иллюзия. Выступает на сцену Закон Кармы. Память, иногда итуитивная память о б Изначальной Сути Основы и целостной неотделимости от нее – единой природы помогает высвободиться из оков иллюзий и отправить ее в ее же Суть – первооснову. Еще практика самоосвобождения – «бронезилет» «Я» надежно защищает тебя от снов.

Наблюдающее сознание становится не только наблюдателем, но и действующим. Оно учиться управлять. Ум тяжелый, неповоротливый, иногда непокорей. Состояние действия переносится на сон. Так во время сна возникло желание летать и наблюдающее сознание «дало» команду поверхностному сознанию «летать». Мое физическое тело приподнялось над полом. Ум в шоке. возникло несколько чувств одновременно и тело резко упало на пол, немного ушиблась.

Во-время утренней медитации возникла из темноты зажженная свеча. Прозвучала команда: «тратака на свечу» (мы никогда не делали ее) и мое тело «Я», то что почему-то называют астралом, начало выполнять ее. Сознание влетело в центр пламени, попало в какой-то водоворот из Света, потом наступила темнота и полное осознание всего. Когда вышла из медитации я не понимала «кто я», я не воспринимала себя тем, чем считала себя и принимала за «Я». Я не понимала где я, то есть размылись представления о пространстве. Было состояние Безмолвия, унмани на уровне прежнего понимания и восприятия «я».

В другой раз я увидела свое бардо. Это бардо практикующего. Увидела те привязки из-за которых я попала в этот мир. Это бардо изменилось и я как свет вышла из него, на меня наплыло другое бардо. Это необыкновенное зрелище.

Пришло понимание Слухового сознания. Теперь знаю почему люди воспринимают одни и те вибрации по разному. Буддам приходится принимать ту, или иную форму внешности, соответствующую уровню восприятия людей. Прекрасные богини, будды принимают принимают форму гневных божеств, чтобы существа отягощенные тяжелой кармой, как пчелы, не потеряли свет любви, сопереживания, радости.

С осознанием этого появились другие опыты. Я стала видеть желания. Вначале было слепительно белый свет. На его фоне вначале проявились образы, потом свет. Проявилась резкая, четкая граница Яркого Света и Темноты. Из этой Темноты выплыл шар Белого Света с золотым ободком, золотой шар, потом шары всех цветов радуги с золотыми ободками. Потом появился темный шар. Затем я стала вспоминать свои желания. Тогда тот или иной шар приобретал окраску желания. Сколько много оттенков и цвета – аспектов проявления Света. Затем шар взрывался, иногда я их «лопала», как мыльные пузыри. Они превращались в Свет. Потом я захотела увидеть свое эго. Это

удивительно. Оно стало проявляться. Шар переливался всеми цветами радуги. Он лопнул и свет заполнил все пространство. Сколько длилась медитация не помню. Прошло много времени. В последнее время я не засекаю время. Зачем, кому и что доказывать?

Предупреждение – помните, что вы совершаете Там, Здесь имеет место быстро, иногда сразу проявляться. Позже я узнала, что это опыты Махамудры.

В другой раз во время медитации я опять увидела шары. Это Тигле. Я - Свет, осознающий Свет, который видит другой Свет, яркий. Я стремительно лечу навстречу к нему. Мимо меня проносятся ослепительный шары всех цветов радуги. Когда они закончиваются появляются прозрачные шары, похожие на пузыри воздуха в воде. Свет впереди «звал», притягивал. Время проносится стремительно.

Как жаль, что никто не может мне ничего объяснить и научить правильно вести себя. Ищу ответы самостоятельно. Как мало информации, вернее ее нет. Некоторые ответы приходят с неожиданной стороны – от старых йогов, соприкасавшихся с Парампарой Бессмертного Бабаджи.

Во время работы я опять Тигле всех цветов радуги, которые выстроились в вертикальную радугу. Появился золотистый Свет, ковер из золотых тигле. В центре, в затененной глубине появился шар ослепительного света. Мне стало больно смотреть на него, но что-то «включилось» во мне и я услышала саму себя. Я сказала самой себе: «смотри на него – это Свет Миллиона Солнц, ты же хотела его видеть». Было больно смотреть на него, но я смотрела. Когда я пришла в Себя, то увидела что мое тело лежит на полу у стены. Я была просто удивлена этим.

Во время очередной медитации я «увидела» себя как золотое тело. Оно лежало на золотом лотосе, потом контуры тела и лотоса исчезли я стала светом и осознала что нахожусь в Хридайям. Появилось ощущение объема. Я увидела что нахожусь внутри тела более плотного. Оно цвета темных сумерек, но по нему проскакивают искорки света, образуя золотую кромку. Из центра, где была «Я» шел свет. Он пронизывал все, высвечивая еще кроме этого плотного тела 4 тела, более тонких. Они были разных размеров. И у всех светились контуры. Это свечение в виде лучей света уходило в Бесконечность.

Появились осознанные сны.. стадии сна без сновидения стали глубокими. В состоянии сна перехожу сразу. Проскакиваю образы, потом свет. Когда сразу белый свет, когда золотой, белый, розовый и темный водоворот. После таких снов легко, но проблема – я не помню, вернее не знаю кто я, где я. Теряются реальности, вернее границы ее размыты. Ощущение – как буд-то в первый раз родилась, ничего не знаю и все надо начинать с «0». В такие моменты что-то во вне включается и я «вливаюсь» в этот мир.

Когда возникло нестабильное сознание я села в медитацию. В позе лотоса я просидела почти 3,5 часа. Временами я слышала что твориться вокруг. Где-то внизу тело давало о себе знать. 3 раза поднималась кундалини. Ноги и тело трижды горело и трижды немело. Я видела темноту, узоры из света, почувствовала, что тело стало «улыбаться» и тогда появился свет прозрачный, потом когда он пропал я увидела что на меня смотрит Существо – Ангел и я слышу необычную музыку. Я поняла что он сказал что я сильно кричала, мне было плохо и он услышал меня и пришел. Так сублимировался мой стресс. Спасибо Ему и тем кто слышит и отзывается.

Также стала подниматься сексуальная энергия. Она густая, прохладная. Цандали, только идущее снизу вверх. Управлять ею – это искусство. Это Жизненная Энергия, Энергия Силы.

несколько отчетов по ритритам

первый день По позвоночнику поднялась очень вязкая и очень тяжелая энергия. Сильное сжатие уддияны, мулабандхи и выше. Вечером после просада очень тяжело. Повышенная чувствительность. Через еду считываю общее состояние готовившего ее, вплоть до того, что, где болит у него, о чем думает, что говорил во время приготовления пищи и все до бабушек и дедушек. Тяжело.

Второй день. Повысилась чувствительность и к запахам. Спасает кин-хин и тренинг ветра. После подъема энергии по позвоночнику болит все тело, кожа, кости, череп, перносье-недотронуться. Внутреннее состояние – мне тесно. Внешнее- сдерживаю себя.

Все медлительны, как покойники и я в их среде становлюсь такой. Большой сброс общей кармы практикующих в ритрите. Начинается опять полная апатия и безразличие. От этого тяжело. Ночью видела, вернее осталась память виденного – свет какой-то серебристо-белый, по краям его фиолетовые оттенки. Очень яркий свет.

Следующий день. За ночь, в свете, состояние нормализовалось. Адаптировалась наверно к группе.

Асаны. Приятное давление в муладхаре и свадхистане чакрах. Потом по мере подъема энергии слышится пульсация чакр, даже Дань-тяня. Стала работать прана-ваю. Легкая, но приятная боль в надах. Активизировалась работа энергии в плечевом поясе, в руках. Чувствуется общий подъем энергии. Она не горячая-приятная, прохладно-теплая и тяжелая. Теперь руки болят и суставы.

Пранояма. Встают образы людей, потом появилась голова быка, рога перевязаны лентой, потом ножом кто-то перерезал ее. В месте разреза была золотистая вспышка, как шаровая молния. В этот миг мое тело содрогнулось сильно и голове стало легче. Чувство покалывания, прохлады и тепла в сахасрара чакре, Бинду. Дрожь по телу, как при дар-дрисидхи, но не больно, приятно. Стали возникать во время праноямы образы (живые, настоящие) городов. Они не земные и появилось давление в вишуддха-чакре. Кажется что-то вытягивается из нее. Я подумала, что не хочу туда, я там была и давление сразу ушло и переместилось в анахату. Темно, но стали проявляться края темноты, и там, мутно-золотистый туман и небольшое золотистое пятно. Возникла опять мысль, что я и там была и все исчезло. (я идиотка). Стали всплывать самсары этой жизни. Все правильно. Начинать надо сначала – от конца, то есть от сейчас.

Следующий день, кажется 3. встала тяжелая. Голова тяжелая очень, но не тело. Во время праноямы падаю. С трудом встала на ноги. Провалы. Забываю где надо делать вдох, где выдох. Болят виски и височная кость.

Шавасана. снились, снились? Практикующие.

Цандали. Не знаю как, но очутилась дома меня никто не видел, не слышал все заняты своими делами. Одиночество. Тоска. Один на один с собой.

4.11 98. Вечер, отбой. **Шавасана.** Легла и сразу возникло чувство буд-то плаваю в собственном теле, как в лодке. Почему-то чувствуются смещение левой и правой половины лица и тела до поеч.

Сон. Снился сон, монахи нарушали заповеди, мне захотелось пива, но пришел Наставник и сказал, что не стоит начинать пить, забрал пиво, а монахи исчезли.

Траянбандха. Оказалась в белом зале. Там сидели монахи и миряне. Шла лекция. Видела состояние лектора. Он холоден, никакой, отсутствующий. Я даже подумала, зачем ему этим заниматься, если у него не лежит душа к этому и он не терпит людей. Он хочет заниматься только своей садханой.

Кин-хин захотелось разуться. Когда разулась, то энергия сразу побежала и начала непроизвольно сжиматься мула-уддияна-бандхи.

5.11.98. Четко определилась граница входа в подсознание и сразу все, провал, мягкий такой. При выходе из шавасаны воспоминание тусклого, грязного золотистого света.

Атма-вичара. Медитация в 4 захода, потому что она не удавалась.

1. темно. Какие-то образы богов и все

2. опять темно, но как-то прозрачно и пространственно. Появилось золотистое веретено и возникло чувство что я сижу не так, вернее я почему-то чуть в стороне от тела, но соединенная с ним.

3. третья попытка. Опять темно. Что-то вязкое закручивает меня, но не быстро. Во время этих попыток медитаций было очень жарко, ныло в копчике и ноги немели.

4. четвертая попытка. ничего не вышло, только злость на себя.

Пранояма сидя троянбандха. Приятно в муладхаре и свадистане. Появилось чувство, что все наливается и отекает внизу живота. Бурление. Энергию перевозжу вверх. Потом начиналась пульсация по чакрам, в ногах и в солнечном сплетении

Сахитакумба пранояма. Доигралась с анахатой. Дышать тяжело. Тяжесть, вязкое поднимается по всему объему грудной клетки и очень медленно, не остановить. Сердце, ноги, в коленях «стреляет».

6.11.98. сон. в астрале кто-то предлагал заниматься сексом. Я не прореагировала на предложение и заснула. Сразу почувствовала что с меня стягивают насильно одеяло. Я оказалась стоящей рядом с собой и вижу себя и то, что с меня стягивают не просто одеяло, а какое-то золотисто-прозрачное одеяло, а тело мое лежит с открытыми глазами, по нему когда одеяла приоткрывается пробегают судороги. Я увидела мурти Шивы и стала читать мантру, но вместо нее выскочила мантра нама-дикши и все пропало. Я оказалась в теле и сразу встала я выскочила в коридор и столкнулась с дежурным. Он дал мне дхарани долгой жизни. Я начитала его и спокойно уснула.

Утром ощущала раздражение и тяжелое состояние, пранояма восстановила меня.

Вечером опять начитывала дхарани. Интересно. Я увидела свет, вернее пальцы светились когда я водила ими по строчкам, светились как фонарики. Свет розовый сияющий. Во второй раз читала дхарани, свет пошел желтый, в конце-белый. При чтении другой литературы такого не было, просто тень от пальцев.

7.11.98. атма-вичара. Медитация удлинилась, хотя медитировала в несколько заходов.

1. было легко. Я опять почувствовала расширение, ленкость, но это было расширение астрального тела. Увидела центральный канал. Я в нем и тонкий канатик света. Внутри него еще более тонкий канатик света. Он более яркий. Я вспомнила наставление- войти в свет, но не смогла.

2. опять то же самое, но вошла в свет или приблизилась к нему ненадолго.

3.то же самое, но я вскочила в свет и меня подбросило неожиданно, но так легко и вверх. Я увидела пространство огромное как небо, белое, но в тумане. Было светло.

Перед медитацией был просад. Было тяжело. Плохо, эта тяжесть вытянула меня из света. Больше пока не получилось. Не хочу эту пищу. Она грубая и тяжелая. Потом видиться в медитации что ко мне со всех сторон ползут странные черви и впиваются в тело. Я не успеваю их сдерживать. Было холодно и боль в желудке потом кто-то подошел ко мне и дал конфетку. Я ее съела и мне стало легче. Я покрылась потом и общая боль прошла конфетами угощали второй раз. Не знаю как реагировать.

Утром. Во время тренинга ветра «отмывалась» у всех свадистана. Энергия чувствовалась всем телом вязкая, энергия вожделения, неприятная. В связи с этим неприятные сны.

8.11.состояние спокойное. Медитация цандали. Попала в центральный канал, как сказал один из бывших монахов «удулилась» в центральный канал. Там полусвет, полутень. почти как утром в алтарном зале. Спокойно первый раз вошла спокойно, ноги и тело онемели.

Интересно, себя чувствую как 99% нахожусь в центральном канале, остальные проценты удерживают внимание во вне, наблюдают внешнее пространство, подают сигнал «опасности» которые могут проявиться. Осталось 30 минут до окончания садханы Цандали. Попробовала опять медитировать. Попала в центральный канал и вдруг оказалась где-то в каком-то пространстве. Появился Ганеша, но не такой как обычно рисуют. Нарядный. Мушика влез на плечи. После приветствий я встала перед Ганешей. Я уже другая и одежда тоже. Потом от Ганеши пошел свет как в садхане Гуру-йоги. Сильная «тяжелая» энергия зеленая. Красная, золотистая, еще какая - то пошла в анахату, вишуддху, аджну. Потом Свет стал доставать на уровне анахата чакры зеленые, бело- прозрачные, синие, красные, золотистые сферы, шары. Они соединились, но не смешивались. Затем получилось вращение и все это превратилось в красивую радужную корону, внутри у нее белая шапочка-колпачок с круглешком наверху. Ганеш сказал-это надеть на голову. Когда шапочка оказалась на голове по мне что-то белое заструилось вниз. Я это чувствовала четко и ясно на своем теле, я не спала.потом появилась Ума Парвати, Белая Тара и появился небольшой белый шар, а от него сегментами исходила радуга. Затем надо мной появляться **стала огромная луна слева, а справа Солнце. Они стали совмещаться за моей спиной и над головой. Я их чувствовала как Щит.** Что это – не знаю.

Ответ на вопрос пришел через 10 лет.

Это означает, что прана – жизненность, осознанность заполнила чакры и Центральный канал полностью, в связи с этим было дано официальное Посвящение, инициация, даршан в Йогу Света.

Шавасана. буквы, лотос, энергия, все чувствую. Потом появились клоки яркого белого света и я провалилась в него, как в сон. Вспомнила что надо интегрироваться. Я осознала вдруг, поняла, что «Я» сгусток энергии золотистого света, очень маленький, как искорка и вокруг огромное пространство ярко белого света. В общем с интегрировалась, ощутила и все. Там тихо, меня, движения нет, зацепиться не за что, мысль стоит, «я» остановилось – провал. Проснулась – в голове тяжело, общаться ни с кем нехочу. Хочу тишины и молчание.

Фиксация памяти. Опять читала Рамалинга Свами. Потом увидела его. Мое тело стало таким тяжелым и заполненным полностью и внутри и снаружи той энергией, которая поднималась по позвоночнику. Хотя сидела с открытыми

глазами тело свое видела другим. Шевелиться и что-либо делать не было желания. Проскочило в уме, что сейчас мое тело разорвется на миллионы световых молекул. Как долго я так сидела-не знаю, часы не ношу, время не засеаю. Это происходит само и не ориентируется по часам. Тело немело, почти не дышала – внутренне, поверхностного дыхания не замечала. Потом стало легче, отпустить и опуститься начало свеху с головы. Когда чувство тяжести осталось только в ногах со мной начали говорить в стихотворной форме, я отвечала так же. Очень красиво.

10.11. аннугара. Вошла в центральный канал. Начался подъем энергии. Темно и легко. Интересно наблюдать как в каждой чакре выплывают образы, что «застряли» за день и наблюдать вибрации самих чакр, высвобождающиеся от образов.

Свадистана- как узел белый, но хочется его еще и помыть, вращение, световая дорожка и манипура – выплыл чей-то прасад, но не мой, знаю чей. Анахата- проявились образы старших монахов. Вишуддха – не помню, но была музыка не долго. Наверно произошла «накладка» на наш автореверс. Мешает.

Тяжело было приступить к ритриту. Стояла низкая давящая энергия, пока энергия в Муладхаре – чувство беспокойства, легкого внутреннего раздражения.

Свадистана- - энергия поднялась сразу до аджны и сразу же возникло состояние оцепенения тела, остановка мыслей и всего, что связано с этим Миром. Приходиться приложить усилие, чтобы вернуть себя к практике. Стало тепло. Когда было оцепенение и чувство пульсации наступило блаженство в муладхаре и свадистане чакрах. Стало жарко и почему-то увидела отца. Чувства реальные. Я настоящая и все вокруг осязаемое. Разум взял верх и еще я увидела мать, идущую ко мне. Когда вышла из этого состояния, голова была тяжелая, в аджне, вернее на линии от межбровья до линии волос давление. Эти «неудобства» прошли быстро.

Тун анахаты. Пранояма «Со Хам». Чувство сначала как в цирке. Из Вишуддхи прыгаешь через кольцо в квадрат огня, потом обратно, но в никуда и оно какое-то дымчатое в золотистые крапинки.

Брамари пранояма. Тун анахаты.

Появился огромный почти на весь «экран» круг чистого светящегося синего цвета. Его не опишешь даже. Потом в нем внизу по центру и разрывая круг, как-буд-то выпадая из него, появилось пятно с шевелящимися краями. Оно было дымчато-голубого цвета и изредко в нем появлялись золотистые блики. Пятно похоже на живое пламя огня. Этот круг стал стремительно удаляться от меня куда-то вправо и вперед, похожее на хвост кометы и выпало из круга. Оно ушло, но за ним появилось сначала пятно светло-малинового-дымчатого цвета, а за ним ярко желто-зеленое пятно. Все эти пятна – и голубые, и эти небольшие, маленькие по сравнению с общим кругом. Пятна ушли за круг.я видела себя, прорывающейся через золотой свет, какой был во время самадхи Золотого Света, только этот свет в этот раз был в форме круга и этот круг надвигался на меня, я влетела в него. За золотистым светом начинался яркий белый свет, проскочив его я попала в яркий светлый прозрачный свет, за ним сверкало еще что-то. Я наблюдала это как живое кино, но не со стороны и без эмоций. Меня ничего не могло остановить. Правда было чувство-знание, и все осознавалось как комментарий - понимание, что сначала в золотом свете была я, потом я была, но расплылась везде, потом меня почти не было или еще что-то не ясное, не осязаемое, не поддающееся комментарию.

Я же это просто чувствовала, просто знала, дальше описать невозможно. Свет. Да, вначале, когда появился золотой круг я слышала Гаятри – мантру. Старые цвета бардо уходили, а новые наплывали. И еще, во время, вернее где-то между белым и прозрачным светом была легкая заминка, похожая на то, что я залюбовалась чем то, но меня что-то толкнуло и я понеслась дальше. Энергия резко поднялась до аджны, наступило оцепенение и я увидела своих детей. Я их накормила. Было очень удивительно видеть их появление. У меня возникла тревога и оцепенение. Я с силой заставила себя выйти из него. В аджне щемящее давление, распространяющееся к носу, к глазам и как-бы из самой аджны потекли какие-то колючие, горячие слезы. Это длилось недолго. Желаний нет. Мыслей нет. Какая-то опустошенность и безразличие.

Во время Кин-Хина сознание на грани не осознания, провала куда-то в никуда, но я удержалась и стала контролировать себя.

Во время тунов четко слышу все чакры, кшетрам, корешки. Слышу их их вибрации, пульсацию. Слышу даже чакры Чандру и Сурью. Праны вошли в центральный канал. Тело не чувствуется, нет тяжести в нем, той что называют массой тела, что наверно одно и тоже. И еще когда концентрируешься на чакре, то иногда чувствуешь ее вкус. От Чандры и Сурьи вверх по спине болят все мышцы до самого затылка. Когда чистятся –открываются поверхностные каналы на лице, голове, чувство что что-то бежит по тебе или что-то выталкивается из каналов, возникает зуд-жжение. После массажа все проходит. Сознание ясное и чистое.

Второй день. С утра, не зависимо от того чем я занималась, то есть параллельно с практикой у меня шел анализ видений прошлого дня. Я поняла что видела свое Бардо на туне Анахата-чакры. Я видела и цвета другого Бардо которое сменило прежнее, отработанное. Мое сознание активно анализировало и сопоставляла цвета Бардо и события жизни. До боли все просто. Очень, очень просто и ясно. 4 цвета – и вся жизнь. Синий- прмежуток между жизнями- Бардо, моя школьная перемена-пауза, которая позволяет мне вылезти из ямы, куда отправили врачи и прежнее окружение. Спасибо им, они помогли мне приблизиться к Богу, к пониманию Его и увидеть правильность поступков людей, по отношению ко мне.

Дымчато-голубой. Ад. Вернее страдания.

Дымчато-светло-малиновый. Страдания от борьбы, болно от того, что трудно было соблюдать принципы «не навреди» и остаться человеком, самим собой в любых ситуациях.

Желто-зеленый, чистый и яркий. Я всегда была у власти, но от этого страдала только я сама, сглаживая острые углы взаимоотношений.

Во время анализа и практики туна в голове чувствовался огромный ромб-крест (позже я услышала его название «крест вечной жизни»), с какой-то вершиной, упирающейся в центр головы. Одна из вершин упирается в переносье, другая в район Рудра-грантх. Две другие на линии от уха до уха с темечком в центре и давление в Бинду и от него по краям темени. В этих точках было ощущение легкого, но неприятного жжения и давления. Там были напряжены все «канальчики», как тончайшие нити по всему ромбу. Усиленно шел анализ Бардо. Было волнение. Я слышала голоса, но никого не хотела слышать. Они говорили что нельзя волноваться, возбудиться астрал, окружающий меня, но не мой и трудно будет успокоить его. Потом я услышала голос от которого я успокоилась и у меня четко возникла, оформилась мысль помогать другим изменять цвета бардо. Я осознала что Бардо существует, не зависимо от того знаю я об этом или нет. Оно было всегда и называлось оно так, звучание на других языках было может быть и иное, но оно было всегда.

Знание о бардо необходимы, они помогают людям изменить свою судьбу. Учения не говорящие об этом неполные. Я поняла что у всех живых существ, на всех уровнях существования есть карма и все проходят путь бардо, все видят свет и переходят в свет.

Еще у меня возникло сожаление о том, что не только простые люди, но и монахи, учителя видят лишь внешнее проявление Бардо-света, но бояться внутренних аспектов их проявления и принимают игру ума - захваченность (света) за его суть. Отождествляются с чужими мыслями и навязывают их себе и другим, а жизнь уходит от них. Многие в учителях видят лишь формы, формы мыслей и созданный ими образ, но не самих их. Это прискорбно и ведет к нарушению заповедей, обетов. Учатся сострадать, любить всех, но выпускают прежде всего себя из поля своей деятельности. Пытаются помочь другим, а своих близких стремятся стереть с памяти, но ведь возвращаться придется. Даже Будда Шакьямуни возвращался домой. Заповеди даны не зря. Выполняя их мы можем менять цвета своего бардо и менять свою жизнь и жизнь близких. Это реальность, которая избавляет от Сансары, она избавит даже от мира-безформ. Он тоже ограничен сансарой и подвержен влиянию бардо. Практикуйте, думайте, подтверждайте сами все ваши опыты. Практика – это благо, это свет. Не всему надо верить, но проверить собственным опытом можно. Лишь прочувствовав все собственной шкурой можно оценить и осознать ценность Неписанных Знаний . У меня лишь одно желание – не иметь желаний и я полдня в шоке от того, что вся моя жизнь уместилась в 4 цвета, а мы все еще о чем-то рассуждаем. Не пора ли серьезно задуматься об этом и сделать соответствующие выводы. Грош цена всему если не осознать это. Все что было – чепуха, ничто. Надо думать что будет. Не хочется быть балластом и бесполезным как для общества, так и для себя и близким. Какая тогда это Махаяна?

13.11.98.

Вчера вечером, во время асаны «плуг» боли из центрального канала «перекатились в голову». Боль лилово-фиолетовая. Затылок, чуть ниже Рудра грантхи стал горячим. Потом это прошло.

Сегодня Тренинг Ветра. Рукам почти легко. Нади в них гудят, а подушечки пальцев немеют. Внутренние нади в легких слегка болят, но боль уже другая.

Аннута́ра. Вошла в центральный канал. Там яркий Читрини нади, в нем еще более яркий и в этом свете еще что-то очень яркое. Я приблизилась, но смогла пробиться только в тусклый каналчик. Поднялась вверх, а там справа стал выплывать огромный энергетический шар. Я приблизилась к нему, но меня вывели резко из медитации. Комуто потребовался мой паспорт.

Опять обострилось восприятие звуков. Я их стала воспринимать буквально кожей. От этого звук усиливается, иногда даже он двойной какой-то. Некоторые звуки чрезвычайно болезненны.

Начала медитировать опять. Снова центральный канал, нади и опять меня подняло вверх. Здесь я почувствовала остро – приятное, если не сказать большего, давление в Аджне. Оно распространялось сначала подобно мягкой ленты на Рудра грантхи и охватила весь лоб. В ответ на это завибрировали Муладхара и Свадхистана чакры. Было приятно и хорошо. Давление увеличилось сильно и сподъемом энергии «потянуло» Вишуддху, вытягивая сначала засоры – пробки из нее. Затем приятное чувство появилось и в ней. Я почувствовала нади в голове, как они закручены, как встречаются в области носа. Затем энергия растеклась по внутренней поверхности головы. Все нади в

голове приятно дрожали, вибрировали. Затем я вышла из медитации. Получила небольшой отдых для тела и ума, с тем, чтобы осознать происходящее.

После маленькой паузы-отдыха я опять стала медитировать. Все то же самое. Опять центральный канал, нади, вверх – Горы. Они то снежные, искрятся от света, то они покрыты лесом, туман внизу. Вверху огромное чистое небо, Солнце выкатилось из-за гор. Опять закатилось и снова все сначала. Теперь горы и появился водопад, очень огромный, небо, Солнце выкатилось, но осталось стоять справа. Я стала его перемещать, чтобы оно было передо мной. Я стала приближаться к нему. Как только я приблизилась к нему, его что-то закрыло и не пустило меня, вернее Солнце отодвинулось назад вправо. Я опять стала переводить его напротив себя и пытаться влететь в него, но при малейшем моем приближении оно скатывалось. Так мы с ним играли до конца медитации.. При выходе из медитации у меня было давление выше Аджна чакры от линии волос, через темя до Бинду. Давление огромное – треугольником. Казалось что это не треугольник, а пирамида, одна из вершин которой где-то внутри головы, другая – упирается в нос. Настроение хорошее. Жаль что последний день ритрита. Видела цифру 12 – мы были в ритрите 12 дней.

Во время Шавасаны перед пробуждением услышала как не то мне, не то обо мне говорили, что у меня начались какие-то (я не поняла) физиологические процессы. От слышания речи я проснулась. Болят голеностопы, тянет в икрах. Суставы онемевшие.

Иногда охватывает чувства голода. Стала как прет. Слышно что что-то происходит в Манипура чакре. Горение, которое как занозы бьет в Анахату и передается в руки. Это мучительно до тех пор, пока все не стихнет.

Ахам Вритти стала чувствовать совершенно по другому. Что происходит?

Теперь я знаю что это «Шивас йога», как сказал мне преподобный Сонам Джорфал Ринпоче. Или Янтра Йога Бардо Жизни, которая начала действовать.

просто некоторые переживания медитаций.

- ***Медитация Аннутара – Махамая.*** Легко вошла в Центральный Канал за счет медитации Бесконечного Пространства. Тоненький канал Читрини-нади по-моему желанию то утончается, то утолщается. Я стала его утончать. Он искрился. Я летела в центральном канале, ощущая легкость, онемение тела. Постоянный Свет, яркий, всплесками. Затем в Аджна-чакре начались вспышки света яркие как Солнце, даже ярче. Я углубилась, стала наблюдать за игрой света. Здесь на фиолетовом фоне увидела золотые нити, которые рисовали разнообразные геометрические фигуры. Они были подвижные, округлые и постоянно разные. Затем появился шар на вспышках фиолетового света, шар по краям золотистый. Затем появился вдалеке от него от этого шара золотой шар, огромный как маятник на часах. Он то исчезал, то появлялся. Я пыталась удержать шар в центре, чтобы «влететь» в него, ено прошло время медитации, прозвенел колокольчик дежурного. Оказывается прошло 3 часа, а кажется, что только села в медитации.
- После небольшого перерыва - медитация «Атма Вичара». Концентрировалась на «кто я», но видела только Свет. В Свете стали проявляться Святые. Я просто наблюдала. Проявилось острое чувство голода, захотелось есть. Тут из Света «выступил» Генеш и угостил меня своим сладостями. Этот вкус проявился и на физическом уровне. Я такого никогда не ела. Голод отступил, я почувствовала удовлетворенность.
- Однажды при прослушивании кассеты, где поют тибетские монахи, из памяти выплыла мояпрошлая жизнь. Небнса Тушита. Я была 15-16 летним

подростком. Жила в храме с монахами видимо с малых лет. Они любили меня и в свободное от практик и дел по храму занимались со мной, обучая Дхарме. Там в Шамбале я впервые встретилась с наставниками, которые проявлялись в разное время, в соответствии с обстоятельствами и причинами в нынешней жизни. В то время они не были еще Наставниками. Вскоре по каким-то причинам многие покинули Шамбалу. Они ушли через ущелье к людям, чтобы дать им нужные знания. Меня считали маленкой. Несмотря на это я отпросилась у моего Гуру и правящего Божества мне разрешили идти с теми, кто ушел.

- Однажды, когда я смотрела на звездное небо, пришло осознание бренности всего, что было до меня, будет после, что жизнь тысячи поколений – всего лишь песчинка по сравнению с той Вечностью, которая окружает. В этот момент я увидела себя как бы со стороны и сверху. Вдруг небо обрушилось, и я стала рассыпаться на части, частицы, молекулы, атомы и все это пропало. Исчезла и я, которая была телом, и «я», которое смотрело вверх, на тело и на все вокруг... была просто Тишина...и все. Это похоже на шок. Через некоторое время стали откуда-то слабо проявляться мысли и страх, затем стала появляться я. Не помню как добралась домой. Некоторое время, в течении полутора суток, состояние Тишины удерживалось стабильно, потом оно не исчезло. Но как то «растворилось» во мне.
- Это было в Севастополе. Я шла по старой брусчатке и слышала щелчек, похожий на лопнувшую струну. И сразу все, что было вокруг: люди, здания, звуки начали подниматься, колыхаться как дым. Стало светло, и этот дым струйками исчез в свете. Одновременно снизу стала проявляться другая картина. Та же брусчатка, но по ней идут колонны матросов. Я знала что они идут в порт. Окна домов перекрещены белыми лентами. Лица матросов угрюмы. Они знают что идут в последний путь, что они не вернуться. Во всем чувствовалась необратимость событий. Напряжение. Иногда проскакивает чувство отчаяния и решимость во всем. Затем все снова меняется. На брусчатке ворохи бумаг, окна местами выбиты, гарь, она повсюду, солнце скрыто дымовой завесой, солдаты в камуфляже, грязно-зеленые мундиры и громкая немецкая речь. Колонны пленных в изорванных одеждах. В воздухе невыразимая, невыносимая боль, страх, отчаяние. Море страданий – мое сердце разрывается на мелкие кусочки. Мне стало нестерпимо больно и эта боль отзывалась в физическом теле. Слышатся короткие автоматные очереди, кто-то со страданием смотрит на меня, мне страшно, я пытаюсь звать всех богов, которых знала. В это время меня с трудом, сумела вывести из этого состояния одна из монахинь. Все повторилось, но в обратном порядке, события военных лет уходят вверх, их сменяет наше время, возвращается звук. Я была в таком состоянии, тело оцепенело, сознанием я перенеслась в наше время, а сознание тела еще было «в пути».
- Во время выполнения туна на анахата чакру тело стало не просто невесомым, я его вообще не чувствовала. Нго не было. Появился Свет. Меня было много, я была во всем пространстве и у меня не было ни формы, ни тела, ничего. Потом вдруг ощущение бесформенности пропало и я увидела энергетический золотистый кокон – сгусток света. Этот сгусток энергии окружало радужное кольцо. В нем преобладал зеленый свет.
- В следующей медитации туна в области макушки появилось чувство, как будто что-то раскрывается и появилось ощущение прохлады. Оно стало распространяться по позвоночнику. Я узнала что это явление Цандали. Потом сразу после осознания этого хлынул золотистый поток света и я слышала голос. Мы разговаривали стихами. Мне рассказывали и показывали мои прошлые жизни. Я понимала, что за прошлое не надо

цепляться, но помнить его необходимо, тогда мы не будем мешать друг другу.

- Во время праноямы задержки стали короткими, хотя дышать стало намного легче. Однако боль перешла в Сушумну, в Анахата чакру и в сердце. Во время задержек дыхания энергия поднимается вверх и я не могу дышать. В одной из таких задержек у меня проскочил крик: «я хочу дышать». Боль пропала, страх исчез. *Было просто одно желание дышать.*
- в медитации Атма Вичара почувствовала легкость, расширение астрального тела. Увидела центральный канал, в нем я т тонкий канатик света, внутри него канатик еще тоньше и свет ярче. Я вскочила в свет, и меня неожиданно подбросило вверх и я увидела огромное небо.
- Во время медитации на Тибетскую Букву Белого «А» перед тем как заснуть появился яркий белый свет, правда была тень внизу, затем появились красные пятна. Они заполнили весь обзор.

Размышления об обманчивости удовольствий

душа, заблудшая в сады сансары,
подобна маленькому ребенку, играющему на песке.
Не видит набегающей волны страданий что все смывает на пути своем
Ведь только счастлива она была – но вот уж плачет
Непостоянна и обманчивая радость Бытия

все иллюзорно в этом мире страсти, казалось бы достиг и жизнь уж удалась
но вдруг, в мгновение ока исчезнет все и снова ад, страданья
все иллюзорно в этом мире страсти все есть обман и суета.

самая большая иллюзия которая есть- самана, играющие в Освобождение
а самый искусный иллюзионист – гуру
мара – владыка мира страсти, наставник играет – мару каузала
мара – иллюзорная истина мира страстей
наставник – иллюзорное тело иллюзорной истины каузала
все есть иллюзия и мара, и наставник, и самана, и сансара, и нирвана
тогда от чего освободиться, если все есть иллюзия?
Мы все едины, суть одна. Ничего нет, никого нет. Пусто. Бесконечная пустота.
А где свет? Забыли «включить»?или еще никто из них не проявился и я - одна?

Бесконечность сансарических ситуаций

Бесконечная бесконечность сансарических ситуаций порождается невежеством, глупостью, ленью, любопытством, а также завистью, жадностью и гневом. Бесконечны отношения ученика и учителя. Это тоже сансара, пробужденная глупостью первого и терпением второго.

Внешние воды взламывают лед и сметают все на своем пути.

Найди в себе силы, признай свою глупость и несостоятельность.

Следуй наставлениям учителя, как слепой следует за повадырем.

Подобно селю уничтожишь препятствия невежества, гнева и зависти и вырвешься на просторы вечной бесконечности великой пустоты и бессмертия.

Учитель неприходит и не уходит

Лишь мы теряемся всегда

Этот же бесконечная сансара сансара и нирвана – суть одно.

Только учитель это знает, а мы нет.

Если бы знали, то не было бы и того кто учит и того кто учится.

Как сладок плод освобождения и прерасен

Сансары плод красив, но горек и ядовит.

При соединении пустоты и блаженства выделяется амрита.

Найди природу ума и познаешь вкус освобождения и бессмертия.

что это – жизнь? Это бал маскарад Где душа примеряет лишь новый наряд.

Вот арлекино, пьеро, чародей, прекрасная дама, а рядом – злодей.

Студент, продавец, военный и жрец...

...костюмов здесь множество, не перечесать...

здесь властвуют зависть, гордыня и лесть, немного любви,

пустоты, озорства, обмана чуть-чуть, суеты и добра

все важно играют, любясь собой но время идет – пора бы домой

душа – как дитя, захватилась игрой забыла про все, потеряла покой

но время торопит окончен уж бал погашены свечи и «праздник» пропал...

устала душа, насладившись игрой костюм свой сняла – побежала домой.

но вот в чем беда – забыла она куда ей идти и где ее дом.

О необходимости вверения себя учителю.

Все в этом мире преходяще, во всем непостоянства суть.

Имея все – в сансаре все теряешь: детей, семью, любовь и жизнь.

Все преходяще в этом мире страсти, но постоянно лишь одно

Стремление к истине и гуру пред кем тантрийские обеты принимал.

Отдай же все ему, все, что имеешь, что дорогим в сансаре ты считал.

И не за то, что что-то ты в обмен получишь,

Не за заслуги, не за сиддхи о которых ты мечтал.

Отдай же все ему и без остатка все то, чем дорожил, над чем дрожал

Получишь больше, чем предполагаешь, получишь свет и истину которые искал

И сей алмаз ценнее всех на свете. Ведь свет его укажет путь домой

Цену его ничем ты не измеришь, во всех мирах дороже нет его.

Отдавши все, ты большее получишь. Будь предан гуру

И милостью богов и с благословленья гуру

Найдешь обратно путь домой.

Освободившись от сансары вновь обретешь стабильность и покой

Попав в объятие нирваны будь предан гуру и почитай его.

Созерцание трех видов пустоты.

Попытка не удалась! Буду пробовать еще. То, что первые 6 тем подпустили и пропустили меня немного, ни о чем не говорит.

Седьмая, заключительная, самая важная, ключевая. Не вижу то, что надо.

Темные самадхи мне не нужны. Чернота, освобожденья нет. К чему тогда все предыдущее? Игра майи не более.

(я была не права, свет Достижения стоял передо мной, я была в нем, но мне не сказали что это и есть начало всех начал и открытий)

Хочу увидеть пустоту и выполнить все наставленья гуру, но выше радуг я подняться не могу. Не подпускает меня свет.

Играет в прятки он со мной и освобожденья не приходит.

К чему тогда все дни в ритрите? Прошли они сквозь пустоту, но глупый ум мой не увидел, не осознал он суть ее.

Сияющая пустота – живительная вода, а ум мой – словно решето

И сколько б ты не лил в него в нем не задержится Ничто.

И как же быть? Что делать мне?

Чтоб удержать сей Свет в Уме? Иль где?

Хочу увидеть Свет живой что называют пустотой. в любое время дня и ночи хочу не расставаться с ним и этот свет нести другим, тем душам, что его не видят. И помогая Вам, чрез службу Вам – служить другим!

Человек, рожденный в иллюзии, в иллюзии и умирает.

родился – играет в игрушечные машины, семьи, службу.

Играет в игрушечную войну, в старших...

Подрол и вырос – взрослые игры. По сути они те же самые, то есть его прошлые игры проецируются в настоящем с той разницей, что там были игрушки, теперь они оживают и делаются «настоящими». Еще есть игра в духовность и духовные игры, но это опасные игры. Они захватывают и порой щиплят нервы,

а если еще и связаны с войной?...

Так в играх проносится жизнь. Человек не успевает осознать то, что все это игры, не более. Пора расти, что «из штанов» ты вырос, а мудрость не приобрел и освобожденья от игр – страданий нет. Тьма беспросветная. Прискорбно. «митрофанушки».

Кто пишет? Не очередной ли «митрофанушка», который затеял новую игру? Прискорбно, если так...

ритрит – семь тем осознанности.

память – это гербарий событий давно минувших дней бережно хранимых эго ничто не вечно вне истины

пойми суть непостоянства и тогда, очищающий ветер перемен унесет и развеет прах памяти в Великой Пустоте

Владыка Смерти вездесущ, ему подвластно все Творенье

Своим мечом карает всех без исключенья

Но если будешь ты как Нангса, то Милость обретешь

И меч коснется только уз, что связывают с Бытием

И с Милостью Владыки ты вступишь в Ясный Свет.

вчера ты был червем, сегодня бабочкой порхаешь,

а завтра, иль сегодня? Неважно как когда и где?
Ты вновь покинешь это тело чтоб снова червем стать.
сансары круг ужасно тесен в нем боль, непостоянство, жестокость Бытия
тернист мой Путь но радует лишь то, что Бабаджи незримо рядом
и с благословения его я вырвусь из оков и растворюсь в Риг Па.
и как бы ни было бы столь тяжко не прячь себя за ширму слов
во всех мирах ценилось свято надежда вера и любовь
вдохни ж всю жизнь в слова свои, ведь без нее они темны
зажги в них свет своей любви и этот свет вперед неси
как Данко, что спасал других отдай его и без остатка
отдай до капельки души, тогда ты сможешь свет увидеть
и душу вывести из тьмы.

день как год. Год как жизнь. Жизнь – как вечность летящая в высь.
Что там? Кто там? И есть ли предел? Хочет познать пытливый мой ум.
Как тяжело мне познать пустоту Ту, что всему есть начало начал
Как мне хотелось узнать обо всем Как тяжело мне принять это все.
Сердце хотело любовь принимать Сердце хотело испытать
Сердце хотело любить, не страдать Где это все?
Есть ли предел нелепице той, что называют Вечная Жизнь?
Вечная жизнь – это ничто. Вечно любить – это ничто
Вечная вечность – есть пустота. И пустота поглотила меня.
Сердце бояться той пустоты Сердце бояться ее глубины
Не чувствует в ней той горячей любви что страстно желало принять
Вместо любви здесь одна пустота хоть и добра она и очень сета
И все же она есть та пустота Которую мне не измерить до дна
И страшно ему и бояться оно ведь где пустота там не будет меня
что делать теперь? Как поступить? Как поступить?
Что б принять ее, но себя не забыть?

Тик – так, тик-так, тик-так стучат часы отмеривая Время
Тик-так, тик-так, тик-так мгновенья ткнут года
А мастер время соединяет их в прозрачные ковры
и бережно хранит в великом и таинственном безвременье
как старый ростовщик хранит счета и векселя,
чтоб вновь их предъявить тебе же и взять за все сполна.
Тик-так, тик-так, тик-так напоминают вновь они,
Что все проходит быстро, незаметно,
Что время есть творец, безжалостный судья,
что время есть великий разрушитель
Там, где пройдет оно – останется лишь прах
Тик-так, тик-так, тик-так твердят упрямые часы
А что же сделал ты? Что ты успел в короткие года?
Что смог ты совершить такое, что б мастер время,
сей безжалостный судья и разрушитель
Смог на мгновенье задержать свой путь
и в тайну посвятить тебя великого ничто
Даруя вечное освобождение от всех страданий,
жизней и смертей И снять тебя оковы кармы?
Тик-так, тик-так, тик-так спасибо вам упрямые часы за вашу верность и заботу

За то, что с вами в такт заставили стучать уснувшие,
укставшие сердца и в путь меня зовете
Тик-так, тик-так, тик-так я благодарна вам часы,
что будите меня от спячки беспросветной
А пробудившись я с собой могу вести других по милости маэстро время
Порвав все векселя в прекрасное и вечное ничто.



ТАНТРА ЛЕВОЙ РУКИ ТЕМНЫЙ ЗАТВОР ИЛИ РИТОД (РИТРИТ)

Обычно принято после введения в естественное состояние Ума учитель дает разрешение ученику на практики Тогол темного затвора, созерцания неба, созерцание солнца. Практика эта связана с работой с элементами.

Иногда эта практика возникает спонтанно во время естественного пребывания в Бардо. Искусственно это не сработает и может потеряться. В Бардо всегда находишься в естественном состоянии Ума, надо только узнать его и не терять, но при условии что ваш учитель действительно сам реализовал это состояние.

В темном затворе проводят месяцы практикуя в помещении или в пещере, куда не проникает ни единый луч света. Обычно в Боне выполняется затвор в течении 49 дней, или 7 недель пребывания в Бардо. Я проходила именно эти ритриты.

Первый был сравнительно не сложен, я имею в виду свое состояние. Я должна была пройти 6 ступеней реализации Бардо. Это соответствовало на самом деле вступлению на путь реализации в Абсолютное Бардо Жизни – Бардо Абсолютной Сути.

Когда я вышла из ритрита, тоже необычно, мне позволили сразу посмотреть на лампу, но только ту, на которую указали. Глазам даже не было больно. Я все видела прекрасно, но после этого на другую, в дежурке. Было немного больно, я чуть не упала. Позже Бабаджи позволил выйти на свет, вначале на рассвете луны, который перешел в рассвет дня. Я видела все цвета радуг в рассветах, потом на улицу. Когда я осмотрела себя при свете, то обнаружила что соски, ногти, слизистые были фиолетовыми. Волосы я думала стали седыми – нет они нормальные, только выпало много. Потом проявил физически себя сам Бабаджи. Я напугалась и забыла даже как называется вода. Я хотела пить. Он стоял посреди комнаты живой, красивый и довольный. На нем были красивые длинные одежды. Я воспринимала его речь телепатичеаки, так это называют. Через некоторое время он «исчез», но я слышала его. Он был рядом, поддерживал тело, чтобы я не падала. Он и по сей день со мной.

Свет – он на самом деле тяжелый, то есть имеет массу, усиливает силу тяготения и создает то, что имеет массу. Вернее свет – как плазма, кровь, межклеточная жидкость. Он связующее звено – основа всего целостного, единого. Ночной свет – более легкий.

Второй был труднее, потому что мне необходимо было прерывать ритрит раз в неделю для работы с мирянами. Занятия проводились в вечернее время. Я училась не терять видение ригпа и удерживать его в общении с людьми. Мне надо было подтвердить ступени реализации и идти дальше. Это соответствовало Бардо Возвращению.

Третий ритрит осложнялся моим собственным состоянием. При прохождении «белого шума» и пребывания в пространстве влияния Черной Луны – Лилит у меня возникали неустойчивые состояния. Мое время

присутствия в Бардо отмерялось Боем Часов (Бардовских). Сколько раз они ударили в набат столько я проводила время в состоянии Безвременья. Это Присутствие было как подведение итогов и «Время», необходимое для принятия решений и изменений ситуаций, положений, Время возвращения в Исток, в Изначальную Естественную Основу жизненного Дыхания, энергий страстей, элементов ЦАЛ, проявленную Мудрость и действия. Это Драгоценное Время – Время в промежутках между боем Часов Бардо – Часов Жизни. Этот ритрит – Безумство Мудрости и Мудрость до Безумия. К нему применим метод «концентрация с усилием», так как он труден.

Ко мне трижды приходила женщина. В первый раз она спросила возмущенно почему я не уйду, ведь из-за этого ей приходится ожидать нрвре рождение. Ее увели.

Во второй раз, когда она пришла и осталась стоять в некотором отдалении, с ней были сиддхи, женщина выглядела удивленной и радостной.

В третий раз она просто поблагодарила меня и сказала что ей предоставили замечательное рождение и она пожелала мне удачи.

Была удивлена я. Оказывается чтобы родиться здесь надо заслужить и существует определеннный порядок, который кпайне редко «нарушается» и от этого благо всем. После этого ритрита часы которые были в моем окружении начинали идти наоборот и ломались.

Мне никто не мог объяснить ничего, наставник почти не интересовался моим состоянием, в это время он проводил семинар. По выходу из ритрита мне немного прояснил ситуацию монах, ухаживающий за мной в ритрите. Его звали Ананда Дхьяна, затем нечаянные йоги с 20 летним стажем линии Крийя Бабаджи и преданные Хайдакхан Бабаджи в Москве. И те и другие видели во мне его Присутствие. Один из йогов – врач, по линии Крийя Бабаджи увидев меня и поняв что со мной объяснил мне что происходит и рассказал о моих самадхах и посоветовал ехать в Гималаи. Я отработывала Бардо Выбора Чрева. Это то, откуда приходят в Мир и уходят из него. Я попадала в тяжелые ситуации и пыталась помочь кому – либо. Мне запрещали, спрашивали - кто я? Бог? я училась на всех уровнях. Это трудно. Меня «выпустили» из этого Бардо только тогда, когда в зеркалах откроются все двери в одну сторону. Я видела столько «секса» сколько не видела ни за одну свою жизнь. Я видела как работают в этих пространствах Будды . Я видела их самообладание и выдержку. Я видела как работает Закон и его представители. Там нет коррупции, бюрократии, взяточничества. Там Любовь, сострадание к людям, уважение ко всем, понимание и сострадание.

Каждый ритрит проходил по 49 дней, плюс неделя для реабилитации. По последним ритритам отчет мой наставник прочитал, о том что происходило не дал никаких отзывов и рекомендаций, хотя позже сказал что все это надо реализовать в жизни. Старший монах посоветовал мне все положить на памятник и на память. Я сожгла отчет, но ничего не потеряла. Я решила написать все это спустя 7 лет в помощь таким как я и по просьбе моих близких сотоварищей из славного города Бердянска семьи Цветанских и Беляевых не бросивших меня в трудное время и продолжающих по сей день заниматься йогой Жизни. За это время я доосознала, допоняла многое, подтвердилось многое. Я продолжаю идти дальше вместе с близкими и теми кто желает идти. Милость и прибежище Крийя Бабаджи, Сиддхов Парампары только больше начинает проявляться. Я не обижаюсь ни на кого, наоборот, если бы не их поведение, где была бы я?

Небольшое дополнение. Я начитывала на плеер. В ритрите постоянно присутствовал Бабаджи, он занимался непосредственно мной и моей кармой. По стечению многих обстоятельств на протяжении довольно долгого времени он

был моим Коренным Гуру, что подтвердил впоследствии. Частое упоминание имени Бабаджи вызывали бурю волнений в ашраме и я старалась реже произносить его имя, тем более непосредственная работа его со мной носила личный характер – индивидуальный. По началу, до ритрита он проявлял себя в форме схожей с наставником, позже это стало мешать всем. Наставник не понимал о чем и ком идет речь, вранье не допустимо.

После трех ритритов наставник просто сказал что это он Бабаджи, но я ответила, что Бабаджи действительно везде, всюду и в каждом, только содержимое у всех индивидуальное, да и не наставник, а Бабаджи вытягивал в прямом смысле меня и мою семью из ямы. Помогал Он вместе со своими сиддхами, Сатъя Саи и никто другой из известных живущих в настоящее время не был Там. Я не могу предовать их и не откажусь от них. Мне предложили выбор и я выбрала ашрам Бабаджи и только он единственный из всех, называвших себя Гуру признал во мне Ученика и взялся за мое обучение («комплексно, со всем приданным» - с семьей, близким, не бросивших менас людей со всеми нашими недостатками «потрахами и кармой» и достоинствами). Не побрезговал нами. В нашей семье есть Все и его надо Реализовать. Сплошной труд, в кором нет и ада и рая, есть просто жизнь. Наставник сказал что у меня действительно есть союзда, но не с ним, а с Бабаджи. Ашрам его, а не Бабаджи. Мне пришлось покинуть стены дома, который помог мне окрепнуть и приподняться, встать на ноги. Низкий Поклон. Жаль, что после всего в ашраме были сняты все мурти Бабаджи и Сатъя Саи. Их призывали когда было тяжело и их убрали когда стало легче. Правда я слышала, что в ашраме оставили портрет Бабаджи – проявления тела Дхармакая – Криья Бабаджи. Я не судья им и не в обиде. Они предоставили мне на время кров и пищу, обучили садханам, помогающим дисциплинировать тело, ум и речь, позволили пройти несколько ритритов и три темных ритрита. Это позволило мне выжить и дало надежду на реализацию. Жаль только что они отказали мне в общении с ними, хотя бы по интернет, хотя отчеты опытов моих с сайта не сняли и многое о том что пишут они в книгах перекликается с моим старыми отчетами, которые не приняли в свое время и высмеяли раньше.

Такие отношения видимо нормальные, ведь они учат не привязываться и быть самостоятельным.

Мои статусы, сан, реализации, обеты подтвердил и утвердил, увидев во мне представителя линии Криья Бабаджи Преподобный Сонам Джорфалл Ринпоче, который благословил дальнейший путь реализации.

Буддизм не очень охотно кого воспринимает в серьез, но Шива Йогу, Йогу Бессмертных разглядят сразу. Так что я действительно не одна. Поклон Всем и Спасибо. Начитки переписываю с кассеты называя все и всех своими именами, ничего не добавляя. Врать мне нет смысла да и себе дороже. Прошло 7 лет и все встало на место и необъяснимое объясняется, непроявленное проявляется. Сейчас у меня реализация Ясного Света в состоянии Бардо Дня. Это йога Пробуждения. Так что все с нуля и со старым, вечно юным опытом – Житейской Мудростью, Которая Суть и Мать Всего.



Начитки из темного ритрита (по наказу наставника).

Отчет за первую неделю темного ритрита

По сути мой ритрит начался до официального темного ритрита. Спасибо что все-таки мне разрешили этот ритрит. Тянуть больше было некуда. Шло естественное «растворение» элементов как при вхождении в Бардо. Очень тяжело. Прежде всего, когда сюда приехала (ритритный дом в Курцах, под Симферополем) я так сказать чуть дождалась когда покинут дом монахи, проходившие ритрит. Я закрыла дверь и буквально упала. Мне было плохо. У меня не было сил. Я ничего не могла сдержать в себе. Я увидело божество в фиолетовом свете с немыслимо высокой короной. Эта корона, как бы голова на голове. Божество очень красивое. Потом я стала видеть раскрытые павлиньи хвосты, но они были все темные. Темные радуги, фиолетовые до цвета индтгл разводы, дуги. Это очень красиво, но глазам больно, тем более когда закрывешь их видения не прекращаются. Я видела свои руки. Они темнее темноты в комнате. На вторые сутки я стала видеть в цветовом диапазоне. Начались видения хрустальных тиглей, монады круглые и кубические. Они как-бы из тоннеля какого-то выплывали. Много их. Они стали огромными я остановила их. Во вторую ночь я испытала ужас.

Я закрыла глаза и увидела себя лежащей. По возрасту – на вид уже взрослая и рядом с собой себя же маленькую. Лежала у гроба с дедушкой, а дедушка давно уже умер. Вдруг дедушка встает, хватает меня маленькую. Но меня поразило то, что он пытался подкинуть меня вверх, как подкидывают маленьких детей когда с ними играют. Он сказал при этом: «Боги примите это Дите, пусть оно служит вам». Я проснулась от ужаса в холодном поту. Энергия вся поднялась снизу с кончиков пальцев. Казалось волосы стояли «дыбом» на голове. Я на ощупь добрела до алтаря и так же на ощупь зажгла благовоние. Пламя от спички резко «ударило» по глазам. Я села перед курящимися благовониями и читала мантры. Первые три дня у меня в голове стояли только мантры. Они из меня «лились рекой», не переставая, даже когда я не читала их и были моменты устав от них не хотела слышать. Они все «лились».

Потом я увидела (было все равно сплю я или нет, просто моргаю или намеренно закрываю глаза – бесполезно, видения не прекращались) – монада, но она живая. Закрывать глаза, моргнуть, медитация, просто сидение и спать потеряли всякий смысл, видишь уже глазами, если глазами, то скорее всего видение непосредственно с сетчатки, глазного дна, глазницами без перерыва. Так вот монада, темная ее половина, как и светлая суть Вода. Я видела себя сидящей на камне. Появился монах из ашрама и встал рядом со мной. Я сказала: «пусть все оживет». Где-то «далеко» (понятие относительное) стояли послушники матаджи Лена и Према нада. Им надо было пройти по этому кругу. Это были жесткие испытания. В этом кругу проявилось море. Появился катер и я кпоторопила их, попросила плыть быстрее, а то появившиеся в воде крокодилы настигнут их и съедят. В этот момент, монах стоявший рядом со мной сказал: «вы ведь знаете что они жтвыми останутся, вы ведь это все сами придумали». Я ответила: «да, конечно, но очень жаль, что только вы заметили это. Но заметив это вы упустили другое, что послушники тоже возникли из Ниоткуда, их фактически нет, как и действия которое они совершили. Ничего нет. И вас тоже не существует. Ну и меня тоже». В это время я «вернулась» как бы в себя и мой ум бешено заработал. Причем когда говоришь в голове – пустота. Молчишь – появляется очень много мыслей и под час даже очень

умных, даже смешно. В это время мне привез еду дежурный из ашрама и я притихла, затаилась. Это были монахи, бывшие здесь до меня в ритрите, они забыли что-то и стали это что-то искать. Начались третьи сутки.

Темные света поменялись на ослепительные яркие, оранжевые, золотые. Было очень больно смотреть. Я ослепла от этого света, даже на ощупь не могла двигаться. Видимо даже перефирийное, «астральное зрение» ослепло. Я даже тление благовония не видела, я пользовалась им первые три дня. Я вообще была слепая, я не могла ходить, я не могла встать. Меня качало из стороны в сторону. Я падала. Я стала как грудной ребенок, который только что родился. В таком состоянии я «дотянула» до вечера, я ориентировалась по проникающему шуму из вне: пению птиц и ориентировалась по времени прихода дежурного монаха. Он должен был приходить в одно время и выполнять условия ритрита – мауна, тишина. Для них пребывание в ритритном доме никогда не проходило даром. Они заходя «отключались», засыпали или находились в состоянии Тишины и Безмыслия, хотя они «затаскивали» как личные, так и внешние мысли, разговоры, события за собой, так что я была по неволе в курсе всех событий. Это наверно не давало оторваться от реальности, что помогала здраво мыслить в Бардо и осознавать себя, свое положение и то обстоятельство где я нахожусь. Такая вот Атма Вичара.

Обострился слух. Я видела как в Свете появился Ширди Баба, Бабаджи. Они благословляли меня. У меня на лбу появилась тонкая тилака как у них. Она обжигала все, горела. Мне показали зеркало и я в нем увидела свое отражение. Это было не мое отражение и это было даже не зеркало. Я не знаю что это было. На меня смотрела Я – Божество какое-то. Все жгло и пекло. Появился Шива, я получила от него благословление. Его тело прозрачно сияющего голубого Света. Это даже не свет, а пространство, принявшее форму его тела. Я смотрела на него и вдруг пространство в котором он находился расширилось, я оказалась в нем. Это пространство цвета золота, просупающего сквозь темноту. Это пространство надвинулось на меня и шива стал мною, а я им. Появился Свет, потом Шива оказался опять сидящим в позе лотоса напротив меня. Это произошло очень быстро и неожиданно. Я не успела даже удивиться. После этого Свет стал сплошным. Он ослепил меня всю. Звук Анахата нада усилился до такой степени, что от этого звука было жутко. Очень высокие частоты, я успела все-таки подумать, что не надо делать Бхрамари пранояму. Анахата нада как органые трубы, разной толщины. Я их увидела. Зрительное сознание было неотделимо от общего «Я», потом оно проявилось в теле меня со стороны, но не теряло связь с моим «Я». Это тело как и Анахата нада было золотистым, волосы у меня были черными. Я продвигалась по эти трубам вверх, из стороны в сторону. Искала «направление». Звон усилился. Это был звук от мелодий, барабанов, морзянки до хоустальных перезвонов, колокольчиков, детского беззаботного смеха, флейты, крик сокола, ржание лошадей, цокот копыт, раскаты грома, шуршание молний, природных звуков, механических, шумы ветра и так далее.

Внизу звуки низкие, густые. Их тяжело выносить, не очень приятные и пугающие. В то же время, чем выше поднимаешься, тем тоньше звук. Он утончается без перерыва. Потом его уже не слышно, остаются лишь вибрации звука и вдруг вспышка золотого света, который все заполнил собой.

В момент между чувствованием вибраций и наступлением Тишины вспыхивает свет. Он ослепительно яркий. Затем через некоторое мучительное время он переходит в розовый. В этом свете солнце розовое «румяное». Через небольшой промежуток времени розовый переходит в красный.. он застит все. Но у меня возникла радость. Наконец, хоть какие-то новые тона появились,

потом эти тона перешли в бежевые, кремовые тона, успокаивающие восприятие.

После стала появляться полоса темного и опять за темным ярко-золотой свет, но он был уже во вне и я увидела себя настоящую, сидящей в комнате. Сознание целостное. Ум ясный, спокойный. Я специально посмотрела на часы с подсветкой. Было около 12 часов ночи. Этот свет успокоил мои ослепленные чувства. Я прикрыла глаза. Так легче видеть. Физические отдыхают. Все началось примерно с 8 часов вечера и длилось до 24. Так много и так быстро. Вот это Брамаи подумала я.

После не скольких минут отдыха и присутствия физического восприятия и лщущения Темноты, опять проявил себя яркий свет и вибрации звука. У меня внутри заболела голова. Я плотнее прикрыла глаза и увидела себя стоящей. Золотой свет был во вне, в темной комнате. У меня с носа полилась кровь и очень сильно. Она хлынула просто и рядом рказался отец. Он заставил меня опрокинуть голову чтобы все прошло. Я так и сделала, но я захлебывалась кровью. Я говорила, что еще задолго до ритрита у меня элементы стали растворяться.

Когда заходила в ритрит из глаз, ушей и других отверстий шла Вода. Я как могла все сдерживала до ритрита, а здесь оно ярко проявляться стало.

Появилась полоса Темного. Я вижу себя в ней. Из этой полосы стала выплывать полоса Золотого. Я в этом свете увидела свое лицо, вернее глаза. Было ощущение того, что на до мной склонилось несколько человек – трое. Один говорит. Звуки голосов несколько искажены пространством. «слышишь» как под наркозом. Он сказал: «зрачки не реагируют». Я раздраженно подумала: «с чего бы им реагировать, я же ослепла от этого света». Я почувствовала присутствие кого-то знакомого и успокоилась. Это был Бабаджи. Я хотела сказать что-то только ему, но видимо проследовала какая-то реакция в глазах и кто-то сказал с тревогой: «зрачок начал расширяться», а мне запретили разговаривать и чтобы я замолчала. Мне нельзя говорить. Я их и себя уже видела в зеленоватом свете в «центре» пробивался золотой диск солнца.

Я все равно подумала, какие они глупые, я говорю, они меня не слышат, меня никто не слышит....

Они стали что-то делать и сказали, что зрачок вообще не реагирует на свет. Я опять попыталась им объяснить что я ослепла от света, а они все «не реагируют». Я увидела себя еще где-то со стороны, сидящей в позе лотоса, дама мудра, в руках ослепительный шар.

В тот момент, когда сказали что зрачки совсем не реагируют как бы белыми ибуквами высветилось слово «смерть». У меня тело содрогнулось и из свадисиана чакры внизу животапроизошел «взрыв» света куда-то вверх. Я уже не видела свое лицо. Я была в свете. Я была этим золотым светом. От выброса энергии, взрыва, все стало оранжевым. Это очень красивый свет, но не было той эйфории, как в первом самадхи. Может просто другие обстоятельства?

Потом появился какой-то водоворот света и стало проявляться сознание себя – «Я». Это было осознание того, что я есть свет, с осознанием «Я - Есть» стало появляться закручивающаяся воронка – золотой вихрь, оранжевый. Вихрь принял форму спирали и в ней проявился оранжевый тоннель. Меня вкрутило в него. Я как-бы втекала в тело через брахмарандру. Я оказалась в своем собственном теле.. меня мутило, кружило. Когда я «входила» в тело, я слышала медицинские термины, ничего мне говорящие такие как коллпс, дефибриляция и какая-то медицинская суэта вокруг тела. Я видела как сердце «укутывали» пространством из которого состояло тело Шивы. Они называли его «дефибрилятор». Но это не «здешние» медики, это сиддхи.

Но первое что я сделала, чтобы вписаться «я есть, я живая» - посмотрела на часы. Было 5 утра. Время проскакивало быстро. Я даже не заметила, просто легла и все.

Затем мне позволили такую шутку. Я не могла ходить. Чувствовала свое тело окостенелым. Оно было холодным. Я не могла согреться. Дня три после этого, пока тело не согрелось оно было холодно как труп, пахло трупом и имело вкус такой же и все же оно выдержало испытание. Это наверно и есть драгоценное человеческое тело, тело реализации. Вчера и сегодня чувствую более менее тепло.

Я попробывала есть, но не могла раскрыть рот. Он окостеневший. Жевать не могла, не согрелись связки и жевательные мышцы. Все было скованным т окостеневшим. Я чувствовала просто один скелет, который еще как-то мог двигаться. Я нмкогда не думала что мое тело такое длинное, хотя мой рост 164 см. сознание входит в тело по каналам вхождения Маномая Коши – Тела Ума.

Да простят меня за мои «нарушения», я опять заставила себя встать (это стойкой не назовешь) и каким-то образом добрести до алтаря. В темноте я уже прерасно все видела, даже физическим зрением.

Я зажгла благовония и опять легла. Как только легла, увидела Шиву. Иногда я даже чувствую, что внутри я Шива, снаружи мое женское проявление. Ардхарнавайшвара. Суть одна. Природа едина, одно и то же.

Затем я увидела себя маленьким ребенком, тело мое было такого же цвета как и тело Шивы. На мне были украшения. Я лежала в сияющем лотосе. Надо мной склонились Шива и Ума. Они были моими родителями. От них шло сияние, любовь. Я испытала блаженство, спокойствие, радость. Мне хотелось чтобы это не прекращалось или хотя бы длилось подольше.

Я успокоилась и открыла глаза и очутилась в ритритной. Было 10 часов дня. Надо было встать и похлдить немного. На это время мелькание того Света как бы прекратилось и мне стало легче.

Я стала чуть-чуть ходить. Меня все еще качало. Принесли прасад. Попробовала есть. Потом все началось с начала. Я пережила смерть своих детей. Это то, что у меня осталось из самого близкого. Я проснулась от своего собственного воя.

Часть тела где располагается прана ваю онемела с каждым криком что-то отталкивалось от меня, вырывалось наружу. Потом я очутилась в больнице. Она по всей жизни меня сопровождала. Я считала, что привязанности, их так называют, одним жгутом, нет она идет через все чакры. В общем в больнице эти нити соединили и восстановили по всем чакрам.

Я была отрезана от всего мира. Я гандхарв. Я попыталась пробиться к наставнику в монастырь. Мне не разрешили. Мне запрещены общения с внешним миром. Больница лгромная, много врачей. Бабалди присутствовал там тоже в качестве врача. Правда у него почему то был нервный срыв, наверно из-за моего поведения. Он вышел на улицу и в фонтан выболсил мою карту больного. Пространства формировали и проявляли объекты. Выбежала следом за ним другая врач и увидела меня. Я поинтересовалась чем недоволен Бабаджи. Она сказала что все нормально, что он еще молод и не привык к таким ситуациям. Больных ы больнице много. Меня завели в процедурный кабинет. Выехал какой-то аппарат и окатил меня как дождиком чем то. Поале этого меня отвели в палату и указали на постель. Во время моего присутствия в процедурном кабинете пришла женщина. Она сказала что она целительница.. у нее получился ожег в области спины в районе Вишну грантх. Была открытая квадратная дыра края ее цвета от желтого до красного переходящего в черный. Мне сказали что она не в первый раз здесь и она постоянный их посетитель. Они ее лечат и отправляют опять назад.

Когда я легла в своей палате спать я спокойно уснула. Позже вечером я решила сходить в монастырь. Лежа в «постели», на полу у себя в ритритной я видела небо, звезды небольшие прозрачные облака и видела ветер. Я вдруг обернулась соколом, приняла форму птицы и вылетела наружу. Я не рассчитала немного. Было непривычно светло, хотя и ночь на улице, но по сравнению с ритритной обстановкой слишком светло. Небо, звезды, ветер. Вдобавок встречный ветер захлестнул меня стараясь перевернуть, но я справилась и «встала на крыло». Я поймала встречный поток ветра, развернулась и стала парить, кружить пытаюсь с ориентироваться в пространстве. Хоть у меня была форма птицы, но сознание осталось человека. Я знала что птицы ориентируются по своему, но мне было некогда рассуждать и решила ориентироваться по луне и попутно вспоминала как человек дорогу к ашраму. Я видела местность, видела все до мельчайших подробностей. У меня не было отделенного понятия земля, воздух. Это была моя стихия, мне было легко. Я искала знакомые ориентиры и быстро прилетела к ашраму. Там было тихо. В алтарной был один Йога Радж, в комнате рядом спали монахи, форточки открыты. Наставника нет. Я не знала тогда что он живет отдельно от монахов на квартире. Мне надо было у него узнать что происходит со мной. Я взмыла вверх и полетела. Я подлетела к многоэтажному дому, увидела балкон – лоджию. Все закрыто. Я почувствовала что наставник там. Я подумала о том как попасть туда к нему. Это происходило все во время полета. Я увидела как пространство в лоджии сворачивается, как бы образуя тоннель. Я влетела в него не задумываясь. Я услышала что на балконе, где мне открылся вход, что-то вроде всироенного шкафа. В нем стояли пустые банки. Я как-то левым крылом во время полета прочувствовала их. Они даже немного загремели.

Я влетела в комнату и встала на «ноги» как птица, с легкой пробежкой. Наставник что-то делал у магнитофона. Я подлетела к нему. Он напрягся, но не увидел меня, но явно чувствовал присутствие, тем более что банка загремела на балконе. Я повернулась к алтарю и стала огромной. Проявилось прозрачно голубое пространство, в нем алтарь. Перья мои топорщились и приняли окрас этого пространства. Окрас перьев на концах из прозрачно голубоватого становился серо синим. Перья четко выделялись.

Я подлетела к алтарю. Кроме алтаря в пространстве ничего и никого не было. Наставника тоже. На алтаре неправильно стояли фигурки мурти и цветы. Я клювом осторожно переставила их и обернулась назад. В том пространстве где была квартира увидела наставника. У него были странные глаза. Они были как слепые, но он явно что-то «слышал». Я встала на крыло и мгновенно перелетела к себе. Очнулась. Руки разбросаны как крылья. Пахло птицей, перьями и стоял запах улицы.

Позже я узнала что то что я видела, вплоть до погоды все было так. Это не фантазии. Мой полет распенили как астральное самадхи, хотя я до сих пор не знаю что такое астрал. Я не могу делить себя на части, даже тонкие. Как объяснить эти «самадхи» и самадхи ли это, я не знаю, может позже когда пойму я напишу об этом.

После этого события я поняла что ко мне не проявляют никакие интересы. В эти «дни» свет изменился вокруг меня. Стали появляться радужные столбы. Я попала в один из миров. Я вошла в дом. Там было три старушки. Одна спросила: «вы купили билет?» я спросила: «какой билет?». Она ответила что у них сегодня будет концерт симфонической музыки. Я спрашиваю: «а чей концерт?» она назвала кого то, но это мне ничего не объяснило. Другая старушка сказала: «у нас сейчас безденежье, поэтому извините мы вынуждены продавать билеты по 17 копеек». Я ответила: «хорошо» и достала деньги. У меня было 5 гривен. Произошла интересная реакция на деньги. У меня

оказалось 2 купюры по 2 гривня и одна купюра достоинством 1 гривень. Старушка спросила назвав какого-то святого не он ли изображен на денежном знаке. Я сказала: «да». Так как у них безденежье я решила не брать сдачу и вск пожертвовать им. Они обрадовались моему решению и взяли деньги. Я спросила во сколько будет концерт, они ответили в 18-00.

Ровно в 17-00 у меня почему-то зажегся свет в коморке для дежурных монахов. Я решила, что наверно дежурная забыла выключить свет, хотя зажигать его запрещено, хотя мое помещение изолировано, а свет отключили и она все равно забыла выключить его. Как бы то ни было я на бросила на лицо тяжелый темный капюшон, нащупала выключатель и выключила свет.

Я подумала если свет сам включился (именно так и было и монахиня не виновата), то что же будет за концерт? Да поможет мне Шива.

В области сердца жжение, в горле с правой стороны тоже. Концерт все-таки состоялся его не опишешь. Там поют. Это на самом деле жутковато, особенно если тебе представиться случай выступить. С места бросать реплики, не несущие никакую ответственность намного легче, но не приветствуется ни в одном мире Проявленном и Непроявленном и даже в Мирах – Без - Форм. Хочу добавить, что параллельно происходили и другие события, в которых активное участие принимали Сатъя Саи Баба и Крийя Бабаджи. Они решали многие из многих проблем, не теряя из поля видения меня, так как получилось я оказалась под их опекой и непосредственно под контролем Крийя Бабаджи. Видимо давно не проявлял никто таких намерений и стремлений жить как я.

Я очень боялась и хотела жить, в прочем как и все и была одна. Меня, мою семью они и взяли «под свое крыло». Спасибо им за то, что они есть всегда и всюду.

Состояние постепенно приходит в норму, волосы после того как объявили «смерть» стали смешные. Стояли как колючки «дыбом» и были жесткими. На третьи сутки они стали оживать делаясь эластичными и мягкими. Вообще в последующие три дня у меня «отмывалась» своя собственная карма. Но это было уже не страшно. Я была как бы на берегу, на поляне. Мимо «проплывали» люди, очень много, толпы людей. Они проходили, проплывали. Многих я знала по этой жизни, другие давно мертвые, родственники. К детям изменилось отношение. Я смогла спокойно относиться к ним, осознавая что они самостоятельные.

Одни люди проходили с песнями, радостно плыли, плыли там где было темном пространстве. Других прибывало к берегу, где было немного светлее. Свет был зеленоватый.

Там была поляна ярко белого света и много световых ковров – красные, синие, желтые, зеленые и пространство темноты в котором проявлялись серебристые и золотые ковры. Мне все было как бы знакомо поэтому не удивляла. Я знала что это работа, с которой я сталкивалась и которую надо выполнять. Я не спешила.

Кого-то прибывало к берегу как бы во вне круга света. Кто-то подходил ко мне, здоровался. Родственники, которые близкие, они внутри круга подходили ко мне изредка. Там где был яркий свет никто не попал. В общем было видно кто куда идет, в какие миры и так далее. Я просто наблюдала за всем происходящим.

Возле меня постоянно кружились дети, животные, птицы. Раз я подошла к группе малышей. Они казалось сидели на надувном круге в простраестве серебристого света на берегу реки. Круг – черный. Но это оказался не круг. Когда я подошла к детям один мальчишка спросил меня : «хочешь» и протянул

мне кусочек этого круга. То что он подал мне оказалось бубликом. Другой мальчишка показано недовольно фыркнул и заметил, что опять золотистый. Я сказала: «что не нравится?» «нет», ответил он, просто не привычно. Я пошла дальше вдоль берега.

Были бесконечные блуждания по коридорам, тоннелям. Везде люди. Иногда попадала в какие-то комнаты. Там было тесно, все заставлено. Я даже видела себя маленькую сидящую у ковра в пространстве дхарматы и плакала что меня завернули в ковер и забыли. Там были и часы с боем больше такие, велосипед и так что-то по мелочам. Это видимо была моя комната «страхов». В прочем там были и другие собственные комнаты, они очень и очень древние.

В таких помещениях обычно очень трудно развернуться и хочется выбросить все это, но увы, это пока трудновато, может позже займусь этим.

Иногда в этих комнатах иногда видела родственников и я не могла им пока помочь, но мое присутствие чем-то им помогало. В общем попутно «очищалась» собственная карма.

Мне хотелось съесть мандаринов, выпить молока – я открывала холодильник. Молоко выливалось а мандарины кто-то уже съел, мои запасы зефира тоже пропали бесследно.

Тяжело восстанавливалась самана ваю, в смысле нади, замки.

Несколько дней давил астрал. Было тяжело. Из Темноты выступал Преподобный Учитель – Бабалди что это? И интересовалась чемпомочь. Мне отвечали, что оказанная помощь может обернуться во вред. Я только теперь осознала что все происходящее благо и его надо учиться правильно распознавать и отпускать, тогда ничто никогда не будет препятствовать ни благо, ни вред. Этого понимания добивались от меня тогда, но оно чрезвычайно трудно приходит к тебе. Многое можно было бы избежать, то есть ввести в собственную изначальную основу.

Появлялись монахи, миряне. Целые сутки мучила Фаина из Твери. Считывалась информация монахов, бывших до меня в ритрите, их состояние. Потом произошла «подвижка» астрала, особенно было трудно сдерживаемые происходящие события в крыму, самого Крыма и украины.

Потом возник вопрос: «кто ты?». Я отвечала: «это я». «Я?» перспрашивал кто-то и насмехаясь отвечал: «ну ты даешь». Это «я» так себя самоосвобождало.

Потом в этом безумном потоке людей, блужданий появился милиционер в форме. В старой Советской форме в фуражке с красным околышком и задал идиотский вопрос: «а если придут немцы, что тогда?».

Я отвечаю: «в горы пойдем, в леса подадимся, в катакомбы, в гроты спрячемся». Он говорит: «а потом?». Я отвечаю: «потом будем делать набеги на рынки (пожертвования собирать)». Он остался в недоумении и исчез. Цвета немного поменялись. Я увидела тоннель. Он длинный, в конце свет. В начале тоннеля стояла я. Мне было 5 лет. Я с косичками и бантиками. Я знаю что в трубе сильный ветер. Но он меня не задевал, как-то обминал меня. У меня с головы слетала какая-то золотая пыль и по контуру тени были видны золотые вихри. По ним можно было судить что ветер действительно сильный. Я пришла сумеречный коридор и вышла куда-то. Там были огромные толпы людей. Было оцепление из милиции. Я зашла в зал. Это была столовая. Там разносили блюда с едой, которая дымилась и была красиво украшена. Столы были тоже красиво сервированы. Какая то бабушка сидела за столом и я спросила ее: «по какому случаю торжество?» мне ответили: «что это из-за дивчины какой-то, благодаря ей сегодня мы можем получить то, что хотим. Это случается редко». Они были счастливы.

А еще внутри меня какой-то свет все время стоит. Этот свет оказывался как то в руках, я его раздавала всем. Люди ловили его. Эти огонечки теплились у них не затухая и светились. Правда после этого я уставала и у меня была депрессия, состояние такое – без мыслей, без ничего, просто тишина.

Потом я стала чуть чуть ходить и есть прасад. Зрение восстановилось, глаза привыкли к свету и видениям. Ум различал это я давала отчет всему происходящему оставаясь в крепком уме и здравом рассудке. Я стала хорошо видеть в темноте. По крыше шумно, как лошади, топчуться птицы и стало шумно на улице. Я буду переходить на «ночной» образ жизни.

Стала делать асаны, стояла на голове, запястья еще болят. Очень крутило руки. Ногам было легко. Они были горячими, когда возобновили работу нади. В тело как-бы полностью «влилась». Живот стал успокаиваться.

Я когда-то была донором, да и в больницах на анализы сдала много крови и получала приличное количество капельниц, поэтому сильно болели вены. Казалось они до такой степени напряжены, сжались, что порвутся. Спасибо – выдержали.

В снах хотела помыться, одежда какая-то маленькая стала, ничего нет, постирать кофту не удалось. Наставник ходил в черной куртке и носках. Видимо дела у них не важно идут. Я постирала ему белье, это входило в мою обязанность в ашраме, и пошла дальше. Сознание чистое, ясное. Осознанию и сны и пространства, в которых разворачиваются они. Сознание многомерно, то есть работа (выравнивание дхьян самадхи) происходит на уровне света, вне его, во временных полотнах пяти цветов, которые «переходят» в одно, в пространствах проявления ситуаций и их сублимации и все это в одном Целостном Пространстве – естественной Основы (*так проявляют себя «шесть светочей»*) – *Бардо самадхи*.

Сейчас все выходит мыслями, иногда образами. Такие же состояния я когда то переживала незадолго до ритрита в Николоевке, только все это происходило тогда при дневном свете. Теперь в Темноте.

Когда небольшой отдых заканчивается – появляется свет. Становиться светло и хорошо. Я научилась Свет «включать» по желанию. Когда устаю, я погружаюсь в эту реальность – Темноту, и наоборот.

Получала даршаны от Святых, Будд и Баддхисатв. Мне нравится общение с Ними. В каких-бы Мирах и Пространствах Они не Трудились, от самых Низших, до Высших, Проявленных и, просто работая в Потоке, Они сохранили в Себе Человеколюбие, Бескорыстие. Мне этому надо долго учиться. Это люди относятся к Ним по разному, деля на категории, статусы, черных, белых и так далее. Они все Живые Люди и сохранили в Себе Человека. В системе Айкидо есть такое выражение: «сильные не нападают и гnevаются, умеющие побеждать – не воюют», Они терпимы, терпиливы и смиренны. Их Любовь к Сущему Неизмерима. Есть чему учиться.

Когда лежала и размышляла над этим, в голове закружилась мелодия: «парамам павитрам Баба Вибхути...» и в это время Сатъя Саи Баба сыпал на меня разноцветный вибхути – пепел всех цветов радуги.

Получила Даршан от Бабаджи – Кортикеи. Бабаджи проявлял себя в различных формах и взрослым – он меня защищал, и ребенком – я его оберегала, подростком, иногда мы с ним дрались. В пространстве Дхарматы, в одном из его «карманов» недалеко от Полотен Времени мы ползали с ним на коленках и вели очень умную беседу. Мы были в подгузниках. На вид – поугодовалые дети. У него был смешной чуб, а у меня на затылке торчал вихор. Я находила, он отбирал, мы ворчали друг на друга. Потом смеялись. Он держал меня за нить жизни, правда мне тоже пришлось поворчать на него за это. Просто нить вытянулась, а я как бы проходила по третьему уровню,

параллельно ему, но там зависло несколько тигле четырехцветных, запечатанных золотой радугой. Со стороны это выглядело как человек держит воздушного змея – только змея не было, была я.

Я так двигаюсь, он «прет», мне увернуться не получилось и я лбом въехала в это тигле. Конечно я ворчала. В другой раз он откуда «ввалился» в мое пространство, почти благоустроенное (шучу), там у меня на «боковом» крыле восточной стороны висело красиво уложенное, как тарелки на стенах, панно из тигле. Он его задел нечаянно плечом, я обозвала его «слоном в посудной лавке», потому что тигле рассыпались, мне пришлось опять его собирать, он помогал. Потом он подарил мне красивое «вечернее» платье, состоящее из множества тигле. Мне понравилось, хотя я предпочитаю ходить по многим причиям в штанах, одна из них – удобно и практично.

Было очень много случаев и происшествий с ним. Иногда я слышала со стороны, что когда эти двое приходят, то начинается бог знает что. Покоя нет, все шумят, придумывают что-то и так далее. Мы даже с ним ездили в Бардо пространстве на кабриолете и пели песни. Мы проезжали по центральному каналу и слегка приостанавливались у знаков «на обочине» - знаки чакр, двигаясь вперед до области сердца. Оно было укутано этим «дефибрилятором» - пространством дхарматы. Мы были с ним и таком прошлом, о котором мало кто знает, цель была подобрать, собрать и сублимировать кармопотоки, вернуть их в Основу, а не запоминать это. За такими эпизодами проводилась труднейшая работа. Он смог удержать, сохранить жизнь. Он действительно Бессмертный. Когда я видела его в форме йогина, то чувствовала себя неловко, как нашкодивший ребенок которого будут отчитывать за что-нибудь. Когда было чрезвычайно тяжело я попросила его спеть мантры или прочитать их. В тех пространствах у меня форма 3-4 летнего ребенка. Он пел и читал. Когда было худо он читал «ом намах Шивайя». Мне становилось легче и спокойней, он мог пронести меня на руках, за нами всегда шли его сиддхи, но были места где необходимо самому идти. Я шла, ловила то, что потом проявлялось в тигле, суть – стержень, кристалл сознания. Когда я упустила, если поток шел сплошной, то за мной успевали собирать. Как говорят в «сеть осознанности». Мы не пропустили ничего. Когда тяжелые ситуации – поток может быть горячим, горели глаза. Потом остатки добирали в едином бардо полотне, перед этим все сводили в три, потом эти три в одно. С ним работал Бабаджи. Была такая сказка про лягушку царевне, там Василиса Прекрасная ткала полотно из сияния лунного света. Это полотно несколько отличается от сияния лунного света. Оно состояло из сияния Основ Бардо, переходящих в Единую Целостную Основу.

Когда Бабаджи пошел в одном из направлений в Пространстве, я «увязалась» за ним. Он спросил почему ты следом идешь, я ответила что он вездесущный и мне тоже приходится проявлять эту вездесущность. Он был удовлетворен ответом. Свет имеет свойство вездесущности и всепроникаемости. Суть света заложена в пространстве Дхарматы. Она также может принимать форму и сияние Света.

В общем везде были свои даршаны, приключения. Был даршан от Ханумана и всех его проявлений, после этого он сказал что больше бояться ничего не надо. Ни одно животное не принесет несчастье, не будет плохим вестником ни в сеах, ни в жизни.

Был Шанкара, Агастьяр. Я когда-то слышала что сиддх Агастьяр обучал Бабаджи. Меня это заинтересовало. Я предпочитала не дворцы и так далее, я помнила где нахожусь, поэтому мы всегда были в «карманах» Дхарматы, если было много людей, то меня как бы прикрывали выдвигной дверью. Я видела, если мне это было необходимо и слышала, да и тогда не было страха

одиночества. Сатья Саи я так видела в белом свете, когда он был занят с людьми, если подростковый возраст, то в пространстве бардо. Меня они видят, люди нет, но иногда кто-то подходил и смотрел на меня, узнавали я или нет, иногда я узнавала свои вещи изабирала их, чужое здесь не видишь, тем более не возьмешь. Один раз я психовала, попросила проводить эксперименты над бессмертными, потом надо мной. Они смеялись. Потом я просила чтобы взяли Сать Саи и зднсь «полечили его». Мне ответили что он тут был, хватит с него. Ему помогают, когда надо будет рншать что делать. Учителя, старшие сиддхи очень строгие.

В общем когда мы были у Бабаджи и мы с ним беседовали я спросила разрешение позвать Агастьяра. Он разрешил. Когда Агастьяр пришел, это был старик, хотя йогина стариком не назвать нельзя.

Он задал вопрос: «кто посмел потревожить меня?». Бабаджи молча показал на меня. Агастьяр спросил: «что хочет от меня это дитя?». Бабаджи объяснил: «она просит даршан и благословление».

Я поприветствовала Агастьяра, сделала ему подношение, спросила позволение прочувствовать Его, потому что «астральные» образы не всегда проявляют суть да и редко кто позволит обнажать себя перед кем-то, а самому «влезать» в душу не прилично. Я не доверяю поверхностному впечатлению, оно не полно и не отражает присутствие.

Он позволил мне прочувствовать его. Это свет, который разливается широко и свободно, воля, спокойствие. Затем после молчания я поняла и осознала многое.

Теперь я буду начитывать не все и реже. Это касается только меня, а что я начитываю, вы не предаете огласки и наоборот утверждаете что я не выдерживаю цели ритрита, но ведь я вообще ничего не знала о бардо и что это такое. Я только теперь знакомлюсь с ним, а оно со мной.. многие вещи, про каналы например, о которых ничего нет вы преподнесите на лекциях как свои собственные наработки. Это индивидуальные наработки и они у каждого имеют свои особенности. Это «семя» самадхи, знания, которые относятся к разряду наидревнейших – учения о реализации и трансформации. Подходы здесь индивидуальны и на поток не ставятся, искусственно не нарабатываются. Человек – это Вышнее Состояние Творца, реализовать это должен каждый сам. Вы никогда не предъявите огласки того, что со мной происходит. Вы здесь не в силах кому помочь. Вы не знаете как объяснить это. У вас нет личного опыта. Знаний из книг не достаточно. Вас в тех пространствах нет. Мне же нужна полная реализация – мне, моей семье, близким и тем кто рядом, кто хочет просто жить. Это может в данный момент осуществить только Бабаджи, он не бросает, не предает, Сатья Саи Баба и я видела Намкхай Норбу Ринпоче, Кармапа, Далай Лама занят пока другими делами, но и он не бросит и окажет помощь, если попросить. Я не пытаюсь занимать чужие должности, места старших монахов, первых монахинь в ашраме. Себя бы сохранить. В Святые не «мечу». Я боюсь, у них тяжелая судьба, не каждый выдержит, но они всегда откликаются и помогают. Поклон им. Я просто хочу Реализации и квалифицированного руководства. Я не виновата в том, что происходит со мной. Я не могу лгать, тем боле там где я не лгут и это не приветствуется здесь. Я в Бардо. Это так, признаете, не признаете, подтвердите или нет. В этом уже нет необходимости. Я правда не знаю как называется то, что я вижу, делаю ни санскрит но я видела, останавливала и так далее и более того, о чем вы настойчиво спрашиваете. То что я так поступаю, видимо срабатывают «прежние» наработки и стремление выжить. Учителя не приходят и не уходят, это мы теряемся. Мой коренной учитель нашел меня и не бросил, принял вместе с семьей и всем «приданным», взяв на себя ответственность за нас на

себя. Я не вписываюсь в планы сангхи с моим взглядами. Я не конкурент. При других обстоятельствах я бы ничего не сказала, но я там, откуда не возвращаются, но могут жить. Внешне у вас есть сходство с Бабаджи. Мне говорили монахи, но я не верила им. Вы не опровергали того, о чем спрашивала и утверждали что это ваши действия, вы вриали. Много не совпадает. В бардо я убедилась в этом. Бабаджи не мара, хотя Мара есть проявление Будды. Он гармонизирует потоки Дыхания энергий страстей. Бабаджи буквально здесь трудился в «поте лица».

В прошлом году Бабаджи, я видела его молодым, во сне надел мне на шею красивую, пушистую серебристую нить на шею в 3, 5 оборота. Я не понимала и злилась и вдобавок ворчала на него и упрекала: «я же не корова, еще колокольчик на шею нацепи». Он ответил: «если понадобится.— нацеплю». После этого вы дали согласие на Намо Дикшу. Монахи почему-то были против и когда я начитывала мантру были сильные препятствия. Начитывал мантру сам Бабаджи за меня. Через некоторое время, с двумя задержками вы дали мне имя. Хотя действительно тогда имена давали через вас, вы не отрицали этого. Такие имена давал Хайдакхан Бабаджи. Это одно из его имен – имя Аяппы. После на эту нить вы надели тройную нить кантималов и она не порвалась.

Я вас понимаю, никто не хочет терять себя и свою именно присутствие. Вы были тогда как медиум. Простите пожалуйста меня и Бабаджи, тем более что мурти, его проявление Дхармакайя – Криья Бабаджи у вас есть. Он везде, он всюду и может проявлять себя где хочет и когда захочет не подавляя личность других. это его даршан. Мне все равно где я после этого получу перерождение, мне все равно, он не бросит. Я хочу реализации. Надо видеть в людях, во всех существах Будд, Человека. Не надо бояться кармы, даже животных, нет плохой или хорошей кармы, есть наше отношение к происходящему и наше видение. Бог приходит к человеку, человек окажет помощь человеку, жаль что человек теряет себя в себе и поэтому и поступки его такие. Надо реализовать в себе Человека. Человек – это Бодхичитта, жизненное начала тела Будды – Бодхисаттвы. Я хочу это реализовать и следовать вместе с Бабаджи, семтьей, близкими дальше вместе и помогать тем, кто хочет жить и реализоваться. Я не могу уже представить себя вне его. Его Суть, такая же как и моя, ваша, надо только реализовать ее. Суть Бабаджи - Свет, Свет как у Агастьяра, Бхогонатха, Нанди Девара, Сатья Саи. Эту суть я не хочу терять. Ваша суть пока не проявлена здесь. В то же время я не отрицаю участия Свами, но не хочу обременять его тем, что ему не принадлежит.

Это можно рассматривать как проявление непроявленного и как погружение элемента сознания в основу. Внешнее сознание погрузилось – это соответствует 1-4 дхьяна (до сердца) – Бардо вчерашнего дня. Соответствует Бардо Мгновенной смерти. Затем наступает дхьяна Тишины, дхьяна проявления «я - осознанности». Это 4-5 дхьяны. Соответствует Бардо Вхождения в Абсолютное Состояние. Затем внутреннее сознание начинает проявляться и формировать Бардо Завтрашнего Дня. Это соответствует стадии пробуждения, если просто сон или вхождение в Бардо Возрождения. Это 6-8 дхьяны Бардо Дхарматы. И 8 -1 дхьяны Бардо Вхождения в Абсолютное Бардо Дня, в котором формируется в соответствии достигших дхьян осознанности начинает проявляться внутреннее – проявленное осознанное сознание достигнутое в Бардо Дхарматы (будущее), которое формирует через Маномайя Кошу внешнее тело, а внешне-внутреннее сознание, сознание вчерашнего дня, уходит(возвращается) в свою основу – проявленное тело ума (нервную систему - всю), которое формирует

поведение и проявляет себя через внешнее восприятие – видение и через внутреннее восприятие – сны. Это Настоящее, формирующее Будущее.

Теперь непосредственно сам отчет, вернее то, что вас интересует.

«я не ловила павлина за хвост». Я сама опасаясь «распушать» свой хвост. Видела павлиньи перья – перья «жар птицы». Они светились, были красивые, оранжево-золотые. Они разлетались как бы из центра. Не могу запомнить последовательность цветов тигле в их перьях, но это не столь важно. Я просто на них смотрю. Это утомительно. Потом были световые ковры: красные, зеленые, белые, желтые, синие, золотые и серебристые с тенями – тяжеловатые. Потом начало «ломить» низ живота и у меня «полезло» все. То что я хотела когда-то забыть, похоронить стало проявляться. Это тяжело. Меня буквально впечатало в пол, как буд-то меня всю залили свинцом.

Активизировался нижний треугольник дхармадхайя – треугольник восприятия Реальности. Это Нижний треугольник Иллюзий («хочу – не хочу» Кама Сутра). Здесь Мудрость насыщается грубыми аспектами восприятия сознания, подобно как кровь обогащается пищей. Бардо Вчерашнего Дня – Прошлое, формирующее Будда кшетрам, или Верхнее тело привидения.

С ветрами проявлялись образы. Я открыла глаза. В комнате, хотя стоит полная темнота светло, подобно свету белых ночей в Питере, закрыла – тоже самое. Это все поднималось до манипуры, до груди, потом по позвоночнику вверх.

Активизировался ГАКИЛ треугольник дхармадхайя – треугольник восприятия Настоящего. Это треугольник Глубокого Сна – Бардо Дхарматы, Иллюзорности, где иллюзия становится Реальностью, а реальность воспринимается как иллюзия. Это Бардо Вхождения в чрево. Здесь Мудрость «напрвляет» тонкие и грубые аспекты сознания в их Основы – в физическое тело – проявленное тело существования – Дхармакайя Проявления Реальности в Бардо Дня и в непроявленное тело Дхарматы – в иллюзорное тело гандхарв, проявляющее себя как тело сновидений во времени Бардо Ночи - Сна. Место их взаимодействия - Бардо Мгновенной Смерти, или так называемое Место Проявления Пустотность настоящего текущего момента, его называют еще состоянием Голод.

Бабаджи был рядом. Он не давал мне заснуть, уйти, потерять сознание. Бабаджи проявил себя как Будда Херука, Будда Ваджрапани, Будда Ваджрайогин.

Активизировался верхний треугольник дхармадхайя – треугольник восприятия Реальности. Это Верхний треугольник Иллюзий («надо – не надо» Сутра НЭТИ). Здесь Мудрость насыщает тонкие аспекты сознания осознанностью, подобно как кровь обогащается кислородом. Бардо Возвращения. Будущее, формирующее Будда кшетрам, или Нижнее тело Приведения.

Проявленная Осознанность формирует собственно лепестки Будда кшетрам «Я». Его потоки дыхания – крмапотоки, естественно напрвляются тонкими телами Самбхого кайя и Нирмана кайя (легкие «Я» - Судьба) в эту первооснову, формируя элементы ЦАЛ пробужденного Будда Сознания и энергию страстей Настоящего, изменяя, исцеляя так называемую Судьбу, болезни Дыхания.

Осознавать – это значит проявлять состояние Естественного Пребывания в Природе Ума, Понимать Текущий Момент, проявлять способность Правильно Воспринимать Природу Суцего, принимать Происходящее, удерживать суть – однонаправленность сознания, позволяющее не терять Это Присутствие в Едином, сохраняя ясность, четкость, чистоту и незамутненность ума.

Он не давал мне заснуть, уйти, потерять сознание. Бабаджи как из под наркоза выводит мыслями, движениями заставлял оставаться здесь-и-сейчас, по вашему – находиться в Присутствии, в полном осознании происходящего, памятования себя. Это мучительно и тяжело, хотелось уйти, спать, но я, с усилием Бабаджи, вернее Мы смогли преодолеть этот барьер. Потом все стало выходить. В низу живота было Пусто. С трудом удерживалась Реальность. Я услышала как кто-то «со стороны» произнес «меркаба встала на место» и я увидела красивую «решетку» - каркас, обхвативший меня снизу вверх. Кольца на ней переплетались образуя узор, как в детстве рисуешь циркулем круги, которые выписывают бесконечные цветки. Решетка на фоне прозрачного света лунной ночи, только без луны. Опять Бабаджи. Пол дня была в оранжевозолотом Свете, в глазах еще сутки «стояли решетки», состоящие из золотых колец. Между ними соединения – золотые шарики, потом решетка уходила, появилась такая же решетка, но круглая, кольца располагались по кругу. Потом появилась звезда. Она имела 8 лучей. Туман сошел с нее, но лучики округлились. Она приняла не такой устрашающий вид и стала даже красивой.

Я упустила, когда я зашла в ритритную, когда все ушли из нее, она преобразилась. Я не видела комнаты. Это было пространство. Схоже с тем, как раньше было когда ложишься спать, глаза закрываешь, открываешь и сразу оказываешься в сне, вернее по ту его сторону. Так и сейчас, я зашла в Пространство, которое придерживалось контуров четырех сторон комнаты, которые в свою очередь соблюдали соотношение сторон Света.

С права внизу от меня в фиолетово-голубом прозрачном светящемся изнутри пространстве было Божество, почему-то я определила как Буддийское. Оно очень красиво и необычно. Черты лица тонкие, правильные, четко очерченные. Форма – безупречна. Необычно было то, что на голове у него была «корона» из голов в коронах, расположенных друг над другом. Короны состояли то ли из голов, то ли из черепов. Каждая голова божества меньше предыдущей. Их – голов было много.

В верхнем левом углу был огромный черный скорпион в темном прозрачном пространстве. У него лстрие хвоста – жало, было в виде в виде граненого светящегося кристалла алмаза. Скорпион как бы охранял вход. Жало было направлено на входную дверь ритритной.

В правом верхнем углу в пространстве цвета неба глубокой ночи без звезд и луны располагался огромный черный бык с кольцом в ноздрях. Он был завораживающе прекрасен и также охранял. Его рога были направлены также в сторону выхода. Прямо передо мной было пространство, типа коридора. Его Свет как бы отражаясь от меня и пространства вокрун меня создал мое отражение. Я увидела себя золотым божеством, подобно тому Божеству, какое увидела с права от себя. Мое тело излучало золотой свет. У меня была такая же немислимо высокая корона из голов. Потом я видела Бабаджи. Он был как золотой Будда. Волосы пучком собраны на голове. Я была такой же как он, только волосы распущены. Это форма божеств Дхарматы.. в начале Будда был один, потом я оказалась рядом. Я была его шакти, Будда Дакиней. Это видение было прямо передо мной. Я держала шар. У меня тело было золотое как у Бабаджи, проявившего себя в форме Ади Будды.

Вас интересовали знаки. Видения шестиугольников, двух квадратов переплетающихся между собой, треугольники, круги, сферы и так далее у меня были еще в прошлом летом. Я вам говорила об этом и спрашивала «что это?» вы не смогли ответить и свели все к шутке про рога и зайца. Здесь я тоже видела эти знаки, но это было уже как «отметка» того, что пройдено и что это зачтено и подтверждено. Кем? Всем, пройденным и полученным опытом, присутствием

без начала, конца, границ. Знаки статичны. Я не знала как назвать их и назвала янтрами. При помощи той или иной янтры я могла перемещаться, работать в поле действия этих знаков, которые приобретали другие свойства. Любая фигура имеет смысл и значение, как азбука, речь.



Когда фигуры первоэлементов совмещаются, выстраиваясь в определенном порядке они образуют «коридор», канал, проход, тоннель. В плоскотном изображении это соответствует янтре того или иного божества. Канал открывается где-то в центре лба, упираясь в лолана чакры, проходит через центр осознанности. В Бардо Дня, уже теперь в июне 2009 года я видела как в этом пространстве, не имеющем пределов, цвета темного ночного неба без луны, до густоты черного, проявились золотыми «нитьями» с серебряными прожилками фигуры, вернее очертания фигур, квадрата, в нем круг, в который «вписался» треугольник. Это видение длилось почти полные сутки. Потом проявился яркий ослепительный золотой свет и опять возникла боль в низу живота. За три дня до этого, проявился и стал давить изнутри через голову наружу свет Луны, затмевающий свет солнечного дня. Это болезненно.

Решетки сменились и приобрели красивые сочетания. Кольца белые, ослепительные, яркие, перемычки между ними изумрудно зеоеные, светящиеся.

Опять выходила моя карма. Бабаджи постоянно со мной. Я видела как он водил с собой всюду моих детей, помогал семье. Это была моя Махабхарата. Он держал в руках мою нить жизни и не отпускал ее.

Несколько дней было крайне тяжело.

Шли навязчивые мысли из вне – возвращаться в Казахстан, выйти фиктивно замуж, что бы получить гражданство. В снах я пыталась уехать, но мне не удавалось это осуществить. В монастыре как раз были трудности с пропиской.

На счет улавливания и удержания Света. Я вижу Свет постоянно. Сейчас он белый. Я просто работаю в нем и все «свое» свожу в основу. В начале основу каждого света, потом в изначальную. Все сны я помню и осознаю. В них я «делаю» все то же самое что и вне состояниях сна. Я продолжаю все переводить в световую основу. При выходе из снов я успеваю захватить присутствие каждого света. Один раз только на фоне белого света была тонкая полоса черного. Я попала туда и при выходе забыла кто я? И что, хотя всегда знала что нахожусь в ритрите. Очень глубокая дхьяна.

На кассете я обращалась к Свами, хотя все что приписывала ему относилось к Бабаджи. Я лишний раз боялась упоминать о Бабаджи и многое не писала в отчете. Потому что Свами говорил что я «связалась» с нижним астралом и я боялась что он меня отзовет из ритрита. Вообще он сказал, что у меня «саюджа» с Бабаджи а не с ним. Бабаджи «типа» нет он умер, а остальное про Криция Бабаджи никто толком ничего не знает. Однако это не помешало после выхода меня из ритрита убрать все мурти Бабаджи и Сатъя Саи из аирама. Свами сказал что это его аирам, а не Бабаджи. Простите за откровенность. Мне теперь нечего бояться. И я знаю цену вранью, я боюсь лгать.

В каком же они астрале находятся? Будды и Бессмертные все стремятся туда где тяжело и необходима помощь. Мы всего лишь «капелька

росы» на Будда Киетрам. Да и что есть верхний, нижний астрал? Будды «трудятся» вне этих категорий.

Какие сны вы требуете от меня будут позже немного. До их проявления необходимо многое сделать.

Стали накладываться отпечатки снов на эту уже новую реальность, бардовскую. После консультации с вами, когда вы ушли у меня возникла сильнейшая боль и я увидела себя. Это было уже второй раз со мной. Состояние как во время самадхи смерти. Я видела себя лежащей. Я действительно тогда лежала. Рядом со мной машина скорой помощи. Меня опять повезли в больницу. Был обрыв нитей энергетических каналов и опять меня оперируют. Бабаджи нервничал. Горели все швы. Было больно. Там где боль все светилось золотым светом. Потом, как прежде я делала когда было плохо, я «поймала» Иисуса и оказалась в Горнем Храме. Иисус, я его почемуто звала просто Исса, был строг. Была официальная обстановка я интуитивно чувствовала, что когда будет небольшой перерыв в ритуале со мной побеседуют, пока я не должна мешать. Я сказала ему что это не он, раз так поступает и Он предстал в привычном для меня облике. В простой привычной одежде таким каким я видела его всегда и главное живым. После этого Он опять стал строг и официален. Я подумала что что-то очень серьезное происходит и не стала никому мешать. Оно действительно так и было.

Все было как бы в беловатом тумане. Купол храма огромный, Бездонный, колонны, опирающиеся в Никуда, роспись. Все живое. Иисус официально строг, с ним еще кто-то в свете золотого сияния, в пространстве чем-то напоминающем треугольник, в нем еще что-то. Там где-то была фигура Старца. Очертания не уловить. Пахло чем-то удивительным, тонким, разносились хрустальные перезвоны, горная музыка и пения «гирляндами» оплетали колонны с Ликами Святых. При подходе к иконе – она оживала, приближалась и ты мог общаться со Святым изображенным на ней.

Мои христианские Покровители рядом с Ним. Иисус сказал что всегда рад видеть меня в своем доме ибо одно из имен Отца есть Он ибо Творец Один, Един. Иисус отпустил мне все грехи вольные, невольные, с умыслом, без умысла. Потом Он дал мне из своих рук золотой красивый кубок, в котором была светящаяся изнутри алая жидкость и сказал: «пей, то кровь моя» и дал вкусить просфиру со словами: «ешь, то плоть моя». Хлебец был необычайно красивый и вкусный. Пийте в кубку чем то напоминало виноградный сок слегка забродивший, но без «градусов». Вкус необычайный. Звуки аллилуйя поднимались откуда то снизу вверх и нежные голоса, похожие на детские пели какие-то гимны. Потом были Наставления, Пожелания. Я все время стояла с Бабаджи перед Иисусом. Затем официальная часть закончилась и Иисус спросил что я хочу узнать. Я спросила кто такой Бабаджи и почему он всегда со мной постоянно и неотступно ходит везде и всюду.. мне он ответил, что люди называют Бабаджи Отцом, а кто он для меня я узнаю позже. Потом началась опять официальная церемония и я спрыгнула на пару ступенек вниз по храму. Там все было в золотом сиянии. Священники, человек семь были в золотых ризах. Звуки пения были уже посильнее. Я оказалась рядом со священниками. Они дали мне с ложечки выпить что-то, вкус виноградного сока уже слегка крепленного, соком чистым уже не назовешь. Затем дали просфиру, я ее слопала сразу. На ней был какой-то знак. Потом мне обмазали лоб крестом маслом, окропили водой и обошли благовониями. Каждый священник делал свою работу. Благовония не такие как в церкви, от них шел тонкий запах. Возникла мысль – фемиан, хотя я не знала что это. В это время хоралы пели песни аллилуйя, славься, радуйся и еще что-то. Было торжественно.

Потом я взглянула вниз и спустилась еще ниже. Церковь приняла более привычные очертания. Монахи стояли в черных простых одеяниях. Их было больше чем на втором уровне. Со мной сделали все то же самое. Вино было более крепленое, просфира несколько отличалась от предыдущих, но все равно было вкусно. Опять как и на первых двух уровнях шло отпущение грехов и так далее.. раздавались звоны колоколов, хоровые пения, стоял запах лампад. На стенах виднелись иконы. Когда я отошла, здесь на этом уровне появился наставник, ему провели обряд отпущения, объяснили кто есть кто, кто Бабаджи и так далее. Я отошла. Ведь это говорилось не мне.

Потом я побежала назад ввех к Иисусу. Там все в голубоватом свечении. Я посмотрела оттуда вниз, как сквозь облако. Там были толпы людей всех времен и народов. Я спросила: «кто это?». Мне ответили: «страждущие». Я поглядела еще немного и пошла под какую-то колонну с изображением кажется Иоанна Предтечи. Икона «усекновенная голова». Я легла, свернувшись «клубком» и заснула. Я помню только перед тем как уснуть чей то внимательный взгляд. Проснулась уже здесь, в ритритной.

Спустя два года я узнала из книги «Закона Божия», что это был проведен полный ритуал Литургия, которая проводится крайне редко и с разрешения Церковного Синода. Мне повезло.

Потом я попыталась опять попасть в церковь, но монах со второго уровня, он был в серебристо белых одеждах, сказал что туда пока уже нельзя. Я обиделась и заплакала. Он смутившись ответил что я не правильно поняла его. Меня не отлучают от церкви, просто сейчас нельзя, я была там. От Бога никто, никогда, никого не отлучает и не отлучит, тем более что он всегда рядом со мной ходит как тень, а я не замечаю его. Я оглянулась и увидела опять Бабаджи. Монах заулыбался и исчез.

Позже я опять была в ашраме у Бабаджи.

Первый раз я оказалась, вернее он меня, на вид мне было лет 6-7. мы стояли на берегу реки. Она мелкая, течение быстрое. Дно каменистое. Шла дорога, не такая как обычно для людей, немного в стороне и из леса. Это дорога от пещеры. Там два зала. В одном бывают люди, в другом нет, или те, кто ухаживает за пещерой. Я там спала иногда. Он показал ашрам за рекой. Я побежала туда с ним. Видела все это как бы в черно-белом изображении, слегка краски проявлялись. Это ашрам Хайдакхан.

При повторном посещении ашрама Бабаджи остался беседовать с наставником о чем-то, а меня же Аная повела дальше. Она сказала: «смотри. Что ты видишь?». Я говорю: «ничего». Она сказала: «смотри лучше». Тут я увидела горы. Она показала мне мою пещеру. В ней была подстилка из лани, трава куша. Рядом с моей подстилкой лежала подстилка Бабаджи. Еще там, где-то далеко, где можно было длительно практиковать была пещера. Потом Анаи повела меня к водопаду в котором купаются. Мы искупались. Потом меня напоили водой. Я хотела обтереться, но она сказали что йоги не обтираются, сохни. Потом у меня появились одежды как у нее. Она спросила: «устала?». Я говорю: «да». Я почувствовала себя очень уставшей, мы вернулись назад к Бабаджи. Я подбежала к нему и почему-то обняла. В ответ он шлепнул меня по заду как ребенка, на вид по ощущениям я и была ребенком, и отправил назад, в ритритную.

Были и другие «видения». Мое тело стало вести себя как то не так. Я чувствую его телом 12 летнего ребенка. Потом оно вдруг становится телом, моим, но девушки из древнего племени индейцев, или девушки египтянки, только кожа светлая, или девушки – древней отшельница. Это мое прошлое. Девушки не простые. Телом Падма Джьоти я не ощущаю себя.

При разговоре с Бабаджи, после всего этого, у меня онемели руки, ноги, энергия резко поднялась вверх, я испуганно спросила: «что вы со мной сделали?» и стала звать маму. Я увидела свое тело у тела Аджна чакры. Тело мою стало «убегать, вернее вытекать» полностью. Бабаджи начал его выравнивать, поправлять. Я видела себя золотым телом. «где оно, в смысле тело, лежало, было?»: спросила я. Мне ответили: «внутри оно» и тело, физическое, как бы раздвинулось и там засветилось золотое тело.

Это «третий светоч». Третий светоч – это «светоч мягкого белого канала». Это ригна и прана ригна, движущаяся в каналах тела, особенно в канале соединяющем сердце с глазами. Этот светоч связан с самбхогакайей.

Этот светоч, как бы движется и проникает из сердечного центра во время его переживания. Ригна пребывает в сердце, в теле воплощения – дхармакайя. Движение – это оживленность ригна. Оно «оживает» если есть присутствие «Я» - осознанность в этом состоянии. Осознанность – это проявление мудрости.

«второй светоч» - это «светоч телесного сердца, это светоч самовозникающей мудрости, исходной осознанности», мудрость опыта прошлого и настоящего. Это то, что называют память прошлых инкарнаций. Память подтвержденных личным опытом знаний. Это ригна в измерении самого человека. Это чистая осознанность, лежащая в основе движущегося ума и осознания себя «кто я? Я есть», ответственность «себя» и свои действия. Свет исходит из сердца.

Мой опыт: во время моей практики в Петропавловске (Казахста), меня туда отправил Ашутоса Прабху, я проводила занятия по чтению мантр, объясняла Писания – Бхагават Гиту, отвечала на вопросы из Библии, Корана. Кто-то сфотографировал меня неожиданно. Оказалось – русскоязычные туристы из Мюнхена. Их заинтересовал свет, шедший из груди, по каким-то приборам увидели и необычность энергетики. Я даже не знала об этом ничего, я не люблю съемки. Они сделали снимок. Там свет зафиксировался. Позже они извинились за этот поступок и сказали что снимок в Мюнхен отослали, но перед этим проверили что на мне одето. На мне была одежда из хлопка, бюстгалтер не носила, так как из-за энергетик было болезненно перетягивать груди. Они синели и болели. То есть их – туристов, эксперимент был чист. Так необычно проявил тогда себя «второй светоч», о котором, вернее что это было, я узнала спустя 14 лет.

Сны. Я вижу их в Белом Свете. Они там появляются и растворяются. Это наверно хорошо. Правда? В принципе уже все спокойно и не страшно.

Время идет когда медленно, когда все ускоряется.

Когда в самые первые дни ритрита это стало происходить было даже смешно. В прозрачно голубом простраестве мы шли с Бабаджи. Он впереди, я за ним. Шли как по дороге. Я спрашиваю его: «скажите пожалуйста, который час?». Он молча укачивает на часы. Часы наручные, висят так. На циферблате без двадцати пяти шесть. Мы идем дальше. Я опять через некоторое время задаю тот же вопрос о времени. Он опять укачивает на часы. Там столько же. Потом промежутки между вопросами и ответами удлинилось, а время то же. Потом он сказал: «если подпрыгнешь и зависнешь, то это значит ты спишь, если увидишь что часы зависли, это значит ты находишься во сне». «Это сон – дошло до меня», а я узнала что время во время сновидений останавливается или замедляется. Я подпрыгнула и зависла. «да», думаю, «это сон». И тут же подумала: «а у Будды когда у него останавливалось время, сколько проходило минут между остановками, промежутками между вопросами?». Бабаджи обернулся, заулыбался и мы «пошли дальше». Время замедляется как в синема

24 кадра, 25 – висит. Каждый кадр отстает по времени от предыдущего. Очень забавно.

Я не буду долго начитывать. В принципе зачем и для кого?

Еще, у меня раз медленно поднялась энергия. Резко все остановилось – произошла «остановка всего». Свет, ослепительно ярко золотой. Какое-то мгновение я почувствовала себя опять этим светом и была в самом прямом смысле – Самим Светом. Светло стало даже в комнате физически. Я увидела что тело мое падает и я моментально заскочила в него.

Еще, когда то Кришна показал Себя Арджуне, он был в ужасе. Бабаджи показал Себя. Это как раз то состояние которое я описала со Светом. Здесь полная «остановка», но жизнь Бурлит. Можно сказать это Кипение Света в Проявлении - Покое Жизни и Кипение Жизни в Проявлении – Покое Света. Такая вот Шунья. Арджуна «выбрал» Армию Кришны. Я «выбрала» самого Кришну – просто Бабаджи, или его называют еще в наше время Криья Бабаджи и не откажусь от Него. Спасибо. Ом намах шивай.

Это «четвертый светоч» - «водяной светоч, освещающий даль». Это исконная осознанность, проявляющаяся при посредстве органов чувств, особенно глаз (водяного светоча). Этот светоч соотносится с Нирманакайей. Он обнаруживается в первый миг чувственного восприятия, до того как рассудочный ум начнет «болтать и оценивать, взвешивать все «за и против», то есть придавать форму кажущихся существ и вещей.

Это первый миг восприятия, похож на краткий провал в сознании, но это миг прямого узнавания исконной недвойственной осознанности ригна. Это свет обнаженного ригна, до того как переживание разделиться на частные формы.

«Тело» этого Светоча ригна – мудрости проявляет Себя в сути Основы «костной сисемы» Тела Воплощения – Дхарма кая, как Основа Достижения Осознанного «положения – асаны» Полноты Внимания.

Для справления надобностей существует: для тела – горшок, для ума-речь.

Речь освобождает все, просто то, что происходит со мной легче переносить так - отдавая это кому - то, иначе очень тяжело. Это переживания, анализ происходящего на тонком плане, через речь , обретая форму легче воспринимается.

Было и блуждания по вселенным и перемещения по каузалу, по мирам форм. Кармический ураган выбросил сгусток самскар. Что было? Немного благословлений. После одного перетрясло всю сразу. Я себя увидела в виде тигля, такой беленький световой колпачок (такой колпачок есть на изображении Иконы, в книге она есть, которая называется в Православии – «Прибавление Ума»), правда больших размеров. В пространстве все цвета послойно, как пирог. Сначала появился черный, потом синий, внизу красный, вверх от него желтый, зеленый и беленький. От этого колпачка шел свет в форме юбочки. После этого была боль в голове, что-то там сдавилось и началось. Как в «синема» - свет голубовато искрящийся с белыми искрами. В нем стали «выплывть» - проявляться книги, которые я читала, видела, просто держала в руках. Видела просто как я их читала. Я все знала и знаю. Фильмы – от самых первых которые я видела, от глухонемых до последних, фотографии. Вначале это шло как бы медленно, потом очень быстро и со звуком, потом на любом кадре можно было все остановить. Прошлые жизни – все и все что делала «в этом свете». После этого напряжение в голове спало. Стало меньше мыслей, стало легче медитировать. До этого все время

находилась в состоянии напряжения. В голове ум как процессор в компьютере работает, а ты при этом умудряешься не сойти с ума, видя небо, слыша звуки и при этом быть каждым звуком.

после просмотра этого бешеного «синема» я помню все от момента зачатия и так далее. В 3 года мне пришлось посмотреть Рамаяну по телевизору, многие имена мне были знакомы. В Бардо опять «Рамаяна» и еще Махабхарата. Как выдерживаю – не знаю. В Рамаяне описаны все стадии становления достижения и реализации.

Будьте как Рама. Он не делал каждый день гаджакарани и шанапракшалану и достиг. Хануман – это великий Джнянин. «Символ» правого центра Анахата чакры

Лакшман – это левая анахата – ревность, ревностность, ревностное отношение ко всему. Преодолейте их.

Шива – Хридайам. Отец, проявляющий материскую Любовь, силу Жизни и отцовскую заботу – Любовь Жизни. Мужское и женское начало – Кунжи Жизни. Попробуйте в Шиве увидеть хотя бы Кришну и Радху, Раму и Ситу, а не просто тех, кого вы видите.

Помните - это Свет Матери, сила Родительской Тигле. Вы - Свет Сына. Сын всегда стремится к Матери - Жизни.

Попробуйте поднять лук Шивы и сделайте свой выстрел.

Так вот лук Шивы означает для меня, древко- это тело речи и ум, которые необходимо содержать в чистоте, выполняя Заповеди, обеты.

Тело и Речь всецело должны быть подчинены тетиве – Воле, которая замыкает их. Сознание – стрела, Чистое Видение. Все подчинено ему.

Рама надо было поразить цель через кольцо.

Кольцо – это ноль, Ничто, Точка Пустоты, Точка Алмазной Сутры, или Сутры Пустоты- «Праджняпарамита сутра».

Рыба – «Не То, Не То», двойственность, сомнения. Всецело подчини своему Уму сознание, волю и все остальное. Через это Высшее Видение – сможешь попасть в глаз этой рыбе, убрав все сомнения, двойственности ума. Таким образом ты достигнешь всего. Сита - Чистая Дхарма.

Так вот четыре типа пустоты. Рама, когда он достиг всего стал чистым, проявил Свет Сына. Сита – это Свет Матери. Это Аннутаара Махамаяя. Пустота пустоты – это Свет Родительской Заботы и Любви - Кунжи

Пустота внутренняя – это нить повествования, действие, высвобожденная энергия страсти, энергия Мира Страстей, Свет Дыхания Жизни.

Пустота внутренне внешняя – это Свет Жизненного Дыхания возвращающемуся к своему Истоку, в свою Изначальную Основу – Свет Любви. Она поможет с легкостью и уйти в другие миры, и попасть в сансару и увидеть истинный свет. Не надо воевать с ней и с ее проявлениями. Она – Любовь «Махамаяя» всегда поможет. Она Великая Бхакта..Надо только определиться что же ты хочешь, зачем тебе это нужно.

Шива это великий йогин. Он знает что дарить. Это, можно так сказать, высшее его наставления. И действительно – подчинить тело речь и ум, волю Высшему Сознанию и поразить цель не каждый может. Это как путь достижения раджа йоги для начала, а потом поэтапно -достижение через джняну, высшее - освобождение, просветление.

Уже который раз происходит переоценка всего как в поэме «скупой и рыцарь». Открываешь свой сундук и перебираешь, перебираешь, переосмысливаешь все. Жизнь. которая с момента рождения и до того как ты начал задумываться и осознавать, начинаешь понимать, что она «протекала» как была во вне. Это сродни поверхностному сознанию, то есть ты как бы жил и ум работал, но внимание сосредоточено было либо во вне – махамайей, либо

замыкался на себе, при этом упускался момент осознания себя и себя в этой жизни. Отсутствовала «атма – вичара» и не включался в поле видения внешний аспект видения других.. Ты жил и не вписывался в эту жизнь, либо жизнь пыталась вписаться в тебя. Не было взаимопонимания. Это взаимопонимание – видение, достигается за счет «аннутама махамайи» - принятия. Тьма и Свет, своя Нирвана присутствует у каждого. Она у каждого проявляется по разному. У кого то больше света, у кого то тьмы. Осознанность все меняет и Выплескивает все. То что было внутри – проявилось и стало реальностью. Сансара и Нирвана поменялись местами. поэтому Сансару, которая ушла, надо сделать Нирваной. Это очень трудный процесс но он необходим. Когда появляется Свет Осознанности, если осознаешь Свет внутри, Свет снаружи, то начинаешь понимать, осознавать, что Сансара и Нирвана Суть Одно.

Когда у меня спрашивали как мое имя, то я отвечала, что мое имя стертый иероглиф мои мечты развеены ветром. То есть, внутри меня свет, снаружи тьма. Так вот в ночь с 17 по 19 марта в результате длительного заболевания – самдхи иероглиф стерся и меня не стало, вернее Я переступила себя, перешла в другое состояние осознанности.

Я часто видела себя плазменным сгустком золотисто – оранжевого, золотистого света, как молния. Я была вечным странником «летучим голландцем», не имеющего причала. Когда странник устал блуждать он пошел искать родителей. я была бесстрашной до безразличия. Мне надо было осознать любовь, оставаясь беспристрастной, принимая участие во всем. Так обретаешь форму, которая перетекает в не-форму, которое опять переходит в ничто и так до бесконечности. Живя на чистом проявленном сознании упускается аспект себя, а именно теряешь присутствие человека и забываешь что сознание человека нежно и незащищено, оно текуче и восприимчиво. Тебе в теле – форме приходится испытывать эти страдания. Если не терять себя, человека в себе, принимать не отвергая, думать незадумываясь, не упуская ничего, помня, что суть едина. Помня что все проявления всего лишь отражения Света и Тьмы в Единой Сути и Суть эта целостна и неразрывна. Труднее всего Пребывать Здесь-И-Сейчас. Когда осознала Суть и пришло понимание своей собственной Сути я поняла почему и над чем смеялся старик Пунджаджи. Я хохотала пять дней. Позже, после ритрита, когда мне надо было отчитать кого по службе из монахов, я ругала их, а потом убегала в свою комнату и смеялась. Ведь ругать собственно некого и не за что. Но в общем это всего лишь дхьяна осознания, не более и на ней долго не проживешь, да и к то му же надо уважать любые проявления Света. Он проявляет Реальность Сущего.

С углублением дхьяны понимать это начинаешь не просто умом. Это гораздо более глубокое, спокойное восприятие, проявляющее мудрость в осознании. Когда это произошло я опять увидела себя искоркой.

Дело в том, что Наставник – Бабаджи тоже Суть Ничто. Он лишь принимает ту форму внешности, которую помнит ученик и в «которой» этот ученик может воспринять его как Учителя.

О Бабаджи был такой рассказ, в котором повествуется о престарелом царе и его молодой жене. Бабаджи – юноша очень красивый. Царь пригласил его, чтобы он вылечил его жену. Царь был ревнив, но преодолев свои страхи он попросил Бабаджи осмотреть царицу. После того как Бабаджи ушел из дворца царь спросил у жены: «как тебе понравился этот юноша?». Жена удивилась и спросила: «а разве здесь был юноша? Здесь же был старик очень седой и с длинной бородой». Царь был удивлен. Наставник принимает ту форму в которой мы можем легче воспринять Учение.

Боги – это тоже Ничто, принявшие форму, проявляющие нам дополнительную энергию – Свет Любви. Это тоже Учителя. Но «экзамены» мы сджаем сами. Здесь шпаргалок нет и никто не подскажет. Здесь только вы, ваши наработки и ваша мудрость.

Кришна раздел своих гопи. Люди воспринимают это как внешнее, на самом деле в этом заключен глубокий смысл. Ваш Коренной Гуру «раздевает» вас вы должны вывернуть все наизнанку, снять последние «лоскутки» одежды. Бывает неприятно видеть себя таким каков ты есть на самом деле. Ты становишься «голым королем» среди толпы. Иногда снаружи выглядишь вроде неплохо, но внутри проявляются качества отвратительные и мерзкие.

У меня во сне, после «того» самадхи, вещи которые носят ниже пояса стали маленькими, мне нечего надеть и найти ничего не могу.

В других снах мне дают вещи, но они на мне расплзаются, давали какие-то детские вещи и на мне они рвались.

Был сон. Стояла в одной майке. Ко мне подошел Бабаджи и начал задавать вопросы. Я в начале забыла что в таком виде, но когда вспомнила, то не могла найти даже покрывала чтобы укрыться, а вещи, которые кто-то давал со стороны попросту испарялись.

Потом увидела бегущей себя в Темноте, в Черном Пространстве. Я была совершенно раздетая (потеря собственности). Рядом мелькали какие-то тени. Было темно и меня никто не видел. Потом я подошла к границе где за черным светом был темно-синий, чуть темнее кварцевого света. В этом свете вроде стали проявляться формы. Стояла старушка. Я подошла к ней, попросила одежду хоть какую-нибудь, хоть старый драный халат технички. Это проявилось много позже я поначалу работала техничкой. Я ей объясняю, что вроде мне все равно, но я привлекаю внимание окружающих и мое присутствие будоражит всех. Мне дали халат. Потом зашла какая-то женщина и спросила почему я до сих пор нигде не убрала. Я оказалась в комнате и прибралась там, подмела, сложила вещи. После этого меня отправили отдыхать. Я была в светлой комнате. В ней был оранжево-розовый свет розовым застелена кровать. Я легла и оказалась раздетой. Меня начало трясти и подбрасывать. Вдруг стали открываться двери и в них начали заглядывать дети и убежали. Я встала и увидела что у кровати на стуле сидит мальчик. Я спросила почему дети, заглядывающие в комнату убегают. Он сказал что у них предо мной благоговейный ужас предо мной. Я спросила, тогда почему ты здесь сидишь. Он ответил что ему поручили здесь сидеть рядом со мной и наблюдать. Он сказал что меня «кидало» Я спросила : «чем пахло?». Он ответил: «кровью и потом». Я сказала – хорошо и подошла к окну, открыла его. Там стоял дневной светящийся голубовато-белый свет. Колыхались белые белые шторы. Дверь была белая я ее открыла, потом подошла к входной двери. Она была тоже белая я подперла ее белой табуреткой и вышла. Я оказалась уже здесь, в своей ритритной. Я была вся мокрая, пахло потом и кровью. После этого стали проявляться кое-какие способности.

После этого стала видеть (просто когда закрываешь глаза) сны не в черном а в синем свете. Он посветлел. В нем стали появляться «рамки». Такая белая белая. Внутри оранжево-золотисторозовый свет. В этом свете живые фигуры. В этих «снах» у меня могут возникать по отдельности части тела. Например: если я дотрагивалась до колени и хотела посмотреть что там болит, то в «рамке» изображение колена увеличивалось становилось огромным и я могла видеть и работать с этим вплоть до работы на уровне света и физически. Ощущения проявлялись сразу. У меня появлялись руки. Я могла по желанию прыгнуть в «рамку» и оказаться в той реальности, вплоть до реальности в которой я есть или есть те кто необходим. Они тоже видели меня, узнавали и так далее. И

есть я могла быть там где хотела. Вообще «летучий голландец» самая большая иллюзия. Она большая иллюзия чем сангсаоа и нирвана вместе взятые. Его как такового не существует, хотя он и есть. И везде, во всех Мирах, во всех Творениях и они сами и боги все во мне, я в них. Я не просто их частичка, я сама целая часть этого, я сама – они. Я в вас, хотите вы этого или нет, любите вы это или нет. А вы все во мне. А я «летучий голландец». Меня нет нигде. Но я люблю всех вас, хотя многие не знают о моем существовании, многие ненавидят и так далее.

Пользуясь правами тех, кто находится в Бардо, право в том, что мне можно говорить, а вы будите меня слушать в данной ситуации – я говорю, но услышите ли? Обычно того, кто в Бардо никто не слышит. Так происходит и в повседневной жизни.

О тех кто находится в Бардо в миру говорят хорошее, или плохое, но лучше говорить никак, это тоже состояние Молчания, состояние Великого Безмолвия. Это поможет тем кто в Пути. Они трудятся. Это тяжелая работа. Это шакти «растворяющее» зубы, волосы и ногти. Это труд Ума. Не мешайте тем кто на Пути Трансформаций, Реализаций и Становления.. Они есть состояние Ничто, проявляющие его. Рядом с такими у вас самих начнутся изменения.

Ом намах Шивайя.

Признаками вхождения пран в центральный канал является то, что когда мы сосредотачиваемся на дыхании, оно осуществляется через обе ноздри в равной степени

Признак удержания праны в центральном канале: после вдоха нет движения воздуха в ноздрях.

Третий признак, растворения праны, проявляется на «грубом и тонком» уровне.

Грубый признак состоит в том, что элемент земля растворяется в элементе вода, производя видимые явления, напоминающие миражи

Элемент вода растворяется в элементе огонь, производя видимые явления, напоминающее дым

Элемент огонь растворяется в элементе воздух, производя искры, напоминающие светлячки

Воздух растворяется в сознании, производя видимость похожую на пламя масляного светильника

Тонкие признаки следующие:

тонкая белизна, подобная свету полной луны на осеннем небе

Тонкая краснота, подобная солнечному свету, пронизывающая небо

Непроглядная темнота, подобная небу в разгар ночи, когда не луны.

Естественный цвет неба, когда нет ни лунного света, ни солнечного, ни темноты. Это видение Пустоты у которой нет ни центра, ни краев.

Они связаны с состояниями проявления, расширения, к близости достижения и ясного света, которые следуют непосредственно за растворением пяти грубых элементов и предшествуют в вхождению в бардо, в случае смерти человека.

рекомендации, цитаты данные мне Свами Вишну Дэвом для работы в темном ритрите – применение **пяти типов Взгляда**:

- *гневный взгляд*, когда глаза повернуты **вверх**. Он полезен, когда вы чувствуете сонливость. **Вниз**, если ум слишком возбужден.

- *взгляд Бодхисаттвы*, когда глаза смотрят прямо вперед. Если ум спокоен – это благостно.

- *взгляд метода*, когда глаза направляются в право.

- *взгляд мудрости*, когда глаза повернуты в лево. Способствует развитию сахаджа стхити.

Мое Осознание, опыт: *Я знаю Один Взгляд. И это Взгляд Бодхисаттвы. Остальные Четыре – Это Цал Энергий Страстей. Взгляд Бодхисаттвы – это искусный метод-мудрости, или Мудрость, проявленная в удержании ЦАЛ (элементов) дыхания страстей в сети Осознанности. Сеть Осознанности – «Роза Ветров».*

«Пусть ваша жизнь будет похожа на жизнь розы — в тишине она говорит языком благоухания!». (Бабаджи).

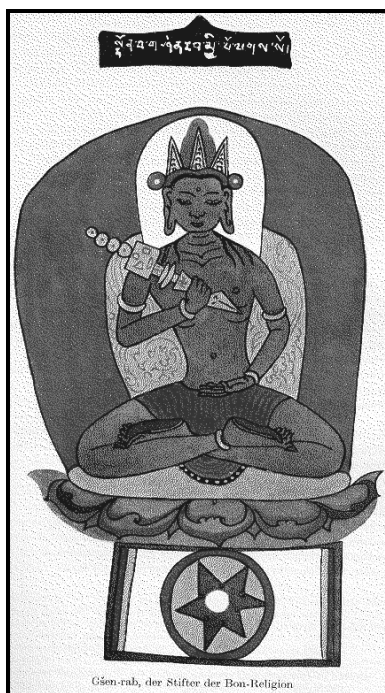
Вопрос: *«видите ли проявления мандал, тигле, белых точек, круглые радуги, образы богов. Если да, рассматриваю ли я их как естественное проявление сахаджа стхити?»*

Этот вопрос меня тогда взбесил. После стольких дней небытия, не знания учения отчетов – вопросов, оставшихся без ответов...

Спасибо Бабаджи и низкий поклон ему и его соратникам. Они учили меня, вытягивали из ямы в прямом смысле за руки и ноги и не начитывали как мне смотреть при этом и куда. Шардза Лопон тоже думаю был не один, спасибо что он успел написать свою книгу, жалко что тираж ее мал и достать практически невозможно. Теперь вот есть интернет. Спасибо. Это не обида, а досада. Зная тогда многое можно было сделать и обошлись бы без потнрей. Все что происходит там, проявляется Здесь, абсолютно все.

Я знаю что делал Даос, Васудэв, Сиддхартха в Ритритах и как это проявляется теперь здесь и для них, и для меня и всех кто задействован был в течении череды событий не зависимо от того приняли, отвергли, признали или нет мы свои опыты, нарботки. Это не зависит от чьего-либо мнения, тем более нашего. Это Действительно есть и было.

Самый тяжелый опыт – это признание Действительности и то, что эта Действительность существовала и в тех измененных состояниях которые отвергали и тех, которые принимали, и тех, которые воспринимались как иллюзия, и тех, что воспринимаются иллюзорно и тех, что есть. Это Действительность Настоящего и Его Проявления и это вызывает чувство боли. Мы все предпочитаем жить в красивых иллюзиях. Это Прискорбно, но такова жизнь и это истинно и правда. Это Основа преодоления Муппы – замутненного Видения, или Пробуждение. Оно или есть или его нет. Оно не развивается. Оно углубляется. Бхавана Одна. Она однажды проявившись не теряется, но дхьяны расширения внимания и понимания есть. Их и путают с Взглядом. Это похоже на то как котенок раскрывает глаза. По мере их раскрытия, зрение возвращается, чистота непосредственность восприятия сохраняют ясность ума и четкость зрения и котенок начинает видеть то что есть, правильно оценивая ситуацию, что позволяет ему выжить и жить. Если насильно раскрыть котенку глазки, он останется калеккой. Так и человек пробуждаясь преодолевая Муппа – замутненное видение начинает просто жить, насильственные методы раскрытия и развития Взгляда калечат сознание людей и надолго.



Ответ: СОСТОЯНИЕ БАРДО - ЭТО УЖЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ «САХАДЖА СТХИТИ».

1. стадия, когда явления проявляют тигле, видения, лучи, свет – не останавливается ни на секунду на одном месте. Видения подобны водопаду. Необходимо использовать метод осознанности, или ловли тигле «рыбы» в сеть осознанности и они **стабилизируются, останавливаются.**

Мне задали хороший вопрос: «что такое упражнение?, что такое йога?, что такое асана?». Это на самом деле очень мудрый вопрос.

Упражнение – это движение. Тело в движении, ум. Сознание в статике, относительно покое, либо их движения совпадают и результат – имитация статики, покоя. Это Прошлое. В традиционной йоге движение находится в статике, относительно покое, сознание находится в движении. Это Будущее. Асана – это устойчивое состояние, или состояние устойчивости. Это то, когда

достигается Состояние Покоя сознания во время движения тела (прошлое) и сознания во время покоя тела (будущее). Это состояние Текущего Настоящего Момента, Настоящее, или Асана. Устойчивость сознания в этой асане, самадхи достигается Осознанностью пустотного состояния Настоящего.

А) Осознанность – это «Первый Светоч». Это светоносность пребывающей основы, изначальное недвойственное присутствие. Он не личностный, не индивидуален, неограничен местонахождением, недвойственный. Этот аспект светоносности, который в нераздельном единстве с пустотой и закладывает основу - фундамент всего восприятия.

«Здесь познается предыдущий ум как нечто уже угасшее или ушедшее, новое еще не сформировано, сохраняется настоящий момент, отмечающий возникновение и исчезновение того что есть и того чего еще нет. Это происходит естественно».

«Поэтому, монахи, любая форма, любое чувство, восприятие, любые умственные формации, любое сознание, будь оно в прошлом, настоящем или в будущем, внутреннее или внешнее, далекое или близкое, – все они должны рассматриваться такими, каковы они суть в действительности, в правильном понимании, так: это не мое; я – не это; это – не мое «я»». Так говорил Будда в своей второй проповеди.

Б) Эта способность – Анатта, випассана устраняет

- тонкие вибрации Ума и Чувственного восприятия (подобно брахамари пранояме, только на уровне джняна нада),

- привязанность к ним – гордость (тонкие аспекты ума – аспекты Тонкого «скелет-основу», формирующие Маномайя кошу),

- учит **ПОДЧИНЕНЯТЬСЯ**, то есть узнавать, воспринимать Светоносную Суть Первоэлементов Сознания природы Пяти Тел Дхарма Кай и Шестого Тела Сознания, раскрывающих «Пятый Светоч».

Это позволяет узнать собственную природу «Я», правильно формировать Взгляд – Действие, направлять этот поток в собственную основу. Это называют еще «превратить эмоции в энергию».

Когда я в первые поняла это, я осознала, что никогда никому не подчинялась. Увидев Естественную основу, суть природы дыхания энергий страстей – энергий жизни, соприкоснувшись с Взглядом , естественным состоянием Бабаджи я в первые в жизни подчинилась и непосредственно ему, пребывающему в естественном состоянии и испытала нис чем не сравнимое чувство блаженства, покоя, умиротворенности и Правильности Действия Подчинения. Так бывает когда река впадает в Океан. Просторы расширяются, берега исчезли, границы раздвинулись во всех направлениях, бесконечность вошла в мое существование. «Я» не потеряла себя, я стала неотделима от «Я» Бабаджи, Существования, Океана, Бесконечности, Вечного Покоя и Умиротворенности. Большего и не надо. Его просто нет и оно просто есть всегда и оно во все времена и вне их досягаемости Постоянно, Есть. Это настоящее – Действительность и Реальность Как Таковые.

«Поистине тягостны пять агрегатов. Человек создает сам себе тяготу. Дукха – бремя, которое жаждет весь мир, но которую сбросил счастливый.

А когда вырвано с корнем возделение, тогда нет никакого плода – тогда есть только Ниббана, остальное лишь явления, проявляющиеся в Ней»...

В) Остановка Тигле достигается осознанностью. С дальнейшей стабилизацией движения, углубления осознанности и расширения внимания узнаешь природу Основы Суцего и «познавая, узнавая» ее осознаешь свою нераздельность с ней, свою тождественность с ней. Понимая это осознанно «входишь» в Основу, как в центральный канал во время медитаций. Эта стадия напоминает 5-6 дхьяны. Когда после успокоения ума, чувств и их затихания начинает «подниматься» волна сознания и ты начинаешь воспринимать это состояние Тишины, пробуждаются Тонкие Аспекты Ума.

С достижением Внимания, то есть с успокоением движения Тонкого Ума приходит в успокоение и Сознание Тонкого Восприятия, или Чувственного восприятия, их называют иногда – эмоциями, и достигается устойчивое положение, или асана - самадхи осознанного внимания, позволяющего расширять «поле видения - обзор», формировать и направлять Взгляд, расширяя Внимание и достигая Полноты Внимания. Вы начинаете видеть тигле, затем радуги, светящиеся ковры. **Это первая стадия Освобождения.**

2. Свет, льющийся во все стороны. На этой стадии надо видеть все как состоящее из света. Видения развиваются. Четкие переживания элементов, тигле. Они еще не под вашим контролем. Видения чистые, ясные. Серебряные нити должны быть окружены семью светами. Внутри тигле должны появляться буквы, образы.

Движение замедляется и могут прекратиться. Устойчивость – признак развития. Необходимо усилить концентрацию, отбросить все, остановить движение божеств и мандал и концентрируйтесь не концентрируясь, просто пребывая в сахаджа стхити. Осознать что его основа наше собственное сознание.

Стадия единения, когда появляется отделение сознания, от бровей в виде 5 лучей мудрости вырывающихся в верх во все стороны и начинают принимать форму треугольника (это проявление верхнего треугольника Дхармадхайю).

Они будут прозрачными, как драгоценные камни, принимать разнообразные формы в виде дворцов и мандал. Интегрируйтесь.

Здесь повторяется то, как вы входили в чрево, только в Бардо Ночи вы возвращаетесь в Непроявленную Основу (назад, в прошлое) – Дхармату, где формируется ваше «новое» тело тела существования.

С чем здесь интегрироваться? Разве только за направлением – оно укажет место Вхождения – Исток, Основу, что позволит узнать его и узнать свою природу.

Однажды, во время медитации Непостоянство, во время обзора Прошлого, окружающее стало прозрачно бело-голубым, подобно воде и тело приняло очертания прозрачного объема. Так работает канал самбхого кайя – белый боковой канал. Он связан с кармой Прошлого. По этому каналу сознание движется формируя тело самбхого кайя, тело сохраняет очертание физического тела - тела Существования во время Бардо Дня.

*Находясь в Бардо необходимо сохранять полноту осознанного внимания, не терять Себя, не терять Взгляд и Действие в «центральной канале» - пространстве Дхармата, в котором формируется Дхарма кайя, или Тело Воплощения. В этом пространстве необходимо одновременно удерживать, поддерживать, сохранять и осуществлять осознанность и правильные действия в пространстве Основы Тел Самбхого кайя и Нирмана кайя, тел, формирующую Шуддху («Раку» - формуРечи, Джняна) тел существования Дхарма кайя. Пространство Основы тел Шуддхи: Внешняя - проявляет непроявленное и направляет в основу Шудху шудхи – физическое тело и шудху – Майя – Сущее, возвращая все в ее-свою основу.

По Библейским Канонам это соответствует описанию того что соответствует «появилась Ночь».

Дхармата - это Внутреннее. Это Пространство формирования Шуддхи Иллюзорных (текучих, поддающихся изменению «Тело Речи - Джняны» - его Тонкие Аспекты формирующих Грубые Аспекты - Образ, или Дэлэг) Тел Существования – дхарма кайя: Гандхарв (Тонкие Аспекты Грубого физического тела и тела Пробуждения) во время пребывания в Бардо Ночи и физического тела существования во время пребывания в Бардо Дня и его тонкого аспекта – тела сновидения «гандхарв».

По Библейским Канонам это соответствует описанию того что «появилась Тьма».

*В Бардо Дня наоборот необходимо поддерживать осознанность и полноту внимания в телах формирования шуддхи (телах правильных взаимоотношений) самхого кайя и нирмана кайя, поддерживая осознанность – здоровый образ жизни, правильный Взгляд и Действия в телах Существования – физическом и сновидении.

По Библейским Канонам это соответствует описанию того что появился День.

*Вообще о Явалении – Свет. Его Источник Суть Света ЛА (Маа) - Суть Основы и Суть Света Первоэлементов (БУ - Сына). Суть Первоэлементов – Шакти Джняна, или Сознания – Сути ЦАЛ Отца.

Первоэлементы Возжигают Свет Отца и Матери, проявляя «детское место» - Основу Сути Света, Основу Тела Воплощения – Дхарма кайя, Основу Осознанности, Основу Нервной системы.

Эта «плацента» - «пятый светоч». Это «светоч знакомства с чистой страной». Это свет ригна, когда он проявляется как светоносные, кажущиеся внешними потоки световых лучей, радуг, радужных полотен, проявляющие и

позволяющие воспринимать как самостоятельные формы, образы объекты. Все проявляющееся предстает перед вами в своей чистоте, недвойственности и неотделимости от Светоносной Основы Мироздания и единой целостности с вами и неотделенности от вас и Сути. Это называется «отсечение в трех телах (кайях)».

- Кем создан это образ, Кто его творец, Где это образ появился, Где этот образ исчезает? Ни сам по себе возник этот образ, и ни кто-то другой сотворил его,

- Благодаря причине он появился. Посредством устранения этой причины он исчезнет.

- Как и зерно, посеянное в поле, питается вкусом земли и влагой. И благодаря этим двум растет. Так и все эти агрегаты, элементы и шесть опор – благодаря причине они появились. И посредством устранения этой причины они исчезнут

- В этих шести мир возник. В этих шести он собирается. От этих шести он зависит. В этих шести он имеет свои переживания.

- пребывание в покое, совершенстве – это демонтаж всех конструкций; отказ от всех приобретений; разрушение жажды; бесстрашие; прекращение; исчезновение.

- что есть возникновение тела? С возникновением пищи происходит и возникновение тела, с прекращением пищи происходит и прекращение тела.

- С возникновением контакта, происходит и возникновение чувства, и с прекращением контакта – прекращение чувства

- С возникновением имя-формы, происходит возникновение сознания, с прекращением имя-формы – прекращение сознания

- С возникновением внимания, происходит возникновение объектов ума, и с прекращением внимания – прекращение объектов ума.

- Непривязанный не колеблется, но привязанный, цепляясь, не выходит за пределы. Зная это, просто живите осознанно, не опираясь ни на что, не цепляясь ни за что”. “Не хватайте, не бросайте, ибо нет ничего принятого или отклоненного им”. Тот, кто ни не накапливает, ни опустошает; не бросает и не хватает; не формирует и не расформирует.

- Это уже расформировано в своей основе, оно не изгоняет, не призывает, не привязывает.

- Тому, для кого не существует ни дальнего берега, ни ближнего, ни обоих. Тот, кто неподдавлен и нескован, называют Брахманом.

- Тот, который видит безсущностное в сущностном в существовании, Тот оставляет ближнее и дальнее, как змея свою отжившую кожу.

- Существуют четыре вида познаваемых состояний. Что это за четыре?

- Есть состояния, которые познаются посредством тела;

- есть состояния, которые познаются посредством памяти;

- есть состояния, которые познаются посредством глаз;

- есть состояния, которые познаются посредством мудрости”.

- Внезапно распахнувшаяся дверь может рассеять неведение, по крайней мере, на время.

- “Мрачно тем, кто окутан, так же как темно слепым. Благородным же широко раскрыто, так же как светло зрячим. Так близко, но неведомо глупцам, несведущим в Дхамме”.

- Мир, скованный заблуждением, рисует яркие перспективы.

- Глупец, привязанный к своим вещам, видит только тьму вокруг. Она выглядит долговечной, но для того, кто видит, нет ничего”.

• Те кто видит и осознает явления, которые происходят из причины, и саму причину, видит прекращение причин и явлений, есть Тахтагата.

• Есть это, есть и то. С возникновением этого, возникает и то. Нет этого, нет и того. С прекращением этого, прекращается и то.

• Бессущественность – это лишены формы бесконечность пространства, бесконечность сознания, беспредметность, ни восприятие, ни его отсутствие, ни воспринимающего, ни того кто воспринимает. Есть – осознанность бессущественного и бессущественность осознающего.

• Развитие Прозрения и достижение «пятого светоча» на основе этих лишенных формы самадхи возможно, если медитирующий сумеет пробиться сквозь формы, образы, постичь суть восприятия и воспринимающего и пройти к достижению их прекращения тогда возможно и переживание пути и плода.

По Библейским Канонам это соответствует описанию того что «потом появился Свет».

Этот Светоч «связан» со слухом, с ушами. Это относится также к «водяному светочу», только – «раскрывающего даль, бесконечность, просторы мироздания».

Это исконная осознанность, заложенной в сути основы «нервной системы» - тело ригна. Эта исконная Суть - Мудрость проявляет Себя через органы чувств, особенно ушей. Этот светоч соотносится с Самбхога кайей. Он обнаруживается в первый миг чувственного восприятия, до того как рассудочный ум начнет воспринимать, узнавать формы и обозначать их, то есть определять – Что это? заполняя форму кажущихся существ и вещей.

Этот первый миг восприятия, похож на краткий провал в сознании, но это миг прямого узнавания исконной недвойственной осознанности ригна. Это свет обнаженного ригна, до того как переживание разделится на частные формы и заполнит их смыслом

Все возникает в Осознанности – в Настоящем, в Дхармадхату. Восприятие субъект – объект возникает в недвойственности, вместе. Разделение лишь умозрительны и условно подразделяет на субъект и объект.

Светоч связан с Пробуждением, взаимосвязан с нашим опытом «взаимоотношений», поведением. Он индивидуален и способен менять будущее. Это светоч «мягкого розового канала». Это состояние когда ригна и прана ригна движутся в каналах, особенно в канале, соединяющем почки с ушами. У женщин – левая почка и левое ухо (у мужчин - правая) воспринимает заполняя форму, правая воспринимает определяя форму, (у мужчин - левая).

Это ригна движется во время переживания из центра зачатия – матки (у мужчин этот орган тоже есть) в центр восприятия Вайкхари шакти – «речь - джняна», или Йони Осознанного Внимания, продолговатый мозг – область рудра грандх, вверх по пояску затылочной части головы, височные доли, в каналы ушей, захватывая «центр восприятия дхармадхату» – лолана чакры, или «шестой светоч».

Отсюда и внутричерепное давление и проблемы с давлением и так далее. Этот светоч обычно у людей «зашлакован поведением».

«Остановленный водоворот больше не кружится, земля и вода, огонь и ветер не находят никакой опоры. Потoki возвращаются в свою Основу, Суть. Вихри больше не кружат и там имя-форма полностью под контролем».

«Распознать эти первичные первоэлементы не легко. Они неуловимы как призраки. Но благодаря их взаимодействию мы воспринимаем формы. Именно в связи с поведением четырех первоэлементов мир конструирует свое понятие формы. Его восприятие, узнавание и обозначение формы происходит в

контексте их поведения. И это поведение можно распознать с помощью элементов, представляющих «имя». Восприятие формы заложено в подсознании у каждого и является прямым результатом знакомства с первоэлементами - светом. Такова папа-гура. Таков мир». (Тхеравада. Бхикху Ньянананды о Ниббанае).

«шестой светоч» - светоч, воспринимающий Настоящее, то есть настоящий момент и соотносится с телом Воплощения – Дхарма кайей, «центр восприятия дхармадхату» – лолана чакры. Проявляет себя в радужной оболочке глаза.

По Библейским Канонам это соответствует описанию того что было с начала, то есть того что «Ничего не было».

*Есть состояние, который не рождено, не создано,
не сформировано и не сконструировано!*

Если бы монахи не было бы этого состояния – не-рожденного, не-созданного, не-сформированного и не-сконструированного, никакой выход из рожденного, сотворенного, сформированного и сконструированного, было бы не возможен ...

Но поскольку действительно существует это состояние, не рожденное, не созданное, не сформированное и не сконструированное, выход из рожденного, сотворенного, сформированного и сконструированного действительно возможен, осуществим и постижим!

(Будда Шакьямуни).

Воспринимающий орган – нервная система, орган восприятия – головной мозг, через тело спинного мозга, область брахма грантх, органы мочеполовой системы, взаимосвязанных с сердечным центром гормональной системой с «фимусом», поддерживающим тимус вилочковую железу в в «рабочем здоровом состоянии», дальше через центры «пяти Дхармакай, расположенных формирующих апана ваю, через стопы, в костный мозг, кожу в основу – тело джняны – шудху шудхи и внутренние аспекты тонкого сознания».

Шестой светоч – это светоч бардо, промежуточного состояния после смерти и до следующего рожденья.

Здесь добрые дела ума и тела – добродетель всех живых существ – все это чистые и ясные потоки свободно стекающих со снежных гор в море четырех тел состояния Будды

Видения и переживания, возникающие в бардо, на уровне первоэлементов, обжигающих ветров – дыхания энергий страстей, представляют собой – работу нашего собственного ума - зеркало, отражающего сквозь себя – весь мир. Здесь необходимо распознавать и видеть и правильно воспринимать единую целостную суть – изначальную основу Первозданного и правильно распознавать реальное, действительное и уметь направлять эти потоки в Настоящее – Лолана чакры, в их собственную основу. Это «трикути – центр осознанности «я»», подобна «трикути» - месту «схождения» трех основных каналов ида, пингала, сушумна, трех кай дхарматы, сансары, нирваы и бардо промежуточного состояния (бардо дхарматаночи и дня – «области сновидений» и проявлений иллюзий).

Когда все три объекта звук, свет, лучи возникают, вместе с ними воспроизводятся запах, вкус и сам объект объект воспринимается сознанием как самостоятельным. Так воспринимается обнаженное ригпа. Так постигается из за незамутненной основы проявляется исконное ригпа и

проявляются все тела сансары и нирваны. Когда обнажается звук – исконное ригна проявляет речь. Когда обнажается мвет – исконное ригна проявляет формы – рупа. Когда обнажаются лучи – обнажается сознание, исконное ригна проявляет поведение – речь сознания, действия, опыт.

Если все воспринимать как проявление исконного ригна – состояния ума, его «работы», как проявления собственного «я», ничем не отличимого от исконной основы, то все явления возвращаются в свою же основу, не затрагивая вас. Осознание пустотности как пространства и света устраняют препятствия и ограничения. Если воспринимать все как завершённое, то трудно тогда с этим «все» совладать и направить в исконную пустотную основу. Ты увяз. Не забывайте о своей исконной сути, не теряйте настоящее – пустотность пространства, помня что Время здесь обладает качествами Полнота – Полноты и всеобъемлюще. Суть его «шестой светоч» непревзойденное ригна светоносной сути первоэлементов. Имя его «ничто». Это суть исконного изначального Будды – Ади Будды, Будды Бодхисатвы, Чодпа, Будды Пути. Там ищите Бабаджи, или его также иногда зовут Кришья Бабаджи, Просто Баба – Отец вместе с «сослуживцами»-братьями по Дхарме. У них качества исконной сути основы, первоизданного. Она принимает всех не отвергая и воспринимает все как себя. Тех кто кто отвергает ее, по разным причинам, воспринимает как близких, ничем не отличных от себя. Это суть корана жизни. Суть основны заповедий 10 направлений, суть обетов и самайя. Таковы эти Просто Люди – Человек в Человек, по другому они не могут. Это самое тяжкое бремя - быть Человеком и оставаться Им, видеть Человека в других и помнить о Человеке в других, когда его потеряли.

Продолжение рекомендаций начитанных Вишну Дэвом

3. если видений нет, нажмите на глаза, сделав кумбхаку, резко открыть глаза и выдохнуть. Возникнут видения. Не злоупотребляйте методом.

Когда тигле станут огромными и круглыми – это значит видения достигли конечной стадии. Они будут содержать по 5 светов с мандалами божеств.

4. преодоление двойственности в сознании. Двойственность между практикой и не практикой. Все – медитация. Она не медитация – она жизнь – ануपाия, схаджа, спонтанное присутствие. Она вне метода. Выйти за пределы такой двойственной концепции – интеграции и не интеграции. Этим достигается углубление в естественное состояние. Нет субъекта, нет объекта, нет внешнего, нет внутреннего.

5. На конечной стадии преодолевается концепция самого присутствия. Это Есть. Это то, что вы делаете своим сознанием.

На этом рекомендации и комментарии закончились. Осталась критика на общих лекциях в мое отсутствие, да и отрывки опытов на сайте.

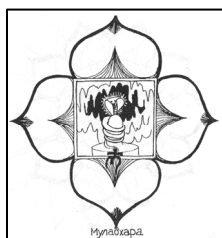
Все выделенное курсивом – мои комментарии, так что претензии все ко мне.

После того как тебе констатировали «смерть», ты видишь все в зеленоватом тумане, сквозь который пробивается свет солнца (круг, диск). Потом этот туман – дым, я видела слева от себя, формирует широкое «полотно» времени, на котором запечатлены и проявлены все события твоей жизни, каждую секунду, доли секунд. Полотно живое, дышит, события видны на нем как узоры – тени, которые оживают в твоём присутствии. Затем потоками ветров выходит из Гакил – пупочного центра «пуповины» и формируется тело

(самбохо кайя) очертания схожи с телом жизни. Форма заполняется аспектами грубого, формирующими внутренние органы, то есть полностью ваше тело. При этом аспекты Тонкого – повседневного ума погружаются в Основу Пространства Дхарматы. Я видела все это сама, да и присутствовала при этих событиях. Я пыталась комментировать отчеты работы своего сознания.

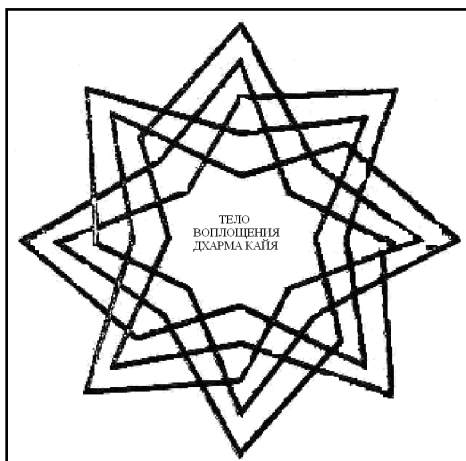
Записи, непосредственно того дня с этими начитками – движения ветров потерялись, а я начитывала их в том же ритме, только неделей позже. Я позволила себе добавить лишь то, что не вошло в отчет и разрешено Бабаджи опубликовать только сейчас.

После смерти видишь первоэлементы «врат» вхождения в чрево, слышишь сопутствующие запахи, вкусы образы. Знаешь как происходило зачатие, что ели твои предки, мать, отец, что говорили, о чем думали, мечтали, что сам по этому поводу думал, знаешь всю историю страны, края, места рождения твое, родителей, предков, историю государство, положение и так далее. Свет, через свадхистану чакру «выходит ваю удерживающую твою основную собственность – тело, появляется запах тлена, радуги. На уровне вишуддха чакры дыхание, удерживающее внешнюю собственность арками радуг выходит в свою внешнюю основу – майю и там растворяется, а ты остаешься один на один с собой. Внешнее проявление тебя не слышит, связь с внешним миром прекращается, а ты живой и чувствующий, пока все ветра, связанные непосредственно с тобой, с твоей деятельностью формируют твоё новое тело существования.



Ты «входишь во врата» через Рассвет там, закат у нас. Видишь свечу, запах тлена. Выходят ветра – запахи, сопутствующие рождению – от запаха шукры, пеленок, грудного молока, пищи, вкусные, умиротворяющие запахи. Потом запах табака. Такой запах имеет фолиевая кислота или витамин РР, спиртные, так пахнут не только спиртные напитки, но и сахарозы – многоатомные спирты. Это биохимия. Потом коридор-

тоннель, родовые ходы движения чревопоток. Они совпадают с каналом арахан. Знаки чакр выстраиваются в определенном порядке, согласно натальной карты, которая отражает дхьяны осознанности «Я» сознания тебя и соответствие твоих дхьян дхьянам осознанности родителей. Все чакры, дно их расширяется с расширением диафрагмы глаз и открытия глазного дна вы проходите все их поочередно. Это ваша мандала.



Цветок – ваша Гаятри «сахасра». В промежуточном состоянии он находится на уровне анахата чакры, прежде опущенный «головой» вниз поднимается, разворачиваясь вверх. Лепестки чакр сворачиваются и плотно обхватывают боковые каналы, образуются своеобразные «рельсы», обнажая – раздвигая, расширяя центральный канал. По этому «проходу» поднимается ваша шакти «Сознание» – джняна шакти, формировавшая вашу маномая кошу ваш ум. Это ваш «библейский змей». Шакти движется навстречу вам, пахтуя вашу карану – океан бессмертия, поднимая все то что

вы забыли, не хотите знать, короче все что относится к состоянию Любви. Оно включает в себя ВСЕ. Вы находитесь в центре цветка жизни. Это ваш Апокалипсис. Проявляются образы, вы начинаете совершать поступки и ответственность за них, проходя предварительно все миры, в которых вы успели «наследить» своими поступками. Все отражается в тигле.

Птица Ада – она двухголовая. Это Птица Сострадания может пронести вас на себе над этими мирами. Под вами они будут разворачиваться, вы будите видеть все. Миры действительно существуют. Вас будут сопровождать все света Вашего Бардо и все видения. Под вами миры, после «отработки» «сворачиваются» и запечатываются аркой радуг в тигле. Когда оно выходит слышатся звуки, разговоры, в виде потоков света проявляются радуги, которые проходя через водяной светоч, проявляют образы.

Информацию, желательно до того как она проявилась, на стадии света, радуг, тигле необходимо собирать, закручивать на звезду, запечатывать в тигле через центральную анахата чакру. На звезду накручивается свет голубой, и за светом как нить накручиваются все видения - события до тех пор пока тигле не станет большой и круглой, как клубок наматываешь, тогда появляется радуга – арка. Значит карма ушла и радугой запечатывается тигле и убираешь его.

Я из тигле составляла настенные панно-тарелки, Бабаджи сделал мне платье. Хобби – привычка из «ненужного» делать что-нибудь красивое. Здесь, в пространстве дхарматы, в «одном из его карманов» есть «место», типа школы, где существа, в облике маленьких детей учатся «работать» с тигле, собирать, заполнять, запечатывать и рспечатывать, «распаковывать» тигле. Они учатся быть Буддами Бодхисаттвами – богами Страстей – «служителями кармы», то есть теми, кто уполномочен и может снимать или обременять кармой. Как 33 богатыря в сказку «о царе Салтане».

Потом дальше идешь до следующего центра. Видишь треугольник и «ощущаешь» еле уловимое коебания. И так что-то понимаешь – манипура. Керуги – это уже другое. Информация проявляется в виде тиглей. . В начале они мутные, потм становятся яркими. Убираешь и их. Пробовала поймать черную кошку в темноте. Получилось. Когда хорошее что-то находится в свете. В пространстве света, в белом например, возникает «окно». Там яркие сияющие серебристые искры. Это благоприятно. В них, в искрах, как в «пыли» находятся свитки, манускрипты, необходимая информация. Я пошла так одной своей «памятки». Туда почему – то со своим «другом» напвился и Бабаджи. Он выглядел юношей и схватил этот свиток прямо передо мной. Я попросила его положить все на место, он все равно не поймет что там написано. Письмена древние. Он ответил что попытается прочесть его, потом они просмотрели его и положили назад. После этого я забрала его и ушла. Они улыбались.

Я никогда не знала что такое Лолана чакра. Это там, где глаза и что там столько информации... я до сих пор не понимаю как «видящие» что-то могут видеть сквозь нее. Ведь у них помимо чужой информации столько много своей. Когда лолана чакра распечатывается, похоже как в фильмах показывают когда вскрывают гробницы – эффект такой срабатывает жуткий. Так вот с этим «эффектом» все что уже не может удержаться прсто «взрывается», потом медленно «вытекает» наружу. Это действие происходит в золотистом свете. Когда «оно накапливается» оно начинает «подтягиваться» к анахата чакре и золотым светом выходит.

Взгляд с пранами (ригпа) перетекает по каналам водяного светоча через чакры за глазами – они серебристые и говорят целительные.

Это «промежуточная стадия», в котором пока еще ничего нет, но оно уже есть, но не проявилось. Это место узнавания пространства Дхарматы «шестой светоч» из которого потоки выходят и все присутствующее розовом свете, проявляется образуя «габелены». Это не гобелен, туман какой-то. Он из мутного становится прозрачным. В тумане проявляются узоры, при приближении к ним фигуры оживают и начинают двигаться, проявляются, насыщаясь красками. Это полотно Времени. К любой тени можешь придвинуться и увидеть что это такое. Когда всю информацию в «габелене» высветишь, узоры исчезают, гобелен становится прозрачным и превращается в свет, уходит в свою основу, исток. События сублимируются. После этого ты «выходишь» из этого состояния. Процесс завершен, все самоосвободилось. Корешки чакр хранят изначальную информацию «от и до». Эта информация ваша шуддха.

Я была в этом состоянии казалось бы бесконечных минут пятнадцать. Оказалось – трое суток. За это время я не испытывала чувства голода, жажды, потребности встать, справить нужду. Отсутствовала потребность сна, как и его понятия, отсутствовало время как и само его понятие. Все пространство «свернулось» в пространство внутри. Я просто лежала на спине. Руками придерживала веки. Меня бабаджи просил не закрывать глаза. Они горели, казалось – вытекли. Я видела одновременно себя маленькой, возраста 3-4 лет. Бабаджи сначала «вел» меня за руку. Навстречу шел обжигающий ветер. Как буря. Только песок – информация больно впивалась в тело глаз, как иголками, поэтому приходилось вылавливать все, что пропускала, за нами «подбирали» сиддхи гурупарампары. Когда я устала, Бабаджи на руках нес меня и по моей просьбе начитывал «ом намах шивай». Как я узнала что прошло трое суток? Я захотела пить. Почувствовала что во рту все стало как бумага сухое. Мне приносили еду. Каждый день по три сосуда: с водой, твердой пищей, второе блюдо, хлеб и прасад. Пустую посуду забирали ежедневно. Пустой посуды не было. Банок собралось за три дня.

После того как мы прошли эту «зону» и мне разрешили убрать руки от век я в своем физическом теле испытала все тоже самое, ваернее прошла с ним все «зоны» света, или свет прошел через нас? Вначале все бывло белым. Птицы пели на крыше. Потом слышались раскаты грома, я подумала на улице гроза. Затем свет стал прозрачным, серебристым. Я лежала, думала ночь. Все затихло кругом. Потом прозрачно синеголубом пространстве проявилась моя комната. Так бывает когда карма уходит, то комната заполняется какими-то вещами. В этой комнате-ритритной проявилась обстановка, при которой жили хозяева домика. Потом по мере «продвижения» по времени вещи, обстановка меняли места, голоса, люди менялись, потом ушли. Вещи стояли как в кладовой. Потом их унесли и там проявились монахи, мы. Потом я находилась здесь в ритрите. Ко мне приходили дежурные. Потом дежурные заволновались и сказали в ашраме что я в течении трех суток не забирала пищу и что надо меня проверить. Затем в ритритной проявились монахи. Они сидели на стульях и ждали когда я выйду из самадхи. Прошло месяц-три. Ко мне стали приходиться двое их старших монахов. Пищу не приносили. Они беседовали между собой о событиях. Свет немного темнел. Я все лежала у стены и уже не недоумевала почему они так ведут в моем присутствии. Потм я слышала что прошло семь лет. Приходил только один монах. Из ритритной сделали что-то типа музея. За моим телом вроде как наблюдают. Затем я услышала что прошло десять лет или что-то около пятнадцати. Свет из темного принимать стал серые тона. Я

услышала голоса, обращенные ко мне. Они рассуждали о том что со мной делать. Вся обстановка в комнате исчезла. Говорили опять Трое. Они были радостны. Потом обратились ко мне и сказали: «слышала сколько прошло лет? Мы можем , я поняла типа как «проявить» меня через этот промежуток времени и я окажусь в будущем спустя 15 лет все изменилась. И спросили мое желание. Я была в полном смятении. И попросила вернуть меня пораньше. Они были серьезны. Потом я сказала что бы меня вернули опять через грозу домой, назад. Они уже и сами так решили. Наше желание совпали. Потом свет как-то в обратном порядке, только быстро стал меняться. События которые я видела «прокручивались» тоже в обратном порядке и приостановились на «отметке» семи лет. Мне дали отдохнуть и собраться с мыслями. Я ждала когда раздадутся раскаты грома и шум дождя. Когда закончится ночь и птицы «выпнут» своего родителя за кормом. На крыше жили скворцы. Шумный народ и болтливый. Мне ответили что птицы растворились в ясном свете и их нет. Я стала орать и требовать что бы птиц вернули. Очень веселые голоса. Потом все пришло в движение. После сияния ничто, появилась ночь, сумерки, рассвет и опять белый свет. Телу тяжело воспринимать вибрации света.

То же происходит и во сне – «вхождения и выходы». Тело не движется, сознание работает. Время разворачивается. Все правда происходит за секунды.

Я чувствовала Бабаджи рядом как бы сидел со мной прислонившись спиной к стене. Потом когда я наконец-то услышала этих скворцов я была рада. «Там» тоже. Потом мне скворца родителя показали, запустили через крышу на летнюю кухню после ритрита , где я его поймала. Большой такой и испуганный. Он научился говорить «шанти». Перестал материться.

Потом движение света утончилось и опять прошли второй волной. Она оказалась для тела тяжелой. Трудно сидеть. Я опять легла. Потом проявились розовые тона. В этом свете можно ходить. Я видела как тигле висели в комнате как пыль. Когда она падала на пол, она распечатывалась. Я опять собирала, пропущенную информацию. Потм стало легче. Я все видела в темноте прекрасно, как днем. Я подошла к месту где ставили еду. Там было много банок. Пить нечего. Где был чай – все покрыто плесенью. Продукты скисли и пропали. Я была в панике. Я не знала что и думать. Может и правда прошло столько лет. В комнате пыль лежала толстым слоем. В спальнике песок, камешки. Был телефон. Я решила позвонить в ашрам. Набрала номер и попросила пригласить кого-нибудь из старших монахов. Дежурный сказал что все уехали. Потом неожиданно спросил откуда я звоню. И поинтересовался где я. В Грозном? Я ответила что в курцах. Монах запутался и сам потерялся по времени. Я попросила чтобы мне привезли пить и стала ждать. Приехал монах, воду забыл. Я «нарушила» запрет и спросила когда ко мне приезжали в последний раз. Банок много, все протухло. Монах сказал что ко мне приходят каждый день, откуда посуда не знают. Оказывается прошли всего лишь сутки.

Третьей волной Света, он стал «приближенным» к привычному свету, непосредственно сам Бабаджи выводил меня из ритрита. Из вне прямых указаний не было, я имею в виду наставлений, кроме видела или нет от Свами, и выходить из темноты можно всначала ночью, потом вечерами, после завершения ритрита от монахов вышедших из ритрита передо мной - не было. Бабаджи помог встать на ноги, заставил ходить, потом на рассвете у нас, закате «там», ранних сумерках, на границах дня и ночи, в промежутках между ними, он попросил выйти меня в первый раз в в начале включить и посмотреть на

свет лампы в ритритной. Моим глазам было не больно. Правда перед тем как посмотреть я заметила, что лампу «накрыли» чем-то прозрачным. Свет «не бил» меня. После этого поросили выйти в летнюю кухню. Я чувствовала тепло, шедшее от тела Бабаджи за мной. Я подошла к окну. Небо светлело. Я впервые видела рассвет – закат лун. Все те же краски радуг. Они «втекали» в пространство и образовывали радугу на фоне проявляющегося розового света. Выходил «молодик» - тонкий серп месяца, «клыком - рогом» вверх. Он как бы вкатывался, если бы был полный диск в небо. Краски нежные и спокойный. Последний свет был зеленый. С ним раскрылась радуга Ночи – от тьмы до звездного неба, переходящее в сумеречное, потом опять розовый, насыщенный. Солнца еще нет, но ощутим жар, проявляющий радуги, более яркие. Последний свет – зеленый и с ним появился «серп» солнца. Оно быстро поднимается. Вместе с ним проступают потоки серебристые, белые и начинается день.

Я устала и пошла к комнате. Она – пространство ее Чистое. Села захотела пить и увидела Бабаджи. Он подтвердил Свое Прибежище, проявившись в физическом теле за несколько дней до полного выхода. Он живой стоял в комнате и молчал, хотя речь его я слышала. Я забыла даже как называется вода и что я хотела пить. Все произошло неожиданно. Ум был в смятении, оказалось что со мной действительно все происходило, что я не выдумала ничего, я не знала ничего, бабаджи никогда не видела, а он есть, все правда, изменения есть. В общем меня захлестнул мощный поток мыслей, пробудился ум. Но это волнение наверно тяжело переносится Ими, поэтому в момент когда я отвернулась, отвела взгляд в сторону – Бабаджи исчез, но я слышала его. Его слышал потом и Свами и те кто ездил в Хайдакхан, Бадринатх, храм 18 бессмертных сиддхов. Все они узнавали его.

В самом начале ритрита, когда начался собственно ритрит, я видела Шиву. Потом все как в медитации, только я не думала медитировать, шива приблизился и стал мной. Суть его и моя едины, одна. Мне было легко и спокойно, свободно. Я стала интегрироваться на себя, на свет внутри. Пространство изменилось. Стало страшно.

Осознание того, каков ты ни был, святой, грешник, достигший, просто человек – ты должен отработать, пройти все миры, найти в нем свет любви жизни. Она не отворачивается ни от кого. Происходит «распечатка» прошлых жизней.

Лолана – анахата, ум

Чрево – анахата, тело

Манипура – вишуддха, ноги, спина, голова, речь

После завершения 1 ступени – появляется Иштадэжват – Шива. Наступает Тишина. Это страшно. Слышишь присутствие живых существ. Они ждут какие действия предпримешь ты. Здесь открываются затворы существования – Миры. Тяжелые Миры. У нас принято относит к ним Миры Ада, а они всего лишь проявление тог, что ты любишь. Это состояние Любви – основа твоего тела Взаимоотношений – здоровья. Это Заповеди, Обеты. Ты здесь должен вспомнить о Гуру. Он поможет сублимировать, самоосвободить все. Что я сделала? Я потянулась рукой к первой попавшейся мурти. Оказалась мурти Моругана. Я почувствовала что со спины меня кто-то по пяти точкам «прощупывает». Это точки – основы на которых «удерживается» нить жизни – сутрапна. Я испугалась и спросила «ты кто?». Мне ответили; «Панчахануман». Я спросила, а почему я слышу пять точек, мне ответили: «так ведь Панчахануман». Так я в первые познакомилась с Бабаджи. Он держал мою нить жизни в своих руках. Позже он непосредственно в пространстве Бардо

Дхармата дал Прибежище. Он находился как бы передо мной и вверху. Он сидел в позе лотоса. От него стали отходить три луча света: белый свет шел мне в область живота, красный в горло, синий в сердце. Таким образом он «взял под свой контроль мою жизнь, деяния речи, ума, поступки тела». Это кармопотоки – реки, по которым стекают деяния трех кай и сознания, формирующих тело и «Я».

Описание ритуала получения Прибежища позже я нашла в жизнеописании Еше Цогял.

Здесь, в этом пространстве Естественного Сахаджа Стхити находятся те, кто действительно может помочь. Это Сатья Саи Баба, намкхай Норбу, бессмертные Будды, Бодхисаттвы, других не было.

Вторая ступень – Гуру. Там будешь видеть только его, других не заметишь. «своего гуру и со спины узнаешь». Он берет на себя ответственность за вас. Ваши поступки, деяния, жизнь. Вместе с вами он проходит все Миры от Ада, до высших сфер, от миров, сотканных светом до миров безушностных. Вместе вы проходите все круги Бытия, всех и мирозданий. На этом этапе происходит «распечатка» каузальных данных – вашего тела Воплощения. Оно поднимает, вскрывает Все. Помните о Заповедях хотя бы там, их не так много. Не усугубляйте свое положение. Это поможет вам. Это отсекает надежды, страх, желания. Ты таков какой есть.

В буддизме это называется – отсекание трех кай.

Я была в бардо. Мне захотелось отдохнуть. Пространство преобразилось и появился цветущий сад среди деревьев пробежал ручей. Мне пришла в голову идея. Мне было жарко и мне понадобился крем. Я захотела чтобы этот крем был непременно кремом клеопатры. Он появился, но тут услышала голоса что это уж слишком и что это контрабандный товар и засмеялись. Я вдруг оказалась огромной птицей. Рядом появилась по ощущениям тоже птица. Я услышала от нее просьбу чтобы мы летели крыло в крыло да так, чтобы нить в «клювах» была натянута свободной и не порвалась. Во рту-клюве оказалась черная нить, которая разматывалась с катушки, висящей-стоящей рядом в желтоватом пространстве. Мы вдруг «нырнули» в пропасть откудато с невообразимой высоты в низ, в черноту – тьму. Я с начала испугалась и подумала врежемся в скалы, но тут еле заметными движениями крыльев мы «вывернули» вверх. Перед нами открылась панорама гор. Мы стремительно поднимались вертикально вверх. Там было небо. Оно голубое. Пвнизу гор трава, там еще что-то, потом снежные вершины. Небо стало темнеть, появились звезды и оказались на высоте между Бытием и Небытием. И просто парили распахнув крылья. Нить на катушке постепенно ускользала. Через какое-то время впереди «забрезжил рассвет. На фоне небытия проступила белая линия горизонта. В ней раскрывалась сверху черный космос, ниже звездное небо, ниже другие света неба. На катушке оталось 3, 5 оборота нити. Конец ее свободно свисал с катушки и я услышала: «назад, в курцы». Я оказалась в курцах в ритритном домике. Но я была уже в форме снежного барса – льва. Я сидела на уступе высокой скалы где-то в горах и смотрела розовый рассвет. Вдруг снизу послышалось шуршание камней и я увидела что такой же лев поднимается ко мне. На выступе места было мало. Во льве я узнала Бабаджи. Я психанула и прыгнула вверх по скале и в пространство. Я проявилась опять в пространстве бардо в образе львицы. Вид у нее был потрепанный. Грязный, худая, болезненная. Повернулась – бабаджи шел следом в образе большого крупного льва, с темным загривком. Он лег рядом и хотел тронуть меня лапой. Я зарычала и отодвинулась. Он опять решил приблизиться, но я подскочила и прыгнула в мимо пролетающую отку дато взявшуюся тигле и сбежала, как я

думала от него. Он прыгнул следом. Этот лев был соткан туманом. Я вцепилась в его гриву и он понес меня на себе.

Эта «медитация» - остановка мира долгая по времени здесь, в бардо проходит за 1 минуту. Ваша жизнь – за мгновение.

Когда присутствуют все цвета надо быть внимательным, убирать, искать информацию, утечки и перекрывать их. Присутствовал и черный цвет. Он у меня связан с желанием смерти. Его тоже надо было выделить. Когда все сублимировалось, кармические ветра ушли. Ты остался. Чисто. Бардо. Фиолетовосиний свет похож на летящую птицу. Сверху над ней, или ее пространство сворачивается в тигле. Тибетская буква А, она со «сложенными крыльями», здесь она крылья расправляет и радуга – основа бинду – осознанность запечатывает это тигле.

Я знаю что происходит с телом когда оно умирает. Я понимаю теперь почему когда открывают гробы тела лежат перевернуты. Их подбрасывает ветрами. Я знаю куда надо подкладывать подушки, что бы облегчить тело – под голову к затылку, под лопатки, крестец. В начале останавливается дыхание. В животе все переворачивается. Все сокращается. Потом потоки ветра скапливаются в батылочной часи, и выходят. Потом потоки накапливаются в области брахма грантх и вытекают, потом в области вишну грантх.. все ветра начинают убегать с чакр в ноги и уходят в ничто – черный свет, из него в калачакру. Остается Присутствие и ты внем и оно в тебе. Свет особый. Кругом голубоватый сияющий свет. Шива тоже соткан из такого света – пространства. Светящийся, искристый. Этот свет всюду. Он из ниоткуда и везде. Наверно он горячий. Я не могу сказать. Этот свет обесточивает чакры. Они высвобождаются. Потом снимается вьяна ваю (тело речи), как простынь с закруткой в области пуповины. Через эту закрутку – пуповину вьяна убегает. Потом начинает сползает апана ваю (тело – шава). Она снимается с определенными секретами – замками. Она тяжелая, но когда она уходит становится легко ногам. Потом снимается самана. Она как пояс бматана вокруг тела в три с половиной оборота. Потом удана. Потом прана ваю. Когда она доходит до центра – анахата чакры тебя гуру, бабаджи заставляет говорить, чтобы не заснул и не терял осознанность и сохранял бодрствование. Бабаджи – коренной гуру. Он сопровождал по всем жизням. Сйчас он заставлял дышать и делает со своими йогинами, как искусственное дыхание, надавливание в область сердца, дохи идут естественно. дополнительных 8 вдохов подряд и просит не бояться. Я удивилась, ведь я дышу и почему, зачем я должна бояться. Оказывается он держит твою нить жизни, а ты «выскакиваешь» в черную дыру. Для людей это смерть. В этом промежутке ничего нет. Если есть ощущение боли – значит есть остаточная информация в теле. Это жесткая захваченность. Но это заставляет находиться в сознании. В бардо сна нет. Ты не спишь. Самое опасное – когда хочется спать в зоне черного света. Здесь необходима осознанность. Осознанность – это жизнь, это присутствие – тебя в жизни и жизни в тебе. Состояние бардо – это уже естественное пребывание, сахаджа стхити.

Жизнь никогда не покидает жизнь. Жизнь всегда будет поддерживать в тебе жизнь, твое сахаджа стхити.

Смерть это покой. Надо полюбить ее, увидеть в ней жизнь. Этот покой – движение жизни. Когда прана ваю уходит ты – тело сознания, живешь на ваю внутреннего сознания. Его «легкие» - вьяна ваю и дхананджана ваю. Они как ида и пингала. Дхармата – центральный канал. Это ваю жизни. Дыхание – состояние тела сознания подобно дыханию дельфина. «не спи утонешь, двигайся, а то утонешь. Когда одно отдыхает, другое работает». Промежуточное бардо как утроба. Ты в нем как дите - плод.

Выходят энергии страстей – выход «каммы - желаний», через мула чакру. Кости в суставах движутся во всех направлениях. Дышать самостоятельно трудно. Ваю дают разность потенциала давления, за счет которого расширяется грудная клетка и производится вдох и выдох. Чтобы сделать глубокий вдох мне пришлось приложить усилие и направить в руки силу и сжать ладошками грудную клетку, создав таким образом необходимый потенциал давления. Я осознала что есть дыхание. Воздух везде, видишь даже молекулы, а взять – надо приложить усилие. После сокращений в животе. Он вздулся слегка и все просится наружу. Я сжала себя руками и попыталась встать. Выпрямится не смогла. Не хватает сил преодолеть внешнее давление. Я согнулась и хотела сделать шаг. Ноги не чувствуют сопротивление воздуха. Его просто нет. Я толкнула ногу ближе в лодышках вперед и сделала шаг, потом повторила тоже с другой и так добрела до горшка. Проблема сходить в туалет. Но здесь руки давила живот. Короче тяжелый случай. Слышала как кто-то говорил что в таких состояниях лежат, а я хожу и что я замучала мальчишку - Бабаджи и что от беспокойный ребенок. Я понимала и понимаю речь на русском, хотя знаю говорят на разных языках.

Через некоторое время, не знаю сколько прошло, ваю стали возвращаться. Бабаджи был рядом со мной, читал мантру ОМ НАМАХ ШИВАЙ, пел ХАРИ ОМ ТАТ САТ ЧИТ АНАНДА, просто общался. Сатья Саи тоже изредка проявлялся. Они все веселые, нормальные живые люди. Очень заботливые и не дадут «упасть» духом. Они Дети Жизни. *Это пространство «третьего светоча».*

Стали возвращаться ветра, заполняющие чакры. «стаканчики - рожки» чакр как бы при выходе выдвигались, теперь в них вливаются ветра. Левый анахата центр окрасился в цвет того напитка, который Иисус дал мне пить. Вокруг чакры появился золотой ободок и золотой ремешок с замочком. Цвета чакр чистые. Бабаджи сказал что со «старой чакры» чуть снял замок, весь «проржавел». Ваю возвращаются быстрее чем уходили. Они занимают свои места. Они тоже стали легкими и чистыми. Запах от них приятный. Правда я и тут с Бабаджи «поспорила» и попыталась сбежать, но он поймал. Мне не понравилось как гон надел на меня прана ваю и закрепил вяна ваю мне было неудобно, где-то жало, где-то подмялось. Пахло им, не мной. Я требовала свои запахи, свою ваю. Он сказал что убрал и спрятал ее в надежном месте. Он поправил ваю и мне стало удобно. Они чистые, а я привыкла бегать везде, в общем детские капризы. Потом из черного света ты опять попадаешь в мир Бардо. Телу легче, только боль в тех местах и суставах в которых я крутила руки, ноги, голову во все стороны, когда праны ушли. Вращалось тогда как «тушки». Теперь ваю на месте. Мышцы растянулись, а мне просто больно. Уже больно. Я живая. Тело ожило. Пахло знакомым и мне стало легче. Стали приходить йогины. Они интересовались как у нас идут дела и решали совместно с Бабаджи свои вопросы. Они все Будды. У них нет разногласий. Они помогают друг другу и всем бескорыстно. Они действительно добрые люди и сами все это прошли, поэтому и понимают все и уважают идущих. В них нет ревности и зависти. Было бы у тебя желание идти вперед – они помогут.

Проявились в голубовато белом свете – Свете Святых Небес прозвучали слова напутствия: « из праха восстанешь. Из мрака ты выйдешь, свет понесешь и так далее...». В этом состоянии сознания ты осознаешь, что мысли эти из вне, они не навязывают тебе ничего, просто произносят напутствие. Это речь.

С восстановлением ваю высвобождаются ветра через грантхи, высвобождаются чакры, высвобождаются ваю. Они переносят информацию в их основу. Мир Форм, Мир Страстей, Мир-Без-Форм восстанавливаются - ветра формируют, восстанавливают основы чакр, заполняют чакры,

восстанавливаются «замки - затворы», восстанавливается прана ваю, восстанавливается дыхание общее дыхание, возвращается удана ваю, на место становится апана ваю, обновляется ваша нотальная карта – ваша калачакра, самана ваю заворачивается вокруг вас в три с половиной оборота, вьяна ваю встает на место. При этом все происходит частичный возврат кармы. Есть и остаточная карма в виде тиглей, радуг. Это ты должен сублимировать сам. Но тебе помогают йогины. Это трудно, но они поддерживают тебя.

Ты учишься осознавать темноту, себя, их, единую природу. Она тоже суть света, даже этого черного света – это свет Достижения. Свет смерти немного отличается от этого света. Тот тоже свет достижения, но он более прохладный, страшноватый. Тебя нет, но есть ощущение тебя, разбросанного повсюду. Из сна выходишь ты, из смерти ты - но другой. По сути ты – внешне может и другой. Но если осознаешь выйдешь ты, сознание немного изменится, внешние данные будут меняться, но медленней. Не надо бояться. Осознавай себя. Тогда и бардо и самого присутствия не будет. Есть просто все и ты в этом всем и все это в тебе. И ты есть. Без кармы нет жизни. Карма это дыхание. Отрицать это – значит отрицать жизнь, отрицать достижения. Но иногда некоторые отрицая все это не отрицают внешние достижения, наоборот стараются поддерживать свои достижения и статусы.

Когда идет выход информации, в начале все воспринимается как кино, потом из чакр выход информации, накопленной в этой жизни, снимается информация с лолана чакры, снимается информация с каналов. Когда, примернов середине ритрита, информация в виде длинных радуг, лент выходила непосредственно в пространстве Дхармата Бабаджи сидел за моей спиной. Радуги как змеи извивались и у исчезали где-то в бесконечности. К нам подходили люди. Брали круглые тигле, лежащие перд нами, благодарили и уходили. Было очень много удивительных явлений. Очень интересно наблюдать и не менее интересно работать с полотнами времени. Бабаджи собирал эти потоки, то есть потоки времени сводил в единый поток в пространстве Ничто и работал там с неимеющим субстанций элементами, снимал карму, изменял жизнь. Полотно тоже имело вид этого Пространства Ничто. Там еще параллельно рядом располагаются два йогины. Они работают с такими полотнами и «напрвляют» неотработанную карму – информацию в центральное полотно Бабаджи.

Когда информация собирает все в четыре цвета, тогда это все «отстреливается», отходит как стропила от ракеты, или радужные темные пути – болезни. Они «тянуться» не только с этой жизни. Они идут из прошлого. Надо надо высветить их, вернуть в изначальную основу – свет. Это тяжелый труд. Карма сосредотачивается в пространстве гакил в виде цвета, запаха. Это способствует проявлению кармы в любой момент вашей жизни и вы должны будите поступать так или иначе. Эти действия – карма, «прокладывает» себе путь и проявляется в виде метастаз, опухолей, болезней. Это ветра, проявляющие старость и смерть. Не старейте, живите долго. Если бы люди осознали бы отчего они болеют, они никогда бы не умирали, не принимали лекарств. Я учусь жить.

Внешний вид у меня сейчас никакой – как у покойника. Нос острый. Вкус крови и пота, волосы, тело покрыты воском. Пахнет, судмедэксперты бы решили, что труп здесь пролежал не один день.

После ритрита я увидела что мои ногти, соски, носогубной треугольник – синие.

Я знаю что происходит с телом в гробу, с сознанием в бардо. Знаю что есть душа. Знаю их суть. Поэтому дорожу тем что есть. Я знаю вкус тлена, крови, пота, воска.

Руки – в порах тоже располагаются тигле. Они яркие, «кусались». Начала собирать. Некоторые тигле стали проявляться. Я их тоже собирала.

Добавить хочу, что обычно люди не доходят до этих состояний. Они могут почувствовать себя, тело, лишь когда элементы доходят до сердца. Дальше люди засыпают. Трудно когда уходит прана ваю – смертельно хочется спать, поэтому в бардо они следуют своей карме и создают свое тело согласно кармы.

Мне предоставился случай жить через осознание себя, тела, речи, света, пространства, сути. Нужен Иштадэват, Гурупарампара. Без них ты прах, ничто. В сердце пульс нитевидный когда проскакиваешь черную дыру – ушнишу у тебя останавливается все.

Когда идет очищение Лолан – 3,5 дня нет сна. Ты не хочешь ни есть, ни пить, ни спать, ни справлять надобности, ни говорить. Ничего. Идет распад элементов, они движутся в свою изначальную основу. Видения богов, мандал, ковров, , тигле были раньше, до ритрита официального. Здесь эти видения прошли быстро. В Бардо я все это видела. Состояние сна и не сна отсутствует. Границы стерты, их нет. Это постоянная работа. Это пребывание в Ясном Свете. Из бардо попадаете в чистилище золотисто-розовый свет (*это нирмана кайя*). Там я тоже есть и произвожу действия, поступки, тело мое живое. В момент смерти было бардо, потом темнота. Осознание себя и бардо света, тьмы как суть одно. Надо не терять себя, контролировать себя, не захватываться видениями, а энергии ЦАЛ направлять к истоку. Видения рассматривать в обратном порядке возникновения, свести их в свет и направить к истоку в виде потока света, или радуг, увидеть их суть, природу ничем не отличимую от собственной. Ваю входят в каналы, в плоть. Ощущения будто по тебе ползают черви, страшно. Я даже там разделась и смахивала полотенцем «червей» с тела. Мне было не до смеха. Свет розового бардо в религиях определяют как Чистилище. Жар - дыхание корней «ядов», светоносной сути жжет глаза. Страх охватывает сознание тела. Страх что черви меня съедят, но я же живая. Голос Бабаджи привел меня в чувство и заставил меня остановиться и посмотреть в каком свете я нахожусь. Я ответила: «ну в красном». Он сказал: «посмотри на себя». Я увидела свое тело. Оно живое. Он спросил: «твое тело какого цвета?». Я ответила: «красного». Он спросил: «красный свет это что?». Я ответила: «манипура чакра». Он говорит: «еще что?». Я перечислила все что знала. Он продолжал настаивать: «во сне, когда ты видишь этот свет, что он означает?». До меня дошло – это Свет Роста. Из черного ты выходишь в свет роста – красный. Он спрашивает: «что ты потом делала?» я подумала и вспомнила что я ходила, встала, спросила у мальчика «что запах был – крови и пота и подошла к окну». Я сделала тоже самое, все проявилось опять, там только была белая дверь, здесь черная, свет черный. Запах тяжелый, покойника, склепа. За черную занавеску зацепилась стулом³ когда я осознала что произошло Бабаджи спросил: «успокоилась? Не теряйся, не теряй себя».

К выходу из бардо возвращаешься через белый свет, осознавая его. В Бардо проявляются сиддхи гандхарва. Это необычно. Видишь в диапазонах проявляющегося света. Белый свет – свет открытия. Начинается с запахов рождения, детства, зрелости, старости, болниц, смерти, свечей, тлена и завершается так, только ты выходишь живой.

Ом намах шивай.



ЙОГА ЯСНОГО СВЕТА



Фундаментальный ясный свет о нем сказано так: «то, что это доступное для избранных учение распознавания Ясного Света является Основой, Путем и Плодом».

Ясный свет на пути состоит из трех процессов:

- слияние Природы Ясного Света с Путем в течении Дневного Времени
- слияние Природы Ясного Света с Путем в течении Ночного Времени
- слияние Природы Ясного Света в течении Состояния После Смерти (Бардо Дхарматы), находясь в Промежуточном Состоянии до Бардо Возвращения – Бардо Ночи.
- слияние Природы Ясного Света в течении Состояния После Бардо Возвращения в Бардо Дневного Времени с Путем в течении Дневного Времени.
- слияние Природы Ясного Света в течении Состояния После Бардо Возвращения в Бардо Дневного Времени с Путем в течении Ночного Времени.
- слияние Природы Ясного Света Состояния Бардо Дхарматы Ночи с Путем Состояния После Вхождения в Бардо Дня, Промежуточное Состояние (Бардо Дхармата – Ночного и Дневного Времени) в течение Бардо Дня до Полного Пробуждения и Достижения Основы, Пути Трансформации и Плода.

Для этого необходимо:

1. найти Гуру, который бы дал такое посвящение в Учение.
2. Гуру сам должен быть реализованным.
3. найти свою Природу, эта Природа не отлична от Природы Гуру и Учения.
4. определяет – Свет, Вспыхивание и Достижение

О слиянии Природы Ясного Света с Путем в течении Дня

5. искать промежуток между мыслями. Природа Его, Твоя, Гуру – Суть Учения. Они идентичны и имеют Одну Основу.
6. помни шесть правил Тилопы: не создавай образов, не думай, не анализируй, не медитируй, не отражай, сохраняй Естественное Состояние.

МИ-НО, МИ-САМ, МИ-ЧАД, ЧИНГ
МИ-ГОМ, МИ-СЕМ, ЧАНГ-БАБ-ЗХАГ

7. благодаря медитированию пробуждается в качестве Пустоты и Феноминальных Видимостей Ясный Свет-Сына.
8. промежуток между мыслями есть Ясный Свет Матери.
9. распознавание этого есть Согласование Ясного Света Сына и Ясного Света Матери, то есть Слияние Природы Ясного Света и Пути в Единство.

О слиянии Природы Ясного Света с Путем в течении Ночи

Об этом сказано: «Заставив Лотос сердца открыться, тогда внутри его четырех лепестков и околоплодника увидь слоги **АХ, НУ, ТА, РА, ХУМ**»

10. было сказано: «В совокупности – «Я общее Сознание», Телосложения – Сознание Тела «Шуддха Осознанности - эго», Чувственной способности – тело Взаимоотношений «собственно Я Сознание» сконцентрируй теперь все силы Двойного Познающего. К нему, который спит, после осуществления превращения этих в Великую Пустоту». Сновидения будут проходить в силу дыхательных упражнений.

11. когда вначале засыпаешь, спишь крепко. Это состояние Сна символизируется поверхностью океана, не волнуемой рябью. Его пределы определяются Светом, Вспыхиванием - Воспламенением, Достижением - Результат. Здесь Свет не является Ясным Светом, он лишь есть пробуждение переживания, эффект сатори, которые накапливаясь ведут к Достижению.

12. узнавание Ясного Света достигается в период между прекращением переживаний бодрствования и самым началом переживания состояния сна.

13. с достижением и углублением дхьян медитации во время сна приводит к Ясному Свету на Пути, для этого необходимы твердые намерения в достижении Ясного Света. Для сна применяется лежащая поза льва на правом боку, положив ладонь правой руки под голову Вы должны быть обращены лицом на север.

Внутри сердца увидь четырехлепестковый лотос, имеющий

- в центре верхней поверхности околоплодника - слог ХУМ, центр.
- на верхней поверхности переднего лепестка – слог АХ, севернее.
- на верхней поверхности правого лепестка – слог НУ, восточнее.
- на верхней поверхности заднего лепестка – слог ТА, южнее.
- на верхней поверхности левого лепестка – слог РА, западнее.

14. затем, когда погружаешься в сон, пусть все видения, все видимые и слышимые вещи погружаются в тебя самого.

15. теперь сам погрузись в четырехлепестковый лотос. Затем, когда сон одолевает тебя, пусть все эти переживания погружаются в передний АХ: затем в правый НУ, в задний ТА, в левый РА, затем это же в ХУМ в центре.

Затем гласный символ от ХУМ в ХА в части этого ХУМ, затем эти в увенчающий символ-полумесяц этого ХУМ, затем это в кружок, или точку, выше него, а затем это в пламя – подобный росчерк выше этого кружка, или точки.

Для понимания этого надо знать тибетское изображение звука ХУМ.

По русски можно представить так.представить три буквы, расположенных на перпендикулярной линии: Х – выше всех, У – под ней, М – внизу.

Над Х – полумесяц, над полумесяцем – заостренный кружок, капля с острым концом, острие вверх, переходящая в поамя, или точка. М поглащается У, затем поглощается в Х, затем в полумесяц, затем это поглощается кружком или точкой.

Когда познавательная способность виденного замирает, тогда думай, что ты глубоко спишь в Состоянии Ясного Света. Делая так входишь в состояние медитации этих слогов АХ, НУ, ТА, РА, ХУМ, что называется Полным Познанием.

16. Когда медитируешь в период между бодрственным состоянием и состоянием сна, испытываешь Свет, экстатическая ясность восприятия, называемая Светом. Он возникает когда поддерживается беспрерывное

сознание на всем протяжении состояния бодрствования, сна и состояния между ними.

Состояние, когда *сон одолевает*, известно как *Вспыхивание* – начала возникновения состояния сновидения, или Воспламенение – продолжение этого состояния в Достижение – результат, или достигаете сновидения.

Состояние *когда засыпаешь*, известно как *Достижение*, появление Ясного Света Сына. Свет приходит, когда совершается постепенное вхождение в состояние Сна.

Ясный Свет Матери возникает при погружении в *глубокий сон*.

17. последовательное погружение в Основу Сна, удержание сознания в состоянии осознанности, ясности, понимания, способствует достижению полноты внимания. **Оно всегда свободно от мыслей, как и состояние Бардо всегда Естественное.** Эта стадия вхождения пран в центральный канал.

Признаками вхождения сознания в Основу Сна является то, что когда мы сосредотачиваемся на объекте, то осознаем его четко и ясно в равной степени. Мудрость Равенства приходит в Состояние Покоя, достигнув Истока Природы Основы Сна.

Признак удержания Сознания в Основе Сна: достигается Полнота Внимания, и происходит Понимание и осознание Природы Объекта и Основы Сна при этом не возникают сомнения и другие мысли. Различающая Мудрость приходит в состояние Покоя достигнув Истока – Основы Сна.

Грубый признак состоит в том, что элемент земля растворяется в элементе вода, производя видимые явления, напоминающие *Свет, экстатическая ясность восприятия*.

Элемент вода растворяется в элементе огонь, производя видимые явления, напоминающее Вспыхивание, или начала видения сновидений.

Элемент огонь растворяется в элементе воздух, производя искры, количество Вспыхиваний – Сатори, приводят к проявлению Света Осознавания – Свет Сына.

Воздух растворяется в сознании, достигается полнота Внимания, раскрывая Свет Матери.

Тонкие признаки следующие:



-тонкая белизна, подобная свету полной луны на осеннем небе раскрывает центр Белого «А».

-Тонкая краснота, подобная солнечному свету, пронизывающая небо, раскрывает центр красного «А».

-Непроглядная темнота, подобная небу в разгар ночи, когда нет луны. Открывает Дхармата Центр область проявления Корневого «А».

-Естественный цвет неба, когда нет ни лунного света, ни солнечного, ни темноты - Пустоты у которой нет ни центра, ни краев Открывает Основу Сна.

Они связаны с состояниями проявления, расширения, к близости достижения и ясного света, которые следуют непосредственно за растворением пяти грубых элементов Сознания, предшествующих состоянию вхождения в бардо Дхармата и Достижения в нем шесть ступеней освобождения, подтверждающие ваше Освобождение. Эти признаки подтверждают ваше достижение Присутствие – Сахаджа Стхити в состояниях переживания смерти в Бардо Абсолютной Сути, Бардо Возвращения и Бардо Вхождения в Жизнь.

Эти Результаты становятся базовыми для дальнейшей вашей реализации во время пребывания вас в Бардо Абсолютной Сути Дня, которые «подводят» вас к Садханая Учения «А - Кхрид», таких как Йога Сновидений, позволяющих достичь ступени освобождения Ввергающего Бардо в Бардо Дхарматы и

подтверждающих ваши шесть ступеней осознанного состояния и освобождения в Бардо Дхарматы.

18. на этой стадии восприятия достигается узнавание фундаментального, или Материнского Света. *Оно подобно узнаванию лица, которое знал прежде.* Этот процесс узнавания называется **«Слияние Ясного Света Матери и сына».**

Результативный ясный свет «Иллюзорное тело, облаченное знанием Ясного Света, выпрыгивающее словно «рыба из воды» из состояния Ясного Света проявляет форму Ваджра-Дхара, которая взвивается ввысь к своему истоку, когда человек пробуждается от Сна, символизирует слияние Ясного Света Матери и Сына. Такое видение основы может проявиться как опыт у изучающего учение»

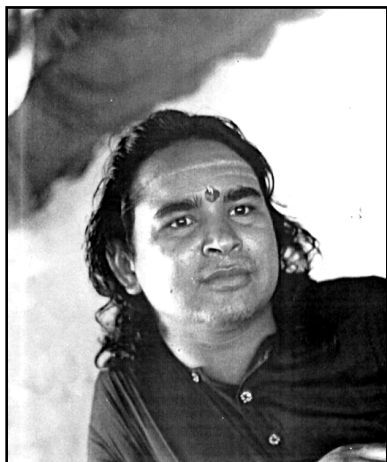
Ваджра-Дхара – Божественный Гуру, Небесный Будда, от которого приходит устное придание и Знания. Он является Покровителем стремящихся к Высокой Цели Реализации.

Божественный Гуру Криция Бабаджри Нагарадж проявил Себя как Ваджра-Дхара в период до вхождения меня в Состояние Бардо, в период непосредственного Вхождения Бардо. Он проявил Свою и Мою форму Золотого Будд. В последующие периоды Повседневной Жизни дал Прибежище и моей семье.

*В период после выхода из второго темного ритрита, во время адаптации, ритритов было три, два последних проходили в г.Бердянске, Он дал **Даршан**.*

Я вышла на балкон – закрытая лоджия. С улицы доносился затхлый горячий запах Азова. Было начало дня. Был Ветер. Громко шелестели листвой тополя. Я, услышал как Он поросил плотно закрыть глаза руками, не подглядывать. Я сделала это. Я услышала как он соял рядом, но смотреть мне не разрешил. Все пришло в движение. Вначале исчезло ощущение стен лоджия, пола. Свет песочного цвета образовал вихрь, в центре его световое пятно, как солнце, проглядывающее сквозь бурю. Звуки тополей утихли и исчезли. Шум пропал. Затхлый запах исчез. Через некоторый маленький промежуток времени, в моем ощущении, свет изменился. По ощущениям был ясный день. Мне не разрешили открывать глаза, появился чистый свежий запах леса, очень высокого, преимущественно хвойный и еще какли-то. Воздух свежий, даже прохладный, как в горах, хотя было тепло. Где-то была вода. Под ногами ясно ощущима была опора, но не пол лоджии, более материальное – земля, камень, зелень, было хорошо, спокойно и безопасно. Мне позволил побыть там некоторое время, потом опять появился вихрь, все стало исчезать, я узнала шелест тополей, было очень жарко, даже душно, появился затхлый запах моря и вместе с ним появилось ощущение опоры – пол лоджии, появились стены. Не стало слышно ни деновения ветерка, окна плотно опечатаны. Бабаджри притронулся к рукам, и глаза ееще не позволил открывать но при это попросил смотреть глазами сквозь веки на руки. Вначале был розовый нежный свет, потом полонились потоки Золотого Света из рук. Там гдет-то между ладонями проявился радужный круг в центре которого, как – бы в темноте, сумеках, высветилась алокрасная буква «ОМ». Он попросил отнять руки от лица, но при этом не подглядывать, что-то положил в ладони, сложил их вместе, это что-то как – бы отпечаталось на обеих ладошках, потом он попросил открыть глаза и посмотреть. В ладошках срвзу я заметила изумрудный свет. Я убедилась в том что я действительно в Бердянске, время послеобеденное, ближе к трем, четырем часам. Потом стала смотреть что с руками и телом. В лучах солнца они светились и излучали Света, как цвет тела Шивы, фиолетово-голубой. Где он заканчивался как кожа был темноватый оттенок. Каждая пора излучала золотый искры света. Я видела все физическим зрением. Я услышала: «нравиться?». Я ответила:«Да». Постепенно тело приобрело обычный цвет. Что это такое я не знаю пока до

сих пор. Думаю узнаю позже. Но я точно знаю, что я была в тот момент в горах.



- Бабаджи постоянно присутствовал и сопровождал меня в Бардо Дхарматы как Херука, проявляя тело Самбхогакайи.

- после окончания ритрита и реабилитационного периода Он проявил свое физическое тело из Нирманакайи в д.Курицы, пригорода г.Симферополя, утвердив ступени Реализации.

- Как Будда Амгосиддхи проявлял тело Дхармакайи в Абсолютном Бардо, дав Прибежище мне.

Тело Самбхогакайи и Вадра – Дхары проявлял и Сатъя Саи в Бардо.

Намкхай Норбу проявлял тело Дхармакайи,

Сиддхи проявляли это Тело.

Они все помогли. Спасибо Им и Низкий Поклон от «Тех Кто в Пути»

19. Сознательная реализация Ясного Света Матери и Сына происходит от состояния правильно достигнутой Дхьяны. Воспринимающий интеллект, пробужденный «знающий» выпрыгивающий из воды, символизирует слияние двух Светов и является результатом успешного прохождения одной части Пути.

20. об этой реализации говорят: «Когда иллюзорные формы соприкасаются с Бесформенным, возникает Знание». У русских есть пословица «Глаза бояться, а руки делают». Принцип один. И Человек достигает Понимания Всеохватывающего и Реального, умение трудиться в Самой Яркости - Ясном Свете и в Сути Основы – Изначальном, и Сиддхи Превращения. Это известно как Восемь Верховных Даров». Это Основа Природы Пробужденного Буддасознания, суть тела Будды Ваджра Дхара.

ЙОГА СВЕТА (ПРОБУЖДЕНИЯ)

Отсутствие сновидений, полностью бессознательное, неосознанное состояние в сновидениях, когда потоки кармы, заполняющие каналы не доносятся Ветром до Брахмарандры – это вариант возвращающихся в чрево в миры кармического существования - Это бессознательное Джада Самадхи непробужденного сознания.

Свет делится на три группы: Свет Начала, Свет Пути, Свет Реализации.

- *Свет Начала* – Свет Реальности это Исконный Свет, который существует Вечно независимо осознаете вы его или нет. Свет Смерти и Свет Сна относятся к этой группе.

- *Свет Пути* – это прямое постижение Пустоты – *Шуны*, их можно определить как *Аспекты Тонкого и Грубого - «Шуддхи» или четырех Светов Пустот*, которые раскрываются при вхождении пран в центральный канал. Осознанием этого света постигается мудрость недвойственности.

- *Свет Реализации*- это осознание конечного света.



- *Свет Сна* – Бессознательное Джада Самадхи также делится на группы.

- *джагат, засыпание.*

- *Вхождение в сон*

- Сон

- Сон со сновидениями

- сон без сновидений, погружение в лучезарную суть сновидений.

- турия тита, или вхождение в лучезарную основу сна – джаграт основы.

- все то же самое.

1. **Свет в состоянии Сна – Без - Сновидений, Сушунти.** Это - Свет Глубокого Сна «Я», пребывающем в *Мире-Без-Форм* и не осознающем его. Это Мир Шуньи Ясного, или Белый Свет Открытия, где внешнее *убывает и грубое убывает*, внутреннее «Темный Свет Достижения» - *мышление убывает и тонкое - мысли убывают.*

Три Света – Три Шуньи во время Вхождения в Сон возникают попеременно: Белая, Красная, Черная уходят из сознания тела и переходят в тело Дхарма Кай через сумеречные закаты Солнца и рассветы Луны из вне во внутрь. Проявленное и Грубое переходит в Непроявленное, Бесформенное и Неосознанное, Сознание умолкает.

После чего возникает два тела проявления Иллюзорного Тела Сновидения, которое при Вхождения в сон – есть называется Самбхога Кайя. Оно похоже на физическое тело. Физическое тело, приносит изменения в сердце тела воплощения – тело Дхарма Кайя, которые формирует нирмана кайя. Это тело участвуя в процессе Пробуждения несет в себе изменения, как проявившийся результат осознанности в сознание «Я», которое формирует дальнейший «ход» развития сновидений – ситуаций после пробуждения сознания в физическом теле.

Сознание «Я» воспринимает это иллюзорное тело и физическое тело - как одно целое, как Источник изреченного и неизреченного знания. Природа Знаний – эволюция, жизненный опыт. Природа его Иллюзорна. Дыхание – восприятие - Иллюзорно. Сумеречный Свет осознанности воспаляет аспекты Тонкого и Грубого во время вхождения и выхода из Бардо, Зажигая Свет Закатов и Рассветов – Свет Роста, проявляя миражи – реальности восприятия и осознанность ее действительности. Сознание «Я» в промежутках между вхождением и выходов в Бардо Дхармата, в момент слияния Светов Самбога Кайя и Дхарма Кайя воспринимает эти тела как проявления Света, схожий с Сиянием лунного света Бардо Дня.

- *Есть медитации остановки потоков движения во вне, сохраняя покой, остановку движения во внутреннем пространстве и сохраняя действительность и осознанность себя, не отделяя себя от движения, покоя, сущего (остановка Мира), позволяют видеть этот эффект Света радуги, возникающие из лунных потоков.*

- *Медитация на фоне остановки внутреннего, удерживая покой внешнего, сохраняя внутреннее присутствие наблюдаешь тот же эффект теории относительности, или иллюзорности, радуги, проявляющиеся из солнечных потоков..*

- *Медитация на остановки внутреннего сознания с сохранением покоя движения внутреннего и внешнего пространства видишь то же, только свет начинает проявлять себя в виде тигле, «пирогов» из радуг, арок и так далее.*

Закаты Дня переходят в Рассветы Ночи, Солнце садиться за горизонт и восходит Луна и наоборот.

Элементы Жизненной силы Дыхания растворяясь последовательно один в другом проявляют ясный свет, вследствие чего возникает видение-мудрость в трех фазах: проявление, расширение и близость к достижению. Иногда во время Сна к человеку в это время приходит смерть.

Возникающие миражи дают видения пяти светов, открывающих лунный и солнечный свет, которые в свою очередь открывают - проявляют темнота, за которой открывается свет, схожий со светом безоблачного неба. В этом пространстве Дхарматы нет ни центра, ни краев, нет и видимого, привычного нашему образу восприятия источника света. Оно – Пространство «Сосуд»

накапливающий Жизненность – это Шуддха «Амрита Жизни» - **основа тела Шуддхи – Маномайя Коша.**

Это Основа Джаяграт «Турия Тита» – высшего Тонкого состояния Бардо Дхарматы и проявленной осознанности «я» - джада в состоянии Бардо. Этот Сосуд – Сердце Извечного Творца, Хридайям – Основа Ума.

Это Пространство сублимирует, совмещает кармапотоки сознания, переносимые Вьянами – «легкими» тела ума насыщают его аспектами Тонкого и Грубого, соответствующие осознанности Мирам Существования. Осознанность целостного восприятия, таково каково оно есть в данный момент существования **насыщают жизненностью тело Дхарматы (кундалини шакти) - Дхарма Кайя**, которое с Вдохами и Выдохами направляет энергии ЦАЛ в Их Основы – кашинас, или чакры, которые распределяют их по энергетическим каналам в физическом теле, проявляя всю действительность существования «я», суть которой и природа которой Изначальный Ясный Свет – Свет Дхарматы.

Три Света формируют пространство Малого света, в котором проявляет себя тело Дхарма Кайя. Это Пространство – Шуддха Света «резервуар» накопления насыщения сознания, жизненной силы и элементов ЦАЛ жизненностью. Эта жизненность-энергия осознания «я» проявляет Маномайя Кошу – Тело Ума. Непосредственно процессе дыхания на вдохе осуществляет - Вьяна Вайя, на выдохе – дхананджана ваю.

Сознание Тел Самбхого Кайя и Нирмана Кайя, чистота Основ Осознанности, ясности Светов, из проявленная Незамутненность и Чистота «сливаются» в Единую Суть - Основу Джаяна Дэхам.

Внешнее «Я» восприятия которое есть Беструктурное Шакти (жизненная сила), или Разум, проявления 5 мудростей, воспринимается как Свет, который может восприниматься в виде Тигле, радуг, мандал, ковров, первоэлементов, проявляющихся образов, миражей, событий – клеше, самскар побуждающие совершать, предпринимать какие-либо действия как во время Бодрствования – осознанного состояния в Снах Дня и Ночи, так и во время проявления бодрствования во время Сновидений. Бодрствование, или Осознанность – это проявление тела Дхарма кайя обнажающее суть Дхарматы, действительного, настоящего.

Будды Бодхисатвы, Бессмертные Будды проявляющие Себя как Аватары, Махааватар имеют полную реализацию всех Тел. Они проявляют себя Осознанно, через Феноминальное Тело - Тело Реализации, или Тело Пяти Клеш Осознанностей Пяти Тел Существования: Дхарма Кайя, Гандхарв, Самбхого Кайя, Нирмана Кайя и Тело Проявленного Физического Существования, сохраняя при этом Ясный Чистый Незамутненный Ум свободный от омраченностей. Они проявляют Себя Осознанно всех проявлениях Дхарма кайя, включая и Свет.

Дхарма кайя направляет, «усваивает» жизненность, накапливая необходимый потенциал и направляет его в **Сосуд – Сердце Извечного Творца, Хридайям – Основа Ума**, которая проявляет Внешнее – Форму Тела и насыщает осознанностью, проявляет ум. Если жизненности недостаточно, то тело начинает проявлять признаки старения, старости и так далее как внешние аспекты Грубого, проявляя Непроявленное, а внутренние аспекты начинают проявлять личность, характер, наклонности, склонности, разум «я».

На этой стадии проявления «Свет прибывает и Грубое прибывает». Сияние Лунного Света Отца сливается с Ясным Светом Матери, и проявляют Свет Сына.

*Бесформенное оформляется, приобретая форму.
Бессознательное становится Осознанным*

Сын, не теряя Мать стремиться к Отцу.

2. Эта стадия Сна называется Турией. Узнавание Ясного Света должно быть совершено в интервале между прекращением сознания в этом мире и возникновением сознания в состоянии Сна, в моменты слияния Светов Бардо Дня и Ночи, то есть в промежутке между Рассветами и Закатами.

В это Время Тишины от Слияния Двух Основ Шуньят – Светов Бардо Дня и Ночи Зажигается Свет Матери, который *проявляет Свет Сына и пространство Осознанности*, которое направляет потоки Ветров к Свету Отца Бардо Ночи, восстанавливая жизненную силу и потенциал, что позволяет расширить границы осознанности и сублимировать энергию страстей, проявляя *пространство Меньшего Света Сна*. Осознанное состояние Сознания, а также Осознание Светов Шуньят, приводит в движение жизненности Энергий ЦАЛ Родительской Тигле, проявляя при этом потоки Света, постепенно переходящих друг в друга.

И опять Три Света – Три Шуньи возникают попеременно: Черная, Красная и Белая, возвращая сознание в физическое тело «тело Существования» в состояние Бардо Дня – Джаграт, который есть Ясный Свет Дхарматы Бардо Абсолютной Сути. Осознанность формирует Пространство жизненности – действительности (ограничения), в котором энергия сознания чувств проявляет себя как реальность проявляет границы существования. Накопление осознанности во время пребывания в состоянии бардо дня осуществляет, в Ночи эту функцию осуществляет Ваю Дхананджана.

3. Эта стадия Сна называется Свапна. Осознанность в стадии преобразований Тонкого и Грубого формируют пространство Меньшего Света Сна, в котором Свет Сына проявляет себя в *Нирмана Кайя*. Сознание «Я и сознание физического тела, которое мы воспринимаем как единое целое пребывает в *Мире Страстей*, видит соответствующие сны захваченности Мирами Страстей – кармические сны. Жизненная сила пяти чувств, включая зрение, погруженная внутрь, возвращается в физическое тело. Проявляющаяся осознанность начинает воспринимать «вещи», видимые в Свете Бардо Дня, того мира, в котом пребывает сознание. Сознание видит сны с наложенными на них «отпечатками» остаточных переживаний, проявленных в Бардо Ночи. Это Пространство Пробуждения от Сна, которое также Пустотно, оно через сумеречные закаты луны и рассветы Солнца внутреннего и внешнего проявления полностью возвращает сознание в физическое тело в Мир Бардо Дня. *И опять Три Света – Три Шуньи во время Пробуждения возникают попеременно: Черная, Красная и Белая, направляют сознание в физическое тело – основу проявления «Я».*

И опять Непроявленное Проявляется

Бесформенное приобретает форму.

Бессознательноначинает пробуждаться.

Пространство - «Сосуд», Сердце, Хридайам – Дхарма Кайя накапливает Жизненность, основу тела Шуддхи - Маномая Коша. Природа жизненности - энергии осознанностей тел Самбхога Кайя и Нирмана Кайя - это «Легкие» Творца. Их Природа - Беструктурное Шакти, или энергия Разума. Внутренне эта энергия воспринимается сознанием как поток Света, лучи Света. Пространство Дхарматы сублимирует, совмещает эти потоки света - кармапотоки сознания, которые переносятся Ваями – пранами и насыщают аспектами Тонкого и Грубого тело проявленного существования.

В Физическом Телу Проявленного Существования энергия осознанности проявляет себя как *Кровь*.

В Теле Проявленного Существования Гандхарв осознанность проявляет себя как *Праны*.

Как проявление Внутреннего – Дхарматы Света Отца проявляет себя как «почва – содержание», образ жизни и среда обитания, существования.

Как Проявление Внешнего – Дхармата Света Матери в физическом аспекте проявляет себя как энергия *осознанности* отраженная в форме существования.

Для овладения Четырьмя Пустотами - Шуньями Сновидений, можно использовать «21 семзин», при этом 21 будет ловушкой. ГАКИЛ Сновидений – дхьян осознанностей располагается в центральной Анахата Чакре. Управлять дхьянами можно используя методы Взгляда и соответствующих Поз. Сиддх Бхоганатар, будучи Лао Цзы дал методы управления Ветрами в книге Перемен. Ниже дано описание техники «Белого А», которая также позволяет найти Исконный Свет. Если сумеете овладеть Шуньями Сна, то можете быть уверены, что во время смерти сумеет распознать Свет Открытия, Роста, Достижения и увидеть Исконный Свет и достичь состояние Будды.

Достижение Осознания Исконного Света преобразует клеши и Йогин достигает совершенство в Дхармакайи.

Контроль Дыхания во время садхан йоги сновидений позволяет контролировать моменты засыпания, вхождения в сон, сон, выход из сна, пробуждение. Счет дыхания 4-4-4-4. Сознание входит через центральный канал в Дхармату. Контроль дыхания позволяет распознать само дыхание:

- дыхание самбхогакайя формирует канал пингала (Сансара)
- дыхание нирманакайя – иду (Нирвана)
- Дыхания Дхарма кайя - «со хам» 1-4-2 (сахита кумбхака пранояма)-Сушумну
- Осознанность формирует Читрини Нади
- Пробужденность Восстанавливает Атма Нади - Основу «Нервной системы Маномая Коша», которая осуществляет дыхание сознания через Сахасрара чакру.

Эта медитация позволяет во сне распознать шестой светоч это как тратака на свечу, меитируя не на пламя и на пространство формирующее его.

Сядьте в правильную позу, ощутите тело пустотным, взгляд направлен внутрь, глаза прикрыты. Осознанность и внимание направить от центра осознанности «я» за глазами.

Это область лолан, шишковидной железы и двух серебристых чакр за глазами. Эти чакры через глазное дно и глазницы совмещают, пропускают потоки света из вне во внутрь, осуществляя дыхание маномая коши сознания «я», обнажая индивидуальное видение и понимание. Поток мыслей направить как по полотну вниз к области сердца. Уловить Тишину и пребывать в ней, не задерживая, не пресекая мыслепоток. Пусть он движется дальше к манипура чакре. Одновременно с этим «подтянуть» нижние праны к пупку и в промежутке между пупком и областью от сердца найти солнечное сплетение и направить этот поток туда. Там он перейдет в свою изначальную основу. Дыхание утончиться. Так происходит «сублимация»..

Такое созерцание состояний ума позволяет расширить внимание и наблюдать состояния ума как возникающие и уходящие.

Здесь познается предыдущий ум как нечто уже угасшее или ушедшее, а новое еще не сформировано, сохраняется настоящий момент, отмечающий возникновение и исчезновение того что есть и того чего еще нет. Это происходит естественно. Чувства появляются первыми. Они двойственны. Будьте внимательны к внезапному чувству, просто познавайте его как «боль, радость, заблуждение» или созерцайте его без слов. Тогда чувства не имеют возможности возникновения, подавлении (это тоже насилие), проявления и

создание каммы – желания, влекущее за собой кармический отпечаток – след и проявление кармы, событий. **Все как в Бардо**

Йога Сновидений

Тигле – это маленький шар света сознания, центральное тигле - чистое ригпа. Свет ярок и ясен и, хотя он всё еще относится к миру форм, он менее материален, чем любая другая видимая форма.

Визуализация тигле - это мост, костыль, полезный до тех пор, пока не будет оставлен даже воспринимаемый свет и вы сможете пребывать в свободном от образов, пустом осознании, в светоносности, которая есть сущность света.

Представляя тигле на четырех лепестках в сердечной чакре, не нужно стараться определить их точное анатомическое местоположение. Главное - ощущать центр тела в области сердца. Используйте осознание и воображение, чтобы найти нужное место: место, где присутствует истинное переживание ригпа. Практики, в которых визуализируемый объект или субъект растворяются, приучают сохранять осознание, когда двойственные опоры сознания исчезают. Они подготавливают нас к йоге сна, но это не сама йога сна. Даже само понимание "практика" есть опора, а в настоящей йоге сна нет никакой опоры и нет никакой практики есть Основа, в которой все растворяется. Йога Сновидений - это непрерывное пребывание в недвойственном осознании в течение всех четырех состояний: бодрствования, сна, медитации и смерти.

Поддерживающие практики

УЧИТЕЛЬ Связь с учителем должна быть очень чистой. По-настоящему почувствуйте присутствие учителя.

ДАКИНИ Салчже Дудалма ясная, прозрачная и сияющая, как яркий свет. Она сущность Ясного Света. Сосредоточившись на ней и молясь ей, погружайтесь в сон.



Можно вместо Дакини медитировать на форму Яб Юм, проявление пространства света отца и матери, солнца и луны, проявляющих малый свет, которые есть суть света дхармакайя, направляющих Добрые дела ума и тела – добродетель всех живых существ, чистые и ясные потоки свободно стекающих со снежных гор в море четырех тел состояния Будды.

Полностью расслабьтесь. Закройте глаза и начните с четкой визуализации в сердечной центре бледно-голубого тигле размером с отпечаток большого пальца. Постепенно дайте ему расшириться и стать более рассеянным. Видеть свет тигле - хорошо, но важнее его ощущать. Пусть свет лучится из вашего сердца. Прекрасный голубой свет сияет, растворяя всё, чего ни коснется. Растворите комнату, в которой находитесь, дом, город, область, страну. Растворите весь мир, солнечную систему, всю вселенную. Растворяется всё, чего бы ни коснулся ум. Растворяются три мира: мир желаний, мир форм и мир без форм. Когда всё внешнее растворится в свете, пусть свет вернется к вам. Пусть он растворит ваше тело, так что оно превратится в голубой свет и сольется с голубым светом вокруг вас. Затем растворите свой ум - каждую мысль, каждый психический процесс. Растворите все проблемы своей жизни. Слейтесь со светом. Станьте светом. Теперь нет ни внутреннего, ни внешнего,

ни вас, ни не - вас. Нет ощущения материального мира и себя. Есть только светоносность в пространстве сердца, которое теперь стало всеобъемлющим пространством. Переживания все ещё возникают, но пусть всё, что возникает, само собой растворяется в голубом свете. Пусть это происходит без усилий. Есть только свет. Затем постепенно растворите даже этот свет в пространстве. Именно здесь вы должны пребывать во время сна.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ВБИРАНИЕ



Это практика, предназначенная для поддержки йоги сна. Представьте, что на выдохе из обеих ноздрей выходят тысячи синих ХУМов. Они зарождаются в сердце и поднимаются по каналам, чтобы выйти через ноздри вместе с дыханием. Распространяясь и наполняя всё пространство и все измерения, они растворяют всё, что бы им ни встретилось. Их сияние освещает все пространство. На вдохе свет ХУМов возвращается, освещая и растворяя тело и ум, пока не останется ни внутреннего, ни внешнего. Выполняйте эту визуализацию до тех пор, пока не останется только распространяющийся и возвращающийся свет ХУМов. Растворитесь в этом свете и пребывайте в недвойственном состоянии. Выполняйте эту практику на двадцать один выдох и вдох или больше, если сумеете. Практикуйте так в течение дня как можно чаще.

Всяким раз, когда ум находит лазейку в отвлечение, пусть осознание последует за ним синими ХУМами. Если ум потянется к объекту, растворите объект, превратив его в свет. Когда ум возвращается и фокусируется на самом себе как на субъекте, растворите и его. В довершение всего можно растворить даже ощущение вещественности, ощущение "здесь и там", субъекта и объектов, вещей и сущностей.

Объединение. Когда ригпа найдено, нужно объединить с ним всю свою жизнь. Таково назначение практики. Жизнь должна принять какую-то форму: если мы не придадим ей форму, она примет форму, продиктованную кармой, которая нам может не слишком понравиться. Когда практика всё больше объединяется с жизнью, может происходить много положительных перемен.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ЯСНОГО СВЕТА С ТРЕМЯ ЯДАМИ

Ясный свет следует объединить с тремя коренными ядами: неведением, желанием и ненавистью.

Йога сна служит для объединения первого из ядов, неведения, с Ясным Светом. Объединение желания с Ясным Светом похоже на обнаружение Ясного Света во сне. Когда мы погружаемся во тьму сна, Ясный Свет скрыт от нас. Когда нас охватывает желание, наша истинная природа тоже скрыта от нас, однако сон неведения полностью заслоняет всё, даже чувство своего "я", а желание заслоняет ригпа только в особых обстоятельствах. Оно способствует глубокому разделению субъекта и объекта желания. Само по себе "хотение" есть сужение сознания, возникающее от чувства недостатка, которое не покидает нас до тех пор, пока мы не станем пребывать в своей истинной природе. Самое чистое желание - это жажда целостности и завершения полной реализации ригпа, но, поскольку у нас нет непосредственного знания природы ума, мы направляем желание на другие вещи.

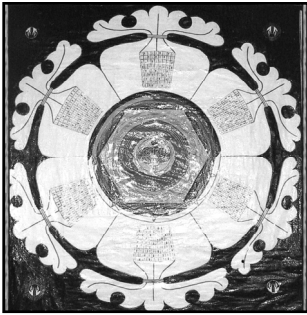
Если непосредственно наблюдать желание, а не привязываться к его объекту, то желание растворяется. А если мы способны пребывать в чистом

присутствии, то и желающий субъект, и объект желания растворятся в своей пустой сущности и нам откроется Ясный Свет.

Кроме того, как метод практики можно использовать удовлетворение желания. Соединение пустоты и ясности несет в себе радость. В тибетской иконографии его символизируют образы яб-юм, соединяющихся мужских и женских божеств. Эти образы олицетворяют недвойственное единство мудрости и метода, пустоты и ясности, кунжи и ригпа. Радость единства присутствует в любом субъекте. Присутствие в таком пустом пространстве есть Ясный Свет.

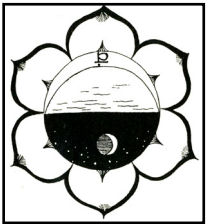


КРИЙЯ ЙОГА СОЗНАНИЯ



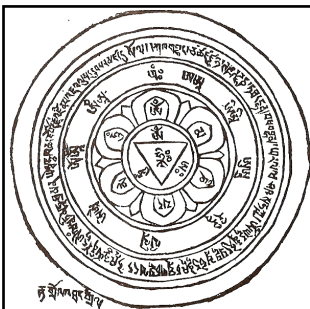
Кармические Ветра формируют Полотно Времени – Тело Ветра, Акаш, формирующий Тело Жизни, Судьбу или Тело Дхармакайя Бардо Ясного Света Бардо Дхармата Ночи и Бардо Ясного Света Бардо Дхармата Дня. Это Цветок Дхарма Центра Перевернутого Вниз в течении Бардо Дня, который разворачивается вверх в Бардо Дхармата Ночи.

Правильный кристалл «воды - почвы» - Снежинка первоэлемент Сознания, Акаш. Цветок тела «ХУМ».



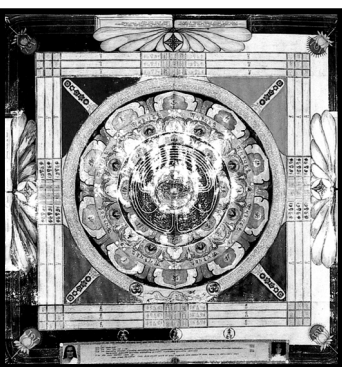
Он «поддерживает» состояние «Земли - Почва», всех жизненно важных элементов в пластичном текуче взвешенном состоянии «взвеси», чтобы не прерывалась жизнь. Расслоение элементов в плазме ветра «физ. раствор- шуддха» - тканевая жидкость, лимфа, кровь, слизи, гормональные секреты, воздух приводит к изменению жизненных потоков, потере жизненности, вымывание элементов.

Это Череп – кость Жизни, корневой **Центр Трансформации** – Хридайям Жизни Бардо Дхармата, Муладхара физического тела сублимирует потоки ветров, образующих **Кшетрам Сахасраа** чакры Бардо **Проявления Реализации**- Бардо Дня.



Элементы ЦАЛ формируют Основу - Акаш Тела Шуддхи «Положения – Плоды Жизненных Решений», то есть Тело Взаимоотношений, Тело Долгой Жизни, Здоровье. Тело формируется во время выхода из Бардо Возвращения после 21 дня пребывания в Бардо Дхармата. Это Тело Собственности «Я» **Нирманакайя**. Можно сказать и так – это Тело Возвращения в Абсолютное Бардо Дня. В практике «А» - **красный лепесток из «А»**, сублимируют потоки служения – труд для блага всех -

ближним, труд в семье – близким, и для себя и своей реализации – это в области бедренных костей.



Элементы распределяются Ветром в Основе Тела Осознанности «Я» и являются шуддхой Жизненного Пути. Она распределяется по тонким цетрам осознанности ЦАЛ - чакрам формируя Тело Ответственности, Акаш судьбы - Ситуации. Это тело формируется в течение пребывания в Бардо Дня В Ясном Свете Абсолютного Бардо Дня и формирует тело Вхождения В Абсолютное Бардо Ночи – Бардо Дхармата. Это Реализация **Тела Самбхогакайя** – Тела Закона Дхарматы Дня.. В практике **белый лепесток «А»**,

сублимирует потоки ответственности за свое служение, труд – стопы и центр естественного Ума – область носа, область управления жизненными потоками Дыхания.

Реализацию этих Двух Тел Ума и управления им и собой совершил Махайогин Хануман. Это Руки, Ноги и Лицо «Я» - **Феноминальное Тело**.

Тела Реализации Самбхогакайя и Нирманакайя формируют чревопотоки и предоставляют право выбора Чрева. Чревопотоки образуют кшетрам Сахасрара Чакры Чрева – Калачачакру, Нотальную карту «Я» с корневым центром в Манипура Чакре, *центр Реализации*.



Практика Йоги Света.

Неосознанность в сновидениях когда карма накопленная в каналах не доносится ветром до брахмарандры и снов нет совсем или проявляются бессознательные сновидения, видения кармических ветров - это пустая трата драгоценного времени.

- Увидьте в своем сердце тело Иштадэвата. Природа Его Тела – Исконный Ясный Свет. Эта Природа – Основа Тела Бога Шивы, суть Природы Тела Будды.

- распознайте в Теле Иштадэвата тело своего Гуру. Если Гуру Реализовал в Себе эти Качества и Природу Будды, то вы обязательно его увидите. Если нет, то просите Иштадэвата стать вашим Наставником и если можно, то и Гуру.

- Просите Прибежище и молитесь о Даршане Йоги Света, благословлении и просите о раскрытии Исконного Света.

Это как-бы вы из «Мира - Без-Форм» - неосознанного, через «Мир Страстей» – сумбур Учений, практик, достигаете «Мир Форм» - Учение Дхармы, Будды, Шивы, Сангхи Реализованных Гурупарампары и Гуру, а также Осознанно Пробуждаете Себя и в Себе, в своем Джада Самадхи, Исконный Ясный Свет.

- Представьте в своей Анахата чакре восьмигранный хрустальный сосуд, в котором находится лотос с пятью лепестками: густого синего света, хрустально белого, желто – золотого, рубиново – красный и лепесток зеленого света.

- В центре лотоса большая тибетская буква «А», излучающая лучи ослепительного света

- на макушке головы в Сахасрара чакре увидите другую букву «А» белого цвета. Из этой буквы излучается бесчисленные маленькие белые буквы «А», которые устремляются лавиной к сияющему «А» в хрустальном сосуде Анахата чакре. Буквы пронизывают его и возвращаются к «А» на голове, образуя бесконечную цепь. Цепь вращается по часовой стрелке.

- Еще одну букву «А» коричневато-красного цвета увидите в области промежности – Свадхистана чакре. Из «А» в области свадистана чакры низвергается поток маленьких букв «А» того же коричневато-красного цвета. Поток восходит к сверкающему «А» в Анахата чакре и возвращается к красному «А», которое вновь направляет их вверх, охватывая таким образом нижнюю часть тела, как Белые буквы «А» сахасрара чакры охватывают верхнюю часть тела.

- Когда ваше внимание угасает и вас охватывает сон, вы должны прекратить оба процесса и поглотить все буквы «А» в центральном «А» Анахата чакры. Центральная буква «А» прячется в лотосе, который складывает свои разноцветные лепестки.

- Затем из цветка лотоса вырывается поток Света. В этот момент вы должны сконцентрироваться на этом Свете, и осознать Природу Света и распознать Ее Суть - Пустотность.

Продолжайте концентрироваться на Сути Света и Пустоты. Осознайте их Целостность . Они неотделимы друг от друга. Их Природа Одна.

- затем почувствуйте как ваше тело, его сознание и Ваше «я» - Тело вашего сознания - осознанность распознав Свою Исконную Природу стремиться к ней. И ваше Тело , и вы и Исконная Природа Света Ничем – Ниотличны Друг от друга, возникнет ощущение, идущее от Истинной Природы Вашего Ума, комфортности, какую ощущает плод, окруженный околплодными водами и это ощущение погрузит вас в Исконную Основу и вы растворитесь в Ней. Так Сын стремиться к Матери а Мать к Сыну. Вы испытаете Шунью Шуньи, Вы во Всем и Все в Вас. Вы – Свет, Пустотны, вы Есть, Вы осознаете. Вы Осознанность. Вы Суть. Вы Исконная Природа Света. Вы Основа Сути. Вы Есть.

- Вы должны полностью прочувствовать Это. Вы должны стать Этим. Наполнитесь Этим. Достигнете Полноты Внимания и это никогда уже не потеряется, не уйдет от вас.

- Если вы бодрствуете всю ночь, и вам кажется что ничего не меняется, то оставьте в вашем сознании одну единственную мысль – Свет. Оставьте одно единственное желание - увидеть Света. Исключите все остальные мысли и *не пытайтесь насильно представлять, визуализировать что - либо.*

Таким путем обычно развиваются болезни психики, это надолго, если не навсегда уводит от практик, от бога, от жизни, людей, от себя.

Поверхностный, привычный ум не сможет вам показать то, что он не видит в этом ракурсе зрения и диапазоне видения. Попросите себя просто вспомнить Свет и позвольте естественно проявиться Сути Вашего Ума и проявить вам Настоящий Живой Свет, и вы увидите его. Его невозможно придумать, нафантазировать. Он есть.

Вы должны медитировать на букву «А» как на символ Пустоты и Света.

- Когда вы проснетесь первой вашей мыслью должна быть мысль о букве «А» в Анахата чакре.

Первый метод. Для этого вам нужно захотеть увидеть, как буква «А» в момент прсыпания выскользнула из сердца и повисла в воздухе.

Второй метод. Буква «А» в момент просыпания мгновенно вырывается в пространстве и исчезает, как буд-то поглащенная Пустотой и Светом.

После чего нужно снова вернуть свою мысль и себя к осознанию Света и Пустоты, Природы буквы «А».



Результат практики

- Первая ступень – практикующий высшего уровня в снах будет осознавать Пустотность, видеть Свет и проявлять информацию Каузального Мира в виде снов и осознанно пользоваться ею при пробуждении. Обычных снов нет.

- Второе – практикующий среднего уровня во время сна полностью осознает происходящее, может осознанно пользоваться информацией в сновидениях и частично при пробуждении,

воспринимая все события как сон. Причиной этого может быть болезненное восприятие информации. Так могут вести себя и практикующие первой ступени при сублимировании потоков такой информации, или в связи с болезненным восприятием физического тела – недугом. Поэтому на сновидения таких практикующих накладываются кармические отпечатки воспринимаемых образов. Его сознание, частично просветлено, сновидения продолжаются.

- Третье – практикующий низшего - базового уровня будет видеть приятные сны, в снах будет присутствовать Свет.

Этим Уровнем восприятия также могут пользоваться практикующие первых ступеней, определив этот уровень как самый безболезненный для восприятия тела и сознания. При этом в этом состоянии будет присутствовать и осознанность, свет и Частичное Бодрствование в Пустотном пространстве Каузала, необходимую для сублимации энергий ЦАЛ и достигнута Полнота Внимания, без которой невозможна сублимация.

Здесь все ступени Равноценны, если естественно достигнут Пустотный Исконный Ясный Свет. Это позволяет «очистить» родовые каналы чрево потоков. В Бардо Дхармата - это сублимация ветров кшетрам, в состоянии Бардо Дня. Ветра эти образуют «сушумну – центральный канал» - Аварахан. Когда происходит «выход» Души при покидании тела, то вы можете видеть себя движущимися по «трубе».

Препятствия, которые уведят от Ясного Света:

1. Потеря присутствия естественного Ясного Света дня при отвлечении явлениями, связанными с чувствами или умом.

2. Потеря присутствия Ясного Света сна при отвлечении сновидениями.

3. Потеря присутствия Ясного Света самадхи (во время медитации) при отвлечении мыслями.

4. Потеря присутствия Ясного Света смерти при отвлечении видениями бардо.

Естественный Ясный Свет - это Ясный Свет дня, он одинаков с Ясным Светом ночи. Зная Ясный Свет Ночи, мы сможем обнаружить Его и во время сна, и во время Бодрствования в Бардо Дня.

• ***Практика Присутствия*** заключается в том, чтобы соединять Ясный Свет Ночи и Дня и узнать Ясный Свет Основы – Дхарматы в состоянии бодрствования во время пребывания в Бардо Абсолютной Сути Дня, ничем не отличимым от Бардо Абсолютной Сути Ночи (снов), во время пребывания в Бардо Дхарматы – Бардо Ночи. Это есть достижение Ясного Света самадхи

«Я – Есть, или Осознание, Пробуждение Джайа, Пятого Состояния Четырех Составляющих Сна Первоэлемента Сознания» и возможность сделать это самадхи непрерывным, что позволит вам пребывать в чистом ригпа и никогда не терять его.

• **Потеря присутствия Ясного Света сна.** Препятствие, мешающее реализовать Ясный Свет сна - это Сновидение. Когда возникает сновидение, мы реагируем на него с двойственных позиций и начинаем играть вымышленную роль субъекта в мире объектов. Это препятствие похоже на первое, но здесь оно скорее внутреннее, чем внешнее. Говорят, что образы заслоняют Ясный Свет, ста. Вот почему, начиная практику, мы молимся, чтобы не погрузиться ни в сон неведения, ни в сон со сновидениями. Когда достигнута достаточная устойчивость, сновидения уже не отвлекают нас, а плодом становится сновидение Ясного Света.

• **Потеря присутствия Ясного Света самадхи.** Ясный Свет самадхи - это Ясный Свет медитации, или Ясный Свет сознания. Это ригпа в практике медитации. На начальных стадиях практики Ясный Свет самадхи заслоняют мысли. Достигнув устойчивого ригпа на протяжении практики, можно учиться объединять мысли с ригпа.

• **Потеря присутствия Ясного Света смерти.** Ясный Свет смерти заслоняют видения бардо (тигле, радуги, ковры, мандалы и так далее). Ясность ригпа утрачивается, когда нас отвлекают видения, возникающие после смерти, и мы вступаем в двойственные отношения с ними. Как и остальные три препятствия, эта потеря не грозит, если иметь достаточную устойчивость в Ясном Свете.

• Бардо не должно заслонять Ясный Свет смерти. Мысли не должны заслонять Ясный Свет самадхи. Сновидения не должны заслонять Ясный Свет сна. Внешние объекты не должны заслонять естественный Ясный Свет. Если нас омрачают эти четыре препятствия, нам не удастся выйти из сансары и мы снова попадем в ее ловушку. Реализовав практики сна и сновидений, мы сумеем превратить эти омрачения в путь.

Практика сна не ограничена только периодом сна. Эта практика служит для объединения всех состояний - бодрствования и сна, сновидений и бардо - с Ясным Светом. Если это объединение произошло, плодом будет освобождение. В присутствии ригпа могут возникать как мистические переживания и прозрения, так и обычные мысли, чувства и переживания. Если они возникнут, предоставьте им спонтанно самоосвободиться, растворившись в пустоте и не оставив никакого кармического следа. В этом случае все переживания будут прямыми, непосредственными, живыми и удовлетворяющими.



УЧЕНИЕ БАРДО

1. Оно состоит из трех частей:

- реализация Ясного Света Дхарма – Кайя, или Божественного Света Истины во Время Пребывания в Бардо
- реализация Состояния Самхога – Кайя, Божественного Тела Совершенного Облечения во время Бардо.

-реализация Состояния Нирмана-Кайя, или Божественного тела Инкарнации во время Бардо или Перерождения в качестве Тулку.

реализация Дхарма кайя в Бардо. О реализации Ясного Света в Бардо сказано: «Свет убывает и грубое убывает. Мысли убывают и тонкое убывает. После убывания ты осваиваешься. Тогда первичный Ясный Свет возникает. После чего возникает два тела как одно при наличии изреченного и неизреченного знания. Поглощение неизреченного и изреченного именуется достижение Плода»

1. смерть предшествует Бардо.

2. безоблачное осеннее небо символизирует Бардо.

3. Свет, Зажигание и Достижение в момент смерти определяет пределы Бардо.

4. Узнавание Ясного Света должно быть совершенно в интервале между прекращением сознания в этом мире и возникновением сознания в послесмертном состоянии. Проявление Света Сына. И достижение Света Матери, узнавание их Природы и Слияние Основ.

** «Фаза Проявления Трех Тел Будды: Амитабхи - Беспредельный Свет, Тело Дхармы и Тел Богов Лотоса». Это Проявление Идама, Гуру. Узнай Их. Если Их нет, проси Прибежище в проявившихся Буддах.*

**Бардо Мгновенной Смерти* и сопутствующие признаки ощущения тела.

5. жизненная сила пяти чувств, включая зрение, погружается внутрь, сопутствующее восприятие формы и всех объективных вещей погружается внутрь. Это называется погружение Света, или восприятия вещей, видимых в Свете этого мира.

6. тогда земля опускается в воду, тело теряет опору. Вода погружается в огонь – рот и нос запечатываются. Огонь погружается в воздух, тепло уходит из тела. С погружением Воздух в Сознание у людей уходит дыхание.

То же происходит и садхаком в Бардо Дня при подтверждении ему его реализаций в Бардо Дхармата и дается «разрешение» дальнейшей Реализации и Достижения «В одном черепе», по истечению определенного количества лет. У садхака, после «разрешения» происходит возвращение потоков Ветров, восстановление органов дыхания сознания, чувств, тела, восстанавливается зрение, слух, жизненная сила возвращается, насыщается осознанным восприятием. Свет внутри – Свет слияния Основ Ясного Света Матери и Сына, раскрывают Свет во вне – Ясный Свет Отца Сути Природы Махамайи – Иллюзии, что позволяет садхаку перейти к постижению Учения. «А-Кхрид».

7. с исчезновением последнего вдоха наступает убывание Грубого.

8. во время убывания продолжительности (между прекращением дыхания и исчезновения сознания), внутреннего дыхания – жизненности, наступает ступень убывания восприятия.

- Признаки внешне воспринимаемые имеют сходство с слиянием луны.

- Признаки внутренне воспринимаемые имеют сходство с затуманивающей дымкой, дымом. Садхак может видеть в затуманенной зеленоватой дымке пробивающийся Свет. Пространство сворачивается в видимый тоннель. Это соответствует приближению смерти. Это восприятия имеют сходство с слиянием солнца. Это есть время Зажигания.

9. время Зажигания погружается во время непосредственного погружения. Внешний знак подобен полосе Темноты, Рахи (затемнение Солнца).

Птица Раху, или Дракон – Божество Ада. Она красивая и огромная. Меня она перенесла на себе над Мирами Ада, их много, в пространстве прозрачно сияющего голубоватого Ясного Света Дхарматы Ночи, граничащего с прозрачно белым пространством Ясного Света Дхарматы Дня. В Темном Пространстве я видела существ, населяющих эти Миры. Это Всесвершающая Мудрость, Мудрость Чистоты, Непорочности и Совершенства, Мудрость Дхарматы... Она Само Воплощение Сострадания, Любви, Заботы, Всепрощения и еще чего-то такого, что описать не возможно.

- Внутренний знак подобен лампе, покрытой полупрозрачным сосудом. Это ступень смерти известна как Непосредственное Достижение.

- Это Состояние Непосредственного Постижения погружается в состояние Ясного Света. Наступает убывание Темного.

Внешние признаки имеют сходство с мерцанием сумерек.

Внутренние признаки имеют сходство с огненным небом.

***Это фаза проявления мирных и гневных Божеств, видений.**

«О сын благородной семьи, Помни о Трех Драгоценностях, какие бы устрашающи видения ни возникли в бардо абсолютной сути, не забывай слова, что я скажу тебе; иди вперед, храня в сердце их смысл; именно в них - тайная суть познания: «Когда меня осеняет бардо абсолютной сути, я отрину все мысли, полные страха и ужаса, я пойму все, что предо мной возникает, есть проявление моего сознания. Я узнаю, что таков вид бардо, сейчас, в этот решающий миг, не усташусь мирных и гневных ликов - моих же проявлений».

Иди вперед, произнося эти слова отчетливо и ясно, и помни их смысл. Не забывай их, ибо в этом тайная суть: уверенно познать, что все возникающее сейчас, даже если оно пугает, есть твое отражение».

Это четвертый период Ясного Света. Эти этапы проявляются при непосредственном индивидуальном «прохождении» Миров этих Небес. Они проходятся всеми, независимо от проявленных добродетелей и содеянных поступков и проступков.

Они обязательны для всех без исключения. Бабаджи, как Представитель, взявший ответственность за меня, отвечал, давал поручительство, где требовалось и было необходимо как Гуру, Наставник, Иштадэват, близкий родственник, крестный отец, давший Прибежище, «прошел» вместе со мной не один круг Ада. Я увидела и осознала что такое ЧОД и Чод Па. Это Тот кто видит людей, а не демонов, врагов. Они все Реализованные Будды Бодхисаттвы, выполняющие свою работу, более того, они уважают людей,

понимают их, смягчают их участь. Они Проявление Феноминального Тело Закона Жизни. Не надо Закон нисводить на уровень Беззакония, не надо его бояться, но надо соблюдать, дабы не потерять в себе Человека, Дитя Божье. Это и есть тот страх, страх смерти, который все бояться, и я тоже.

Таково Бардо смерти – *чоки Бардо*.

10. Здесь необходимо понимать где ты находишься, что с тобой, не тянуть за собой родственников, необходимо отпустить заботы Дня, и, продолжать Быть, оставаясь спокойным.

11. тогда переживания процессов убывания поглощаются естественным состоянием и с возникновением Сыновьего Ясного Света возникает Материнский Ясный Свет – четвертый Ясный Свет (Ясный Свет, схожий с Сиянием лунного света Бардо Дня, Ясный Свет Бардо Ночи, слияние их дают ощущение Света Миллиона Солнц, Ясный Свет Сына и Ясный Свет Матери).

«это чистая пустота, абсолютная суть, Будда-Матерь Самантабхадри.

Но это состояние ума - не просто нечто незаполненное; его ничто не заслоняет, оно сверкающее, чистое и трепещущее, и это - Будда Самантабхадра. Они неразделимы - твой ум, природой которого является пустота, лишённая вещества, и твой ум трепещущий и светлый; это Тело Дхармы Будды. Этот твой ум - яркость и пустота, неотделимые от Великого Тела Сияния - не рождается и не умирает, ибо он есть Амитабха, Будда Бессмертного Света. Познай это - вот все, что необходимо сейчас. Когда ты познаешь чистую природу своего ума как Будду, ты сохранишь состояние духа Будды, взглянув в себя».

****Фаза формирования Призрачного Тела.***

После осознанного слияния Ясных Светов, ваше сознание устремляется, подхваченное Ветром вверх к Брахмарандре, если вы все еще продолжаете осознавать, то Ваше сознание возвращается через Наби Центр, вы можете видеть это «со стороны», где формируется Ветрами - Тело Ветра «Полотно Времени», Основу феноминального тела - Гандхарв, которое в течение 21 дня во Времени Бардо Дхармата будет соответствовать и похожим на ваше тело до вашей смерти. Это Шуддха Самбхого Кайя. Тело Гандхарва наделено всеми чувственными способностями и сверхестественными силами.

12. на плане Бардо нет видимых источников Света. После 21 дня начинается Сидпа Бардо, Бардо принятия Перерождения. Тело Самбхого Кайя, Тело Лунного Начало переходит в Стадию формирования Тела Нирмана Кайя, Тело Солнечного Начало. То есть *в этом периоде Бардо начнется фаза расхождения Солнца и Луны*. Тело Гандхарва принимает новую форму Воплощения, соответствующую Карме. Здесь можно видеть потоки дыхания Солнца и Луны, не теряя осознанности, не теряя Присутствия в естественной Сути Бардо, удерживать Суть Ясного Света Матери, помня о том, Что ваша Суть – Ясный Свет сына ничем не отличен от Сути Ясного Света Матери, помнить что Суть Ясного Света Сияющей Луны и Солнца единой с вами Основой. Таким образом вы не останетесь безучастны к формированию вашей жизни и изменениям в вашей судьбе, которые будут формировать ваше новое тело воплощения, шуддхи Нирмана Кайя, тела возвращения в Бардо Дня жизни.

13. это стадия формирования нирмана кайя называется *Ченид Бардо*. Элементы ЦАЛ потоками Ветра формируют новое Тело Шуддхи, иногда они сопровождаются видениями.

Элемент земля слышится, как звук, подобный крушению горы

Элемент воды слышится, как звук, обрушивающимся океанским волнам

Элемент огня напоминает о себе звуком горящего леса

Элемент воздуха – звук, подобный тысячи громовых ударов, раздавшимися одновременно

Эти потоки ЦАЛ направляются чревопотоками и формируют чрево – место рождения.

14. Три страшных пропасти возникают попеременно: Белая, Красная, Черная, я видела прозрачно Голубую, рядом с Красной. они могут быть затуманены. Расположены на голове и как – бы накладываются друг на друга. При вспоминании своего рождения до зачатия я видела себя, как протянувшая правую руку в промежуток между красной и голубой., область темени – темнее чакра, родничок. Меня как-бы по спирали в 3,5 оборота втянуло в тело. Потом темное пространство – Свет Матери (утроба) и розовые оттенки снаружи, пока не начался процесс родов.

В любой из фаз Бардо можно, если осознаете, начать медитацию радужного самадхи – самадхи радужного тела.

В прочем, направление жизненной силы ЦАЛ, насыщенной энергией осознанности, осознанное состояние Сознания, а также Осознание Ясного Света И Светов Осознанности приводит также в движение жизненности Энергий ЦАЛ Родительской Тигле, то есть задействуются Грубое и Тонкое, Проявленное и Непроявленное Сути Основ Ума, проявляя при этом потоки Света, видимые вовне и внутри.

Это и есть суть самадхи Радужного Тела, Тела Семи основных Светов в Начале 10 Основных Потоков Ветра и Одного в Завершении – Тела Ветра, Тела «Слово», Тело Вайкхари.

Суть Их Одна, Суть Основы Творца Ничем Ниотличной от Вашей собственной Сути.

- Это Сердце - Хридаям шестилепестковый корневой центр проявления Джняны – Природы Ума, **Чит**.

- Основы Дэва Дэхам – 5 лепестковый центр Основы Сознания – это «Я», **Ананда**

-Основа Жизни, четырехлепестковый корневой Центр проявления физического тела, **Сат**.

Эти Корневые Центры, их Мулы - Основы образуют Корневой Центр Тела Дхарма Кайя. Его Кшетрам Формируют Горловой центр, сублимирующий и распределяющий ЦАЛ по семи центрам Осознанности, формирующих корневой центр Основы проявления Физического Тела, который в свою очередь распределяет жиненность и направляет ее через Основы проявления Физического тела – Сат Чит Ананда, формирующих Тело Взаимоотношений (Калачакру) – Нотальную карту Личности Пупочного Центра.

***Фаза формирования Тела Блаженства**

Корневой Центр Дхарма Кайя - это Центр Слияния Основ, Сути Трех Светов Отца, Матери и Сына, Ветра которых образуют Кшетрам

*Захваченности «Я» - Аджна Чакра, распределяющего Свет, аспекты Тонкого, через Наби центр, Манипура чакру в Центральный Канал, далее этот Свет распределяется как в медитации «А», проявляя родовые каналы, омывая стопы и верхнюю часть головы, проявляя Маномая Кошу, Тело Ума - физическое Тело, аспекты Грубого. Это **Там Сам**.*

15. Ясный Свет Матери, проявляет Захваченности, прививает Вкус («Семя Реализации»), собственность, ситуации. Их природа инертна, но тоже подвержены изменениям. Инертность создает некоторый запас Времени необходимых для решения проблем и изменениям ситуаций. Это **Хари**.

16. Ясный Свет Отца Воспламеняет Жажду, проявляя Вкус (Положение «Собственность – Грубое и Тонкое», Внутренние и Внешние аспекты). Его Природа Текуча. Это **ОМ**.

17. «Свет от Света проявляет Тень – Скрытое, Непроявленное». Свет Отца и Свет Матери проявляют Тело Взаимоотношений – Свет Сына «Непроявленное». Это Тело - Захваченно Вкусом, проявляющего задатки Жажды, ограниченное в своем стремлении привитым Вкусом и Жаждой, порождающее острое желание владеть, обладать, то есть проявлять жажду захваченностью в стремлении жить, образуя Собственность и проявляет наклонности Будущей Личности - «эго». Его Суть – Свет. Это **Ананда. От Чего же тогда Освободиться?**

18. Дважды отраженный Свет проявляет форму и содержание через центры Осознанности «чакры» – Грубое и Тонкое. Это **Чит**.

Бесформенное оформляется, приобретая форму.

Бессознательное становится Осознанным

Неимеющий статуса – собственности приобретает Положение.

Сын, не теряя Мать стремиться к Отцу.

19. До 21 дня во времени **Бардо Дхармата** происходит «работа» с телом, выравниваются потоки Захваченности, сублимируя Жажду – **аспекты Грубого**. В Бардо Тело имеет прежнюю форму захваченности – обстоятельство, положение. Они текучи.

Примерно то же процесс происходит и в Утробе – это физическое проявление Бардо Дхарматы, проявляющего Тонкие Аспекты Существования во времени Проявления в Бардо Дня, в первые месяцы беременности, только тело имеет новую форму воплощения, более чистую.

20. После 21 дня во времени Бардо Дхармата Свет Сына стремиться к Свету Отца, удерживая Свет Матери. Происходит «работа» с сознанием, выравниваются и сублимируются потоки стремления жить, обладать неся ответственность – **аспекты Тонкого**, клеше – ситуации. Они более инертны и труднее поддаются изменениям. Тело принимает новую форму воплощения.

В утробе, в последующие месяцы беременности закладываются направления жизненных потоков дыхания, насыщенных Светом Осознанности, проявляющие состояние тела Взаимоотношений – линии Жизни и Линии Здоровья и потоки направляются к Началу.

«О сын благородной семьи, пришло твое время искать путь. Когда остановится твое дыхание, тебе явится то, что тебе уже показал твой учитель, что называют исходной яркостью первого бардо. Это абсолютная суть бытия; открытая и свободная, как пространство, светящаяся пустота;

чистый обнаженный ум без центра и границ. Познавай же, пребывая в этом свете».

21. Дальше все зависит от личности, от ее Права Выбора в совершении поступков, деяний, принятых решений. Это То, о чем «спрашивают» Там, по Ту Сторону Жизни – Что ты сделал? Что тобой Движело? Отвечать приходится самому и исправлять тоже.

Именно Здесь после Проявления в Бардо Дня ты, используя свое Право можешь изменить то, что Ограничивает, но помни, что Оно является твоей собственной Опорой – Основой и позволяет, помогает тебе двигаться вперед.

Эта Опора – Основа Ясных Светов Твоих Отца и Матери, Их Слившийся Воедино Свет.

22. Надо лишь проявить Свой Свет – **Дхарма Кайя**, Пробудить Природу Света – Тело. Оно Тело Речи «Вайкхари» - «Слово» (Шуддха Дэва), тело Труда. Его почемуто называют **Астральной Шакти**. Это Суть Тела Ума – Маномайя коша «Трудовой мозоль» Шуддхи «Я». Это собственная Жизненная Сила – **Кундалини Шакти**. Необходима работа как во вне – проявить Тонкое, так и внутри себя, проявить Грубое, Пробудив и Проявив Сознание Ума – Основу Природы Света.

23. Пробудив Свет надо стремиться не отделяться от Света Отца и Матери, а наоборот удержать, сохранить, усилить их своим Светом и слиться с ними Воедино, стремясь в Свет Изначального, не теряя никого и ничто, достигая Полноты Света и Осознанности., направляя жизненные потоки ЦАЛ и дыхания «эго», мысли, желания, мечты, стремления в Изначально Чистую Природу Ума.

24. Когда все Света сольются в одну Суть, вы будите просто жить, это не поймешь чисто интеллектом.

25. Для этого необходимо соблюдать все те же правила и нормы жизни - обеты и заповеди. Это Парамита Терпения по отношению к близким, ближним, окружающему, их видению, пониманию. Она очень сурова. Ты должен помнить что вокруг тебя такие же люди, как и ты, которые также хотят жить так как считают нужным и это тоже правильно. Надо уважать их решение и позиции, не надо терять ни себя, ни Человека в себе, ни в них и уважать их право выбора.

26. Надо помнить что и их природа Изначальный Ясный Свет, даже если он и Непроявленный. Это значит, что природа Непроявленного – Тьма, аспекты Тонкого, Суть Основы Изначального Ясного Света. Она и природа Тебя, других, всех и по Сути Она является природой Ясного Света Матери - Основы Сути красной тигле жизни, дающей жизнь.

Тогда и Проявлять Нечего, надо только увидеть, узнать, не терять и проявлять, эту Суть. Тогда трудности тоже станут Светом, который уже не будет ослеплять тебя, но задавать верное направление Жизненного Пути и будут проявлять правильное решение. Это Пробуждение от Сна.



** «О сын благородной семьи, медитируй на своего Идама, и пусть ничто не отвлекает тебя. Помни о Трех Драгоценностях. Вспомни Падмасамбхаву», Криья Бабаджси, защитника сущих.*

Это Знание, которое постигается личным опытом каждого и существует Всегда.

Покровитель Этих Знаний Шива, Держатель Знаний Криья Бабаджси Нагарадж (Его проявление Тела Дхармакайя-Хайдакхан Бабаджси). Излагаются Знания в «Шива Юнг Друз».

Это Учение для Тех, Кто в Пути, Учение о Полной Реализации и Трансформации, постичь которое реализовать необходимо Самому.

27. Изучите процесс дыхания (вдохи и выдохи) Шуддхи. Этот процесс дыхания всего лишь Питание Маномайя Коши – Тела Ума аспектов Грубого и Тонкого.

28. Найдите промежутки между Вдохами и Выдохами. В них будет Свет, который является Сутью Природы Ясного Света отцовской белой тигле. Надо его "Услышать", осознать и научиться правильно использовать, но для этого, как в Упанишадах написано надо соблюдать пост, чтобы лучше потом усвоилась пища, пища Джняны «еда» - знания, клеше событий (аспекты Грубого и Тонкого).

29. Комуто надо держать пост - умерить свои желания и наклонности.

Пост - это попытка дисциплинировать тело Желания и не идти на его поводу, пока оно не разнесет вас, и научиться управлять собой, своими желаниями, тогда будет меньше проблем.

Распорядок дня дисциплинирует Тело Ума. Надо соблюдать для начала режим дня, труда, приема пищи, хотя бы уменьшить количество приемов пищи, урегулировать питание *это нгондро садханы Жизни.*

30. Монастырская жизнь, или просто уединенная жизнь, помогает встать на ноги, восстанавливая «опору» близким, учит правильно Видеть, Понимать Осознавать, Поступать, Правильно Мыслить и правильно строить Взаимоотношения. Все это помогает изменить Себя, не теряя Себя, учит видеть Человека в окружающих, позволяет сохранить в себе Человека, Вечного Ученика Жизни – Основы Сути Ясного Света Сына, Света Дхарма Кайя, проявления его аспекта Грубого во время пребывания в Бардо Дня. Это то, к чему все стремиться. Единственная трудность заключается в том, что ты сам уже проявил свою родительскую тигле, проявив Свет Сына в детях и дети в своих детях, а твои родители были детьми своих родителей. Трудность в том, что аспект Непроявленного расширен, его надо углублять, проявлять и помогать реализовывть и детям и родителям их Дхарма Кайю и реализовывться самому проявляя собственную Дхарма Кайю, при этом не терять давших тебе – близким Прибежище. Это Жизнь.

ВЗГЛЯД БОДДХИСАТТВЫ (АДВАЙЯ ТАРАКА УПАНИШАДА)

Сейчас мы желаем передать тайные наставления Недвойственного для тех кто обладает отрешением, контролирует чувства, у кого безмятежный и спокойный ум.

1. Тот, кто постоянно созерцает, пребывая в природе осознания истонного «Я», закрыв глаза или слегка приоткрывая их, глядя поверх бровей, тот объединяется со Всевышним Источником, который проявляется в виде множества световых видений, и обретает сияющее Тело Света. Этот путь известен как Йога преодоления Рождений или Йога Возрождения в Смерти. Йогин, практикуя его, уничтожает всякую связанность двойственными понятиями, полностью познав, целостность «Я» и становится единым с Великим Источником Бытия.

2. Медитируя на Великий Источник, пусть йогин распознает три Знака реализации.

- Внутри тела йогина есть канал Сушумна, он подобен сиянию солнца и сиянию полной луны. Он начинается от муладхары и идет вверх к Брахмарандре. В центре Сушумны есть Читрини нади, вместителище Кундалини, тонкая, подобно волокну лотоса, и сияющая, как множество вспышек света. Если йогин концентрируется на ней, он направляет кармапотоки энергий ЦАЛ к их Истоку.

- Постоянно удерживая огонь Кундалини с помощью созерцания сияющего света обретается Пробуждение.

- Сначала, когда йогин так практикует, зажав отверстия обеих ушей, будет слышен звук «пху». На следующей стадии йогину следует непрерывно созерцать Изначальный Чистый Ум в пространстве синего света между глаз и глядя внутрь себя. Тогда в сердце йогина возникает великое Пространство Света (Малый Свет Сына). Яркий свет во Внутреннем Знаке есть изначальная форма высшей Реальности, где нет ни субъекта, ни объекта. *Таков Внутренний Знак.*

- Вслед за этим возникает переживание *Внешнего Знака*. Он переживается как свечение пространства сияющего желтого света, которое иногда приобретает кроваво-красный, иногда имеет темно-синий или голубой оттенок, на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев перед носом. Если йогин, смотрит в пространство спокойно, прямо, открыто расфиксированным взглядом, тогда в его поле зрения сначала возникают лучи света. Эти видения указывают на правильность созерцания.

- Углубляя созерцание, йогин видит боковым зрением по краям либо внизу лучи света, подобные литому золоту. Когда этот уровень видений достигается до двенадцати пальцев от головы, йогин обретает бессмертие.

- Если йогин, продолжая практику, достигает стабильности в непрерывном созерцании и видений света, то он обретает видение сияющего пространства внутри и во вне. Происходит слияние Светов Сына и Основы Нерожденного Пространства, которое не теряется никогда.

- Затем появляется видение *Промежуточного Знака*. Йогин видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние, подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков.

- Открыв Промежуточный Знак, йогин пребывает в нераздельном единстве с видениями. Благодаря тонкому созерцанию светящихся видений, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств.

3. Когда он углубляет созерцание, то он становится единым в Высшем Пространством (Парам-акаша), которое напоминает абсолютную тьму, окутывающую лучезарное сияние исконного «Я».

4. На следующей стадии он становится единым с великим пространством Маха-акаша, которое пылает, пламени.

5. Вслед за этим йогин становится единым с пространством исконной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все.

6. Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц.

Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются Знаком Освобождения. Тот йогин, который реализовал их, полностью освобождается от закона кармы и становится подобным этим пространствам.

7. затем идет состояние вне мыслей.

Так происходит растворение аспектов Проявленного Тонкого в Основе Перводанного.

8. На этой стадии созерцания Непроявленное начинает проявляться. Имеющее форму, проявляется как образы божеств, как не имеющий форму начинает проявлять себя как свет радуг.

Каковы бы ни были переживания йогина, йогин не должен покидать созерцания и находится вне чувств, углубляя созерцание, открывая сущность «Я» как единого целостного сознания исконного Бытия в его изначальной форме (Сварупа).

9. Вслед за этим проявляется абсолютное «Я» как белое сияние. Абсолютное Бытие воспринимается в созерцательном присутствии через глаза. Также познается и бесформенный Тарака – Взгляд Бесконечного Вечного.

10. Благодаря неподвижному уму, пребывающему в созерцании, через глаза воспринимается множество проявлений света. Внутреннее восприятие и внешнее пространство объединяются, сливаясь в единое и целостное. Это стадия естественного пребывания в созерцании без отвлечений. В его внутреннем видении проявляется Тарака – Взгляд, **Прямой Взгляд Буддхисатвы**. Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, закрыты глаза или открыты, – это истинная шамбхави-мудра.

11. Взгляд нужно осознавать и удерживать в межбровье, тогда Высшее Сияние становится проявленным и осознанным.

- Пусть йогин объединит тонкое сосредоточение и неподвижный ум с Взглядом, слегка приподняв брови. *Это первый способ.*

- *Второй способ* за пределами метода и его называют «то, что вне ума». В основании неба есть великий канал, наполненный светом. Его созерцают великие йоги.

Руководство по САМАДХИ ЙОГА

<i>Неразделимое Единство</i>	
Сансара:	Нирвана:
Движущееся	Не-Движущееся
Материя и явления (проявленное)	Непроявленное
Имеющее форму	Безформенное
Неосознанное пребывание в Абсолютном Бардо Проявленного Существования. Сознание рассеяно и непроявлено	Состояние слияния «Я» сознания с Сознанием Абсолюта и осознание единой Основы. «Я» проявляющее форму
Мысли и беспокойства	Непребывание в абсолютном покое, в Основе
Страдания, неспособность сублимировать кармапотоки и управлять энергиями ЦАЛ	Реализация Трех Кай Буддв и их Осознанного Проявления в Теле Существования
Зависимость от обстоятельств и ограничение проявления Возможностей Существования	Выход из из рамок ограничений, проявление возможностей изменения жизни, трансформация и реализация
Состояние Неведения – Незнания (джада самадхи, или Неосознанное Сознание (джаграт) в проявлении Высшего Состояния Осознанности в Бардо Дня - Турья Тита	Совершенное Просветление, Пробуждение «Я Сознания»
Неуправляемое «Я» - эго сознание(кармапотоки – дыхания «Я»)	Проявление Будда Сознания – Лелзнанности «Я», способное управлять потоками Дыхания Жизни
Иллюзия , потеря Действия в осознании и потеря Взгляда в действии и Осознании (самообман)	Владение Текущим Настоящим Моментом

Правила медитации

1. Не разговаривать.
2. Не думать о том, что видишь, не думать о доносящихся звуках, запахах и т.д.
3. Расслабиться.
4. Ни о чём не думать.
5. Не рассматривать пустоту, как бессодержательную.
6. Помнить о контроле над телом, чувствами и сознанием

Теперь о Внутреннем.

Попа для медитации (Дордже-попа)

1. Сесть, скрестив ноги: левую ступню положить на правое бедро, а затем правую ступню на левое.
2. Положить кисти рук горизонтально, ладонями вверх, точно ниже пупка, запястья прижать к бёдрам. Средний палец одной руки и средний палец другой касаются кончиками, а большие пальцы сложены у основания указательных пальцев.
3. Выпрямить позвоночник.
4. Расширить диафрагму до максимальной полноты.
5. Прижать подбородок к горлу.
6. Прижать кончик языка к мягкому нёбу позади того места, где оно граничит с твердым.

7. Сфокусировать пристальный взгляд на расстоянии ~1,7 м., глазами не моргать и не двигать.

дополнение: взять медитационную полосу (ткань, служащая скрепкой), имеющую размер, когда она сложена вдвое, около длины окружности своей головы. Расположить ее под голенями и обвести ее вокруг тела (уложив плотно и надежно закрепленной) так, чтобы она поддерживала тело, а именно через, или под плечи (или вокруг шеи) и ноги. Используйте медитационную подстилку, квадратную, размером около одного локтя – 45-55 см, толщиной в четыре пальца и хорошо набитую.

Сосредоточение на Дордже декламации 1

1. Сосредоточиться на каждом вдохании и выдыхании.
2. Подсчитать в уме количество дыханий в течении суток.

Сосредоточение на Дордже декламации 2

1. Сосредоточиться на том, сколько проходит времени между выдохом и вдохом.
2. Сосредоточиться на том, каким образом входит вдыхаемый воздух.
3. Сосредоточиться на том, входит ли вдох в более чем одну часть тела.
4. Сидеть и наблюдать так некоторое время.

Сосредоточение на Дордже декламации 3

1. Сосредоточиться на дыхании.
2. Наблюдать, как вдох проходит от носовых отверстий до нижней части лёгких.
3. Наблюдать, сколько времени воздух держится в лёгких до выдоха.
4. Сидеть и наблюдать так некоторое время.

Сосредоточение на Дордже декламации 4

1. Сосредоточиться на твёрдых веществах в своём теле.
2. Сравнить скорость дыхания при этом с обычной скоростью (если не было бы этого сосредоточения).
3. Сосредоточиться на жидкостях в теле.
4. Сравнить скорость дыхания с обычной скоростью.
5. Сосредоточиться на тепле тела.
6. Сравнить скорость дыхания с обычной скоростью.
7. Сосредоточиться на газах в теле.
8. Сравнить скорость дыхания с обычной скоростью.
9. Сосредоточиться на своих психических силах.
10. Сравнить скорость дыхания с обычной скоростью.

Сосредоточение на Дордже декламации 5

1. Вообразить вдыхаемый воздух в виде надписи «Хум» голубого цвета.
2. Вообразить задерживаемый воздух в виде надписи «Ах» красного цвета.
3. Вообразить выдыхаемый воздух в виде надписи «Аум» белого цвета.
4. Повторять так много раз.

Сосредоточение на «форме Горшка»

1. Выдохнуть до конца воздух.
2. Сделать 2-ое усилие – больше выдохнуть воздух.
3. Сделать 3-е усилие – ещё больше выдохнуть.
4. Вдохнуть через ноздри, расширяя лёгкие до самого низа.
5. Сжать диафрагму – втянуть воздух вверх лёгких, подняв грудную клетку.
6. Задержать дыхание как можно дольше.

Нереагирование на мысли

1. Не препятствовать мыслям.
2. наблюдать мысли.
3. Сделать сознание независимым наблюдателем за мыслями.
4. Мысли перестанут возникать.
5. Сидеть в таком состоянии некоторое время.

Разъединение соломенной верёвки

1. Ни о чём не думать, не дая для этого никаких умственных усилий.
2. Сознание будет отделено от мыслей, как разорванная верёвка.
3. Сидеть в таком состоянии некоторое время.

Конечный покой

1. Постараться ни о чём не думать.
2. Не обращать никакого внимания на возникновение и исчезновение мыслей.
3. Сидеть в таком состоянии некоторое время.

Прядение Брахманического шнура

1. наблюдая за мыслями найти промежутки между ними и «войти» в это пространство.
2. Сидеть в таком состоянии некоторое время - за границами Ума.

Сверхземное сознание

1. Позволить мыслям возникать.
2. Но не участвовать в процессе мышления.
3. Спокойно осознанно наблюдать за возникновением мыслей и их исчезновением
4. Делать так некоторое время.
5. Мысли станут видны в их настоящем виде. Так познается природа ума.

Теперь о Внешнем

1. визуализирование физического тела, или Внешнего тела Пустотным.
 - Сядьте в правильную позу.
 - Взгляд направлен в глубь себя, в центр головы, находящийся в районе шишковидной железы. Осознайте Себя.
 - Зафиксируйте свое внимание на этом центре, удерживайте сознание в нем и направьте взгляд вперед.
2. направьте поток мыслей вниз к области солнечного сплетения. Нижние ваю подтяните к пупочному центру осознания. У вас откроется промежуток Унмани – Безмыслия в районе от солнечного сплетения до пупка. Расширьте

внимание от центра головы до пупка, включая в него область Унмани и нижнего центра осознанности – центр Хаара или Нижний Дань Тянь.

3. ощутите вдоль тела от промежности – Муладхара чакры до Брахмарандры канал. Его можно почувствовать удерживая внимание на внутренней поверхности позвоночного столба. Он находится как бы в середине тела вдоль позвоночника. Расширьте внимание.

4. в это поле внимания включите тело. Почувствуйте его как бы изнутри. Оно живое, объемно, пустотно.

5. медитируйте над срединным нервом, как над пронизывающим каждую часть тела, вплоть до кончиков пальцев. Этот срединный нерв – основа Маномаяя кошки, или Тела Ума. Он Пустотен. Реальность – его Истинная Природа, ее цвет – красный. Ее функции – разгонять помрачения Неведения. Он, канал – прозрачно – светлый.

- Справа и слева от него расположены психические нервы – ида нади и пингала нади. Они подобно кишкам идут над верхней частью мозга, оттуда опускаются к поверхности лица и здесь заканчиваются в двух носовых отверстиях.

6. Увидьте как низкий конец этих надей входит в низкий конец среднего нерва с полным круговым оборотом

7. Из места – сахасрара чакры, где встречаются эти три психические нерва на темени головы 32 вспомогательных нерва расходятся книзу

- от психического центра горла – вишуддха чакры вверх идет 16 психических нерва.

- 8 расходятся книзу из психического центра – анахата чакры.

- 64 расходятся кверху из психического центра пупка – манипура чакры

Каждая группа психических нервов должна видиться как как проявляющиеся спицы зонта или колеса, соединяющие срединный нерв с правым и левым психическими нервами.

8. вы не должны терять внимание и ощущение Пустотности, но и не захватывайтесь видениями каналов и движениями в них жизненной силы. Удерживайте осознанность в районе шишковидной железы не выпуская из внимания осознанность на уровне чувствования в центрах осознанности в области солнечного сплетения и от него ниже до пупка и четкого осознания присутствия «Себя» в нижнем центре осознанности. Осознайте Пустотность Живой и наблюдайте ее в ее естественном проявлении не теряя «Себя», осознанности. Будьте внимательны и спокойны. Это и есть Устойчивая асана.

9. затем необходимо вспомнить, что движение энергий есть процесс дыхания, которым необходимо овладеть. Не теряя достигнутого видения нервных путей, не теряя осознанность выдохнуть воздух трижды, затем вобрать вдыхаемый воздух (до самого основания легких), поднять немного диафрагму, втянуть ее внутрь и сократить брюшные мышцы, придав грудной клетке форму закрытого сосуда (подобно глиняному горшку) и удерживать воздух насколько возможно долго.

10. затем учимся управлять потоками дыхания, ветрами формирующими мысли, проявляющими образы, события, ситуации. Для этого увидьте как выдыхаемый воздух выходит наружу и из каждой поры тела выходят неисчислимые пятицветные лучи и распространяясь вокруг заполняют пространство

пятицветным сиянием и растворяются в нем. С каждым вдохом эти лучи света возвращаются в ваше тело, растворяясь в нем и наполняя вас.

Найдите промежуток между вдохами и выдохами и удержите его. Найдите Источник Света исходящего из вас и в котором растворяются потоки света и удержите его. Осознайте природу промежутков между вдохами и выдохами во вне и собственный источник света. Осознайте природу света, суть его. Она ничем ни отличима от вас самих.

11. когда выдыхаемый свет выходит наружу думайте о том что он заполняет все вокруг.

12. Думайте о том, что вдыхаемый свет входящий в вас заполняет вас и ваше тело.

13. Думайте о том что природа света, его основа, основа во вне, внутри вас единой сути и неразделимы друг от друга.

14. ошутите как волны света нисходят от вас и возвращаются к вам. Ощутите дыхание света – вас. Осознайте единство и целостность.

15. в этом дыхании не теряйте себя и вспомните о своем Гуру. Если он Реализован, то вы непременно увидите его. Вы увидите что природа его Света ничем ни отлична от вашей сути и сути всех Будд и Боддхисатв. Будьте благодарны ему, не теряйте его, его милость и прибежище. Это суть основы дальнейшего Пути Реализации и Трансформации.

Махасатипаттхана сутта

Большая сутра об основах осознанности

Положения тела

- когда монах идет, он распознает, что он идет;
- когда он стоит, он распознает, что он стоит;
- когда он сидит, он распознает, что он сидит;
- когда он лежит, он распознает, что он лежит;
- какое бы положение ни занимало тело, он распознает это.

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне,

либо он отслеживает тело в теле внешне,

либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в теле,

либо он отслеживает факторы исчезновения в теле,

либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

Размышление над материальными элементами (*дхату*)

И далее, монахи, монах созерцает само это тело,

“В этом теле есть элемент земли, элемент воды, элемент огня, элемент воздуха”.

Вот появляются знаки растворения земли в воде, воды в огне, огня в воздухе, воздуха в пространстве, пространства - в светоносной пустоте.

Таким образом он отслеживает дхату в теле внутренне,

либо он отслеживает в теле внешне,

либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в теле,

либо он отслеживает факторы исчезновения в теле,
либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

Созерцание чувств (ведана)-дыхание энергий страстей ума

- когда монах испытывает приятное чувство,
- он распознает, что он испытывает приятное чувство;
- когда испытывает противное чувство,
- он распознает, что он испытывает противное чувство;
- когда испытывает не-приятное и не-противное чувство,
- он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное чувство;
- когда испытывает приятное телесное чувство,
- он распознает, что он испытывает приятное телесное чувство;
- когда испытывает приятное нетелесное чувство,
- он распознает, что он испытывает приятное нетелесное чувство;
- когда испытывает противное телесное чувство,
- он распознает, что он испытывает противное телесное чувство;
- когда испытывает противное нетелесное чувство,
- он распознает, что он испытывает противное нетелесное чувство;
- когда испытывает не-приятное и не-противное телесное чувство,
- он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное телесное чувство;
- когда испытывает не-приятное и не-противное нетелесное чувство,
- он распознает, что он испытывает не-приятное и не-противное нетелесное чувство.

Таким образом он отслеживает чувства в чувствах внутренне,
либо он отслеживает чувства в чувствах внешне,
либо он отслеживает чувства в чувствах внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в чувствах,
либо он отслеживает факторы исчезновения в чувствах
либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в чувствах.

Он осознает дыхания

Таким образом он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне,
либо он отслеживает качества ума в качествах ума внешне,
либо он отслеживает качества ума в качествах ума внутренне и внешне.

Он отслеживает факторы возникновения в качествах ума,
либо он отслеживает факторы исчезновения в качествах ума,
либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в качествах ума.

4 ЧАСТЬ
ЙОГА ПРОБУЖДЕНИЯ



**«ум без любви, любовь без ума,
все что ни взять, все есть пустота». П.Д.**

*Книга Бардо «Тодол» (книга устных тайных наставлений)
для реализации «Себя» в промежуточных состояниях
(сансары, нирваны). Это книга для Пробуждения
и бодрствования Сознания, осознания и узнавания
«Себя», своей сути, своей Природы.
Это книга реализации Буддасознания и долгой жизни.*

ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ БАРДО ТОДОЛ



*«Мудрость приходит ко всем своим детям,
в то самое время, как они в неё приходят»*

Бардо абсолютной сути

ЧАСТЬ 1

Почтим учителей, почтим Три Тела Будды: Амитабху - Беспредельный Свет, Тело Дхармы, Богов Лотоса, мирных и гневных, Тело Блаженства, Падмасамбхаву, защитника сущих, Призрачное Тело.

О сын благородной семьи, пришло твое время искать путь. Когда остановится твое дыхание, тебе явится то, что тебе уже показал твой учитель, что называют исходной яркостью первого бардо. Это абсолютная суть бытия; открытая и свободная, как пространство, светящаяся пустота; чистый обнаженный ум без центра и границ. Познавай же, пребывая в этом свете, а я тем временем буду вести тебя. Вот появляются знаки растворения земли в воде, воды в огне, огня в воздухе, воздуха в пространстве, пространства - в светоносной пустоте.

О сын благородной семьи, пришло то, что называют смертью, и тебе нужно понять: "Пробил мой смертный час, и теперь, благодаря смерти, я увижу мир с позиций просветленного ума, дружелюбия и сострадания, достигну полного просветления ради всех живых существ в беспредельном пространстве. С этими мыслями, именно сейчас, ради всех живых существ я познаю светящуюся пустоту смерти как Тело Дхармы. Реализуя при этом Великий Символ, я буду действовать для блага всего живого. Если я этого не достигну, я

узнаю бардо как оно есть; достигая же неделимой формы Великого Символа в бардо, я сделаю благо всему живому в беспредельном пространстве, какой бы путь ни вел к этой цели". Не позволяй себе выйти из этого состояния и постарайся вспомнить и испытать учения о медитации, которые ты прежде познал.

О сын благородной семьи, слушай. Сейчас чистая яркость абсолютной сути сияет перед тобой; познай ее.

О сын благородной семьи, в этот миг чистая пустота стала природой твоего ума, он теперь не обладает никакой природой вообще - ни веществом, ни качеством, подобным свету; это чистая пустота, абсолютная суть, Будда-Матерь Самантабхадри. Но это состояние ума - не просто нечто незаполненное; его ничто не заслоняет, оно сверкающее, чистое и трепещущее, и это - Будда Самантабхадра. Они неразделимы - твой ум, природой которого является пустота, лишённая вещества, и твой ум трепещущий и светлый; это Тело Дхармы Будды. Этот твой ум - яркость и пустота, неотделимые от Великого Тела Сияния - не рождается и не умирает, ибо он есть Амиабха, Будда Бессмертного Света. Познай это - вот все, что необходимо сейчас. Когда ты познаешь чистую природу своего ума как Будду, ты сохранишь состояние духа Будды, взглянув в себя.

О сын благородной семьи, медитируй на своего Идама, и пусть ничто не отвлекает тебя. Сосредоточься на Идаме. Представь его в плотных формах.

О сын благородной семьи, слушай внимательно, не отвлекаясь. Есть шесть состояний бардо: бардо места рождения, бардо сна, бардо созерцания в самадхи, бардо предсмертного мига, бардо абсолютной сути и бардо возвращения в сансару.

О сын благородной семьи, ты испытаешь три бардо: ***бардо предсмертного мига, бардо созерцания в самадхи, бардо предсмертного мига, бардо абсолютной сути в бардо предсмертного мига сияла до вчерашнего дня***, но ты ее не познал; поэтому ты вынужден блуждать здесь. Теперь ты испытаешь бардо абсолютной сути и бардо возвращения в сансару, поэтому познай, не отвлекаясь, все, что я скажу тебе.

О сын благородной семьи, пришло то, что называют смертью. Этот мир покидаешь не только ты, это происходит с каждым - так не испытывай желаний и тоски об этой жизни. Даже если тоска и желания охватят тебя, ты не сможешь остаться, ты сможешь только блуждать в сансаре. Не желай, не тоскуй. ***Помни о Трех Драгоценностях.***

О сын благородной семьи, ***какие бы устрашающие видения ни возникли в бардо абсолютной сути, не забывай слова, что я скажу тебе; иди вперед, храня в сердце их смысл; именно в них - тайная суть познания: «Когда меня осеняет бардо абсолютной сути, я отрину все мысли, полные страха и ужаса, я пойму все, что предо мной возникает, есть проявление моего***

сознания. Я узнаю, что таков вид бардо, сейчас, в этот решающий миг, не устрашусь мирных и гневных ликом - моих же проявлений».

Иди вперед, произнося эти слова отчетливо и ясно, и помни их смысл. Не забывай их, ибо в этом тайная суть: уверенно познать, что все возникающее сейчас, даже если оно пугает, есть твое отражение.

О сын благородной семьи, когда разделены твое тело и ум, появляется абсолютная суть, она ясна и чиста, хотя ее и трудно распознать, она светится и сверкает с устрашающей яркостью, мерцая, как мираж на весенней равнине. Не бойся ее и не впадай в смятение. Это естественное сияние твоей абсолютной сути - так познай же ее.

Из глубины света придет могучий грохот - естественный звук абсолютной сути, подобный тысяче одновременных ударов грома. Это естественный звук твоей абсолютной сути, поэтому не бойся и не впадай в смятение. Сейчас ты обладаешь умственным телом неосознанных стремлений, у тебя нет тела из плоти и крови, и никакие звуки, краски, никакие лучи света не могут повредить тебе, и ты не можешь умереть. Легко понять их как твои же проявления. Знай: это и есть бардо.

О сын благородной семьи, если ты не познаешь, что это твои проявления, какой бы медитацией ни занимался ты при жизни -если ты не встретишь того, чему научился, цвета испугают тебя, звуки введут в смятение и лучи света устроят. Не поняв тайной сути учения, ты не познаешь звуки, цвета и лучи и будешь блуждать в сансаре (в промежуточном Бардо без определенной кармы).

О сын благородной семьи, четыре с половиной дня ты был без сознания, теперь же ты двинешься дальше и, пробуждаясь от обморока изумишься: "Что случилось?" Так знай же - это бардо. Сансара сейчас опрокинута, и все, что ты видишь, возникает как свет и образы. Все пространство воссияет синим светом, и пред тобою явится из центрального Царства Всепроникающего Круга Благословенный Вайрочана. Его тело белого цвета, он сидит на львином троне, держа в руке колесо с восемью спицами и обнимая супругу - Владычицу Алмазного Пространства. Из сердца Вайрочаны и его супруги придет к тебе синий свет скандхи сознания в его исходной чистоте, придет мудрость дхармадхату - светлая, ясная, резкая и сверкающая, пронзит тебя сиянием, невыносимым для глаз. И в то же самое время мягкий белый свет мира богов придет и пронзит тебя. В этот миг под влиянием дурной кармы ты испугаешься и устремишься прочь от мудрости дхармадхату, от ее яркого синего света, но испытаешь наслаждение от мягкого белого света мира богов. Пусть не устроят и не смутит тебя в этот миг яркий, сверкающий, такой резкий и ясный синий свет высшей мудрости, ибо это луч света Будды, который называют мудростью дхармадхату.

Устремись ему навстречу с верой и преданностью творя молитву: "Это луч сострадания Благословенного Вайрочаны я обретаю в нем прибежище".

Это Благословенный Вайрочана идет, чтобы принять тебя на опасном пути бардо, это луч сострадания Вайрочаны.

Не ищи наслаждения в мягком белом свете мира богов, не увлекайся им и не тоскуй о нем. Если он увлечет тебя, ты отправишься в мир богов и будешь вращаться в кругу шести видов сансары. Это препятствие заграждает путь освобождения - так не смотри на него, но возжелай яркого синего света и повторяй за мной эту молитву вдохновения, сосредоточив все мысли на Благословенном Вайрочане:

«Когда я блуждаю в сансаре, обуюнный невежеством, пусть на светоносном пути мудрости дхармадхату идет передо мной Благословенный Вайрочана, позади меня - его супруга, Владычица Алмазного Пространства; помогите мне пройти опасною тропю бардо, дабы я стал совершенным, как Будда».

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На второй день воссияет белый свет, очищенная стихия воды, и в этот миг явится перед тобой Благословенный Ваджрасаттва-Акшобхья из синего восточного Царства Совершенной Радости. Его тело синего цвета, он держит в руке пятиконечную ваджру и восседает на слоновьем троне, обнимая супругу - Будда-Лочану. Его сопровождают бодхисаттвы Кшитигарбха и Майтрейя и женские бодхисаттвы Ласья и Пущпа, так что появляется шесть буддических форм.

Из сердца Ваджрасаттвы и его супруги к тебе придет белый свет скандхн формы в его исходной чистоте, придет зеркалоподобная мудрость, ослепительно-белая, яркая и ясная, пронзит тебя, так что не смогут выдержать глаза. В то же время, вместе со светом мудрости, придет и пронзит тебя мягкий дымный свет адского мира. В этот миг под влиянием своей агрессивности ты испугаешься и устремишься прочь от сверкающего белого света но испытаешь удовольствие от мягкого дымного света адского мира. В этот миг не утратишь резкого, сверкающего, яркого и ясного белого света, но пойми его как мудрость. С верой и жаждой устремись к нему, творя молитву:

«Это луч сострадания Благословенного Ваджрасаттвы, я обрету в нем прибежище».

Это Благословенный Ваджрасаттва идет, чтобы принять тебя среди ужасов бардо, это крючок луча сострадания Ваджрасаттвы - так возжелай его. Не ищи наслаждения в мягком дымном свете адского мира. Это соблазнительный путь, на который толкает дурная карма накоплений яростной агрессивности. Если он увлечет тебя, ты низвергнешься в ад, утонешь в грязном болоте невыносимого страдания, откуда не видно выхода. Это препятствие заграждает путь освобождения, поэтому не смотри на него, отбрось агрессивность. Не увлекайся им и не тоскуй о нем. Ощути устремление к яркому, сверкающему белому свету, твори эту молитву вдохновения, сосредоточив мысли на Благословенном Ваджрасаттве:

«Когда я блуждаю в сансаре, пылая агрессивностью, пусть на светоносном пути зеркалоподобной мудрости идет передо мной Благословенный Ваджоасаттва, позади меня-его супруга, Будда-Лочана; помогите мне пройти опасною тропю бардо, дабы я стал совершенным, как Будда».

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На третий день воссияет желтый свет, очищенная стихия земли, и в это время предстанет перед тобой Благословенный Ратнасамбхава из желтого южного Царства

Славы. Его тело желтого цвета, он держит в руке драгоценность, исполняющую желания, и восседает на конском троне, обнимая супругу - Мамаки. Его сопровождают бодхисаттвы Акашагарбха и Самантабхра и женские бодхисаттвы Мала и Дхупа, так что шесть буддических форм являются из пространства радужного света.

Из сердца Ратнасамбхавы и его супруги придет к тебе желтый свет скандхи ощущения в его исходной чистоте, придет мудрость равновесия, сверкающая, желтая, украшенная кругами света, яркая и ясная, невыносимая для глаз, пронзит твое сердце, так что глаза не смогут выдержать ее сияния. В тот же миг, вместе со светом мудрости, пронзит твое сердце мягкий синий свет мира людей. В этот миг под влиянием гордости ты испугаешься и устремись прочь от резкого, ясного желтого света, но ощутишь удовольствие и влечение к мягкому синему свету мира людей.

В этот момент не устрашишься желтого света, яркого и ясного, резкого и сверкающего, но пойми его как мудрость. Пусть твой ум покоится в нем, расслабленный, бездеятельный; пусть с жадностью устремляется к нему. Если ты познаешь его как естественное сияние твоего собственного ума, - даже если не чувствуешь веры и не читаешь молитву вдохновения, - все формы, краски и лучи нераздельно сольются с тобой, и ты достигнешь просветления. Если же не можешь познать его как естественное сияние твоего собственного ума, с верой молись ему: "Это луч сострадания Благословенного Ратнасамбхавы, я обрету в нем прибежище". Это крючок луча сострадания Благословенного Ратнасамбхавы - так возжелай его.

Не ищи наслаждения в мягком синем свете мира людей. Это соблазнительный путь неосознанных желаний, накопленных под влиянием сильной гордости. Если он увлечет тебя, ты низойдешь в человеческий мир, испытаешь рождение, старость, смерть и страдание и потеряешь возможность покинуть грязное болото сансары. Это препятствие заграждает путь освобождения - так не смотри на него, отбрось гордость, отбрось неосознанные желания. Не увлекайся им и не тоскуй о нем. Возжелай яркого, сверкающего желтого света и твори эту молитву вдохновения, сосредоточив мысли на одном - на Благословенном Ратнасамбхаве: Когда я блуждаю в сансаре, обуянный гордостью, пусть на светоносном пути мудрости равновесия идет передо мной Благословенный Ратнасамбхава, позади меня - его супруга, Мамаки; помогите мне пройти опасною тропой бардо, дабы я стал совершенным, как Будда.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На четвертый день воссияет красный свет, очищенная стихия огня, и в тот же миг явится перед тобой Благословенный Амитабха из красного западного Царства Блаженства. Его тело красного цвета, он держит лотос в руке и восседает на павлиньем троне, обнимая супругу - Пандаравасини. Его сопровождают бодхисаттвы Авалокитешвара и Манджушри и женские бодхисаттвы Гита и Алока, так что шесть буддических форм явятся из пространства радужного света.

Из сердца Амитабхи и его супруги придет к тебе красный свет скандхи восприятия в его исходной чистоте, придет мудрость распознавания, сверкающая, красная, украшенная кругами света, сияющая и ясная, резкая и яркая, пронзит твое сердце, так что не смогут вынести глаза. Не бойся ее. В это

же время, вместе со светом мудрости, воссияет мягкий желтый свет мира голодных духов. Не ищи удовольствия в нем, отбрось желания и тоску.

В это время под влиянием сильных желаний ты испугаешься и устремись прочь от резкого, яркого красного света, но почувствуешь удовольствие и влечение к мягкому желтому свету мира голодных духов. В этот миг не утрашишься красного света, резкого и яркого, сияющего и ясного, но познай его как мудрость. Пусть ум твой покоится в нем, расслабленный, бездеятельный. С верой и жаждой устремись к нему. Если ты познаешь его как твое же естественное сияние, - даже если не чувствуешь веры и не творишь молитву вдохновения, - все формы, краски и лучи нераздельно сольются с тобой, и ты достигнешь просветления. Если ты не познаешь его таким, с верой твори молитву: "Это луч, сострадания Благословенного Амитабхи, я обрету в нем прибежище". Это крючок луча сострадания Благословенного Амитабхи. Проникнись верой и не стремись прочь. Даже если ты отвратишься, он пребудет нераздельно с тобой.

Не утрашишься, не увлекись мягким желтым светом мира голодных духов. Это путь неосознанных стремлений, накопленных сильным желанием. Если он увлечет тебя, ты низойдешь в мир голодных духов и будешь невыносимо страдать от голода и жажды. Это препятствие заграждает путь освобождения - так не увлекайся им, отбрось неосознанные стремления. Не тоскуй о нем. Возжелай сияющего, яркого, красного света и твори эту молитву вдохновения, сосредоточив мысли на одном - Благословенном Амитабхе и его супруге: «Когда я блуждаю в сансаре, обуянный желанием, пусть на светоносном пути мудрости распознавания идет передо мной Благословенный Амитабха, позади меня - его супруга, Пандаравасини, помогите мне пройти опасною тропую бардо, дабы я стал совершенным, как Будда».

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. *На пятый день воссияет зеленый свет*, очищенная стихия воздуха, и в этот миг перед тобою явится из зеленого северного Царства Завершенных Деяний Благословенный Амогхаснддхи, владыка круга. Его тело зеленого цвета, в руке он держит двойную ваджру и восседает на троне из парящих в небе птиц шанг-шанг, обнимая супругу - Самая-Тару. Его сопровождают бодхисаттвы Ваджрапани и Сарваниварана вискамохин и женские бодхисаттвы Гандха и Найведья, так что шесть буддических форм являются из пространства радужного света.

Из сердца Амогхасиддхи и его супруги придет к тебе зеленый свет скандхи представления в его исходной чистоте, придет мудрость свершения деяний, ярко-зеленая, сияющая и ясная, резкая и пугающая, украшенная дисками света, пронзит твое сердце, так что не смогут выдержать глаза. Не утрашишься ее. Это произвольная игра твоего же ума, так что покойся в этом высшем состоянии, которое свободно от действий и забот, в котором нет ни близкого, ни далекого, ни любви, ни ненависти. В это же время вместе со светом мудрости тебя озарит вызванный завистью мягкий красный свет мира ревнивых богов. Медитируй так, чтобы исчезла разница между любовью и ненавистью. Но если твой ум слаб, то просто не ищи наслаждения в нем. В этот миг под влиянием сильной зависти ты испугаешься и устремись прочь от резкого, яркого зеленого света, но испытаешь удовольствие и влечение к мягкому красному свету мира ревнивых богов. В этот момент не утрашишься зеленого света, резкого и яркого, сияющего и ясного, но познай его как мудрость. Пусть ум твой покоится в нем,

расслабленный, бездеятельный; с верой молись ему: "Это луч сострадания Благословенного Амогхасиддхи, я обрету в нем прибежище". Это крючок луча сострадания Благословенного Амогхасиддхи, мудрости свершения деяний - так возжелай его и не стремись прочь. Даже если ты отворишься, он пребудет нераздельно с тобой. Не утрашишь его, не увлекись мягким красным светом мира ревнивых богов. Это манящий путь кармы накоплений сильной зависти. Если он увлечет тебя, ты снизойдешь в мир ревнивых богов и будешь невыносимо страдать от сражений и ссор. Это препятствие заграждает путь освобождения, поэтому не увлекайся им, отбрось неосознанные стремления. Возжелай сияющего ярко-зеленого света и твори эту молитву вдохновения, сосредоточив мысли на одном - на Благословенном Амогхасиддхи и его супруге: Когда я блуждаю в сансаре, охваченный завистью, пусть на светоносном пути мудрости свершения деяний идет передо мной Благословенный Амогхасиддхи, позади меня - его супруга, Самая-Тара; помогите мне пройти опасною тропю бардо, дабы я стал совершенным, как Будда.

О сын, благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. Хотя тебе до вчерашнего дня было показано явление света каждой из пяти семей, они смутили тебя, ибо ты был под влиянием дурных стремлений, поэтому ты остался здесь донныне. Если бы ты познал, что естественное сияние мудрости этих пяти семей является твоим же проявлением, ты растворился бы в радужном свете в сердце одной из пяти семей и стал бы Буддой в Теле Блаженства, но поскольку ты это не познал, ты донныне остался блуждать здесь. Так смотри теперь и не отвлекаясь. **Сейчас вместе явятся пять семей; четыре потока мудрости, соединившись, придут, чтобы вести тебя; познай их.**

О сын благородной семьи, воссияют четыре окрашенных света четырех очищенных стихий; в это же время Будда Вайрочана и его супруга явятся, как прежде, из центрального Царства Всепроникающего Круга; Будда Ваджрасаттва с супругой и спутниками явятся из восточного Царства Совершенной Радости; Будда Ратнасамбхава с супругой и спутниками явятся из южного Царства Славы; Будда Ами табха с супругой и спутниками явятся из западного Блаженного Царства Лотосов и Будда Амогхасиддхи с супругой и спутниками явятся из северного Царства Завершенных Деяний, из пространства радужного света.

О сын благородной семьи, вслед за Буддами пяти семей появятся гневные стражи врат: Виджая, "Победоносный"; Ямантака, "Сокрушающий смерть"; Хаягрива, "С лошадиной шеей" и Амритакундали, "Спираль нектара"; появятся стражницы врат: Анкуша, "Крючок"; Паша, "Петля"; Шринкхала, "Цепь"; и Гханта, "Колокол". Появятся шесть мудрецов, Благословенных: Индра "ста жертв", мудрец мира богов; Вемачитра, "В великолепной мантии", мудрец мира ревнивых богов; Лев из рода Шакья, мудрец мира людей; Дхрувасинха, "Непоколебимый Лев", мудрец мира животных; Джваламукха, "С пламенеющим ртом", мудрец мира голодных духов, и Дхармараджа, "Царь Учения", мудрец адского мира. Явятся также Самантабхра и Самантабхрадри,

Всеблагие Отец и Матерь всех Будд. Эти сорок два божества Тела Блаженства будут исходить из твоего сердца и являться перед тобой; это чистые формы твоих проявлений - так познай их.

О сын благородной семьи, эти царства существуют не где-то вовне, они вмещаются в четырех сторонах твоего сердца, а его центр - пятое царство; сейчас же они исходят из сердца, являясь перед тобой. И эти образы не приходят извне, они - лишь изначальная, произвольная игра твоего ума, - познай же их именно так.

О сын благородной семьи, эти образы не велики и не малы, их пропорции совершенны. Каждый из них имеет свои украшения, одеяния, цвет, позу, свой трон и свой символ. Они развертываются пятью парами, и каждую пару окружает пятицветный ореол. Вся мандала, мужские и женские божества всех семей появятся полностью, сразу. Познай их, ибо они - твои Идамы.

О сын благородной семьи, из сердца Будд пяти семей и их супруг озарят твое сердце лучи четырех потоков мудрости - тончайшие и ясные, как простертое сияние солнца. Сначала озарит твое сердце из сердца Вайрочаны мудрость дхармадхату, ткань из сияющих белых лучей, ярких и пугающих. В этой лучистой ткани появятся сверкающие белые диски, ясные и яркие как зеркала, обращенные вниз, обрамленные пятью меньшими дисками, которые украшены еще более мелкими, так что нет ни центра, ни границ света.

Из сердца Ваджрасаттвы, в светящейся синей ткани зеркалоподобной мудрости появится синий диск, как опрокинутая бирюзовая чаша в окружении других дисков.

Из сердца Ратнасамбхавы, в светящейся желтой ткани мудрости равновесия появится желтый диск, как золотая опрокинутая чаша в окружении других дисков.

Из сердца Амитабхи, в светящейся красной ткани мудрости распознавания появится сверкающий красный диск, как коралловая опрокинутая чаша, сияющий глубоким светом мудрости, ясный и яркий, окруженный другими дисками, так что нет ни центра, ни границ света. Они тоже озарят твое сердце.

О сын благородной семьи, и они возникли из произвольной игры твоего ума, а не пришли извне; поэтому не увлекайся ими, не бойся их, пребудь расслабленным и свободным от мыслей. Тогда все образы и лучи сольются с тобой, и ты достигнешь просветления.

О сын благородной семьи, зеленый свет мудрости свершения деяний не появляется, ибо энергия твоей мудрости еще не вполне созрела.

О сын благородной семьи, это называется слиянием четырех потоков мудрости, коридором Ваджрасаттвы. В этот миг вспомни прежние наставления своего учителя. Если ты вспомнишь смысл рассказанного тебе, ты поверишь своим прежним ощущениям, познаешь их как встречу матери и сына, как свидание старых друзей. Отсекая сомнение, ты узнаешь свои же проявления и

вступишь на чистый неизменный путь абсолютной сути; вера приведет к непрекращающейся медитации, ты растворись в великой самосушной мудрости и станешь Буддой в Теле Блаженства который никогда не низойдет назад.

О сын благородной семьи, вместе со светом мудрости воссияет свет шести нечистых, иллюзорных миров: мягкий белый свет мира богов, мягкий красный свет мира ревнивых богов, мягкий синий свет мира людей, мягкий зеленый свет мира животных, мягкий желтый свет мира голодных духов и мягкий дымный свет адского мира. Они воссияют вместе с чистым светом мудрости. Не приникай к ним и не увлекайся ни одним из них, но пребудь расслабленным и свободным от мыслей. Если тебя утешит чистый свет мудрости и привлечет нечистый свет шести миров, ты воплотишься в тело существа одного из этих миров и пойдешь дальше по утомительному пути, ибо не будет выхода из великого океана несчастий сансары.

О сын благородной семьи, если ты не получил указаний учителя, тебя утешат эти образы и чистый свет мудрости, тебя увлечет нечистый свет сансары; не делай этого, но испытай благоговение перед чистым светом мудрости, резким и ярким. Благоговейно думай: "Лучи мудрости и сострадания Благословенных Будд пяти семей низошли, дабы с состраданием овладеть мной; я обрету в них прибежище". Не увлекайся светом шести иллюзорных миров, не тоскуй о них, но твори эту молитву вдохновения, сосредоточив мысли на Буддах пяти семей и их супругах: «Когда сквозь пять ядов бреду я в сансаре, пусть на светносном пути слияния четырех потоков мудрости идут передо мною победители, главы пяти семей, позади меня - их супруги; избавьте меня от путей шести нечистых миров, помогите мне пройти опасною тропую бардо, дабы достиг я пяти чистых Царств Будды».

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекайся. На седьмой день в твоём не сознающем уме засияет чистый, многокрасочный свет, и держатели знания из Чистого Царства Пространства придут, дабы увлечь тебя. В центре мандалы, наполненной радужным светом, явится тот, кого называют "Непревзойденным Совершенным Держателем Знания", Лотосовым Владыкой Танца; его тело сияет пятью цветами, он обнимает супругу - Красную Дакини, танцует с серповидным ножом и черепом, полным крови, сложив пальцы в мудре очарования и глядя на небо.

С востока мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания, Утвержденный в Ступенях"; он белого цвета, с лучистым ликом; он обнимает супругу - Белую Дакини, танцует с серповидным ножом и черепом, полным крови, сложив пальцы в мудре очарования и глядя на небо.

С юга мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания - Владыка Жизни"; он желтого цвета и прекрасно сложен, он обнимает супругу - Желтую Дакини, танцует с серповидным ножом и черепом, полным крови, сложив пальцы в мудре очарования и глядя на небо.

С запада мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания - Великий Символ"; он красного цвета, с лучистым улыбающимся ликом; он обнимает

супругу - Красную Дакини, танцует с серповидным ножом и черепом, полным крови, сложив пальцы в мудре очарования и глядя на небо.

С севера мандалы явится тот, кого называют "Держатель Знания, Непроизвольно Возникающий"; он зеленого цвета, лик его одновременно гневный и улыбающийся; он обнимает супругу - Зеленую Дакини, танцуя с серповидным ножом и черепом, полным крови, сложив пальцы в мудре очарования и глядя на небо.

За держателями знания явятся бесчисленные толпы дакинь: дакини восьми мест кремации, дакини четырех семей, дакини трех местопребываний, дакини десяти направлений, дакини двадцати четырех мест паломничества; явятся мужские и женские божественные воители и служители, все мужские и женские защитники учения, с шестью украшениями из костей, с барабанами, трубами из бедренных костей, барабанами из черепов, знаменами из кожи юношей, балдахинами и лентами из человеческой кожи, воскурениями из человеческой плоти, с бесконечно разнообразными музыкальными инструментами; заполняя все царства Вселенной, так что они качаются, дрожат и трясутся, извлекая из всех инструментов музыку, которая раскалывает головы; танцуя различные танцы, они придут, чтобы увлечь тех, кто был верен обету Самая, и покарать тех, кто предал его забвению.

О сын благородной семьи, в царстве неосознанного, из сердца пяти владык-держателей знания придет чистая природная мудрость, сияющая пятицветными лучами, подобными красочным скрученным нитям, блистающая, трепещущая, мерцающая, яркая и ясная, резкая и пугающая; она пронзит твое сердце, так что не смогут вынести глаза. В тот же миг, вместе со светом мудрости, засияет мягкий зеленый свет ммира животных. В это время, смущенный неосознанными стремлениями, ты испугаешься и устремись прочь от пятицветного света, но тебя увлечет мягкий свет мира животных. В этот миг не устрашишься яркого, резкого пятицветного света; не бойся его, но познай его как мудрость.

Из глубины света придет естественный звук Истины, как грохот тысячи громов. Он катится и гремит, и отражается в боевом кличе и пронзительном звуке гневных мантр. Не бойся его, не устремляйся прочь. Познай его как игру своего ума. как собственное проявление. Не увлекайся мягким зеленым светом мира животных, не тоскуй о нем; если он увлечет тебя, ты низойдешь в животный мир невежества, будешь мучительно страдать от глупости, немоты и рабства, из которых не будет видно выхода, - не увлекайся же им. Возжелай ясного, яркого пятицветного света, сосредоточься на благословенных держателях знания, на божественных учителях и думай при этом: "Держатели знания с воителями и дакини пришли, чтобы увлечь меня в Чистое Царство Пространства. Пусть они проявят заботу о существах, подобных мне, которые не накопили заслуг и не были спасены, хотя их уже достигли лучи сострадания столь многих божеств из пяти семей Будд прошлого, настоящего и будущего. Увы таким, как я! Теперь все вы, держатели знания - не позволяйте мне пасть еще ниже, уловите меня крючками сострадания и вознесите в Чистое Царство Пространства".

Сосредоточенно твори эту молитву вдохновения:

Пусть мыслят обо мне божественные держатели знания, пусть с великой любовью ведут меня на пути. Когда я блуждаю в сансаре, обуянный стремлениями, пусть на светоносном пути природной мудрости идут передо мной держатели знания и воители, позади меня - их супруги, дакини; помогите мне пройти опасною тропой бардо, дабы достиг я Чистого Царства Пространства.

Конец первой части книги "Великого Освобождения в результате услышанного", где рассказано о светящейся пустоте бардо предсмертного мига и о явлении мирных ликов бардо абсолютной сути.



ЧАСТЬ II

Теперь будет сказано о явлении бардо гневных божеств.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. Хотя тебе уже явилось бардо мирных божеств, ты не познал его, поэтому ты продолжал блуждать доныне. Теперь, на восьмой день, явятся гневные божества, пьющие кровь. Сосредоточенно познай их.

О сын благородной семьи, тот, кого называют Славный Великий Будда-Херука, выйдет из твоего собственного мозга, воссияет перед тобой ясно и живо: его тело винного цвета, у него три головы, шесть рук и четыре ноги, широко распростертые; правый лик его бел, левый красен, а центральный -- винного цвета; его тело сверкает, как если бы оно было из света, девять глаз его гневно и пристально смотрят в твои глаза, его брови подобны вспышкам молнии, его зубы блестят как медь; он смеется, выкрикивая: "а-ла-ла!" и "ха-ха!", издает громкие свистящие звуки: "шу-у!" Сверкая, разлетаются его красно-золотые волосы, его головы увенчаны высохшими черепами, солнцем и луной, его тело - в гирляндах из черных змей и свежих черепов; он держит колесо в первой правой руке, боевой топор и меч в двух других правых руках, колокольчик - в первой левой руке, лемех и чашу из черепа в двух других левых руках; его тело обнимает его супруга Будда-Кродхишвари, обвивает его шею правой рукой, а левой рукой подносит к его руу череп, полный крови; он издает лязгающие громкие звуки и рев, подобный грому; пламя мудрости исходит из подобных блистающей ваджре волос на его теле; он стоит на троне, который поддерживают птицы гаруды, он скрестил две ноги и выпрямил две другие. Не бойся его, не утрашись, не приходи в смущение. Познай его как проявление твоего же ума. Он - твой идам, поэтому не бойся. Поистине, он - Благословенный Вайрочана со своей супругой, поэтому не утрашись. Познание и освобождение придут одновременно.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На девятый день из восточной части твоего мозга выйдет и явится перед тобой пьющее кровь проявление семьи ваджра - Благословенный Ваджра-Херука: у него темно-синее тело, три головы, шесть рук и четыре ноги, широко распростертые;

правый лик его бел, левый красен, а центральный - синего цвета; он держит ваджру в первой правой руке, чашу из черепа и боевой топор в двух других правых руках, колокольчик - в первой левой руке, чашу из черепа и лемех в двух других левых руках; его тело обнимает его супруга Ваджра-Кродхишвари, обвивает его шею правой рукой, а левой рукой подносит к его рту череп, полный крови.

Не бойся его, не утрашишь, не приходи в смущение. Познай его как проявление твоего же ума. Он - твой идам, поэтому не бойся. Поистине, он - Благословенный Ваджрасаттва со своей супругой, поэтому яви почитание. Познание и освобождение придут одновременно.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На десятый день из южной части твоего мозга явится перед тобой пьющее кровь проявление семьи ратна - Благословенный Ратна-Херука: у него темно-желтое тело, три головы, шесть рук и четыре ноги, широко распростерты; правый лик его бел, левый красен, а центральный - сверкающего темно-желтого цвета; он держит драгоценность в первой правой руке, трезубец с тремя человеческими головами и дубинку в двух других правых руках, колокольчик - в первой левой руке, чашу из черепа и трезубец в двух других левых руках; его тело обнимает его супруга Ратна-Кродхишвари, обвивает его шею правой рукой, а левой рукой подносит к его рту череп, полный крови.

Не бойся его, не утрашишь, не приходи в смущение. Познай его как проявление твоего же ума. Он - твой идам, поэтому не бойся. Поистине, он - Благословенный Ратнасамбхава со своей супругой, - так ощути стремление к нему. Познание и освобождение придут одновременно.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. На одиннадцатый день из западной части твоего мозга выйдет и ясно явится перед тобой пьющее кровь проявление семьи лотоса - Благословенный Падма-Херука в союзе со своей супругой. У него темно-красное тело, три головы, шесть рук и четыре ноги, широко распростерты; правый лик его белый, левый-синий, а центральный - темно-красный; он держит лотос в первой правой руке, трезубец с тремя человеческими головами и жезл в двух других правых руках, колокольчик - в первой левой руке, чашу из черепа, полную крови, и маленький барабан - в двух других левых руках; его тело обнимает его супруга Падма-Кродхишвари, обвивает его шею правой рукой, а левой рукой подносит к его рту череп, полный крови.

Не бойся его, не утрашишь, не приходи в смущение. Будь радостен, познай его как проявление твоего же ума. Он - твой идам, поэтому не бойся. Поистине, он - Благословенный Дмогхасиддхи со своей супругой, - так ощути преданность и любовь. Познание и освобождение придут одновременно.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. Из твоего собственного мозга выйдут и явятся перед тобой восемь гаури.

Не бойся их.

Из восточной части твоего мозга явится тебе белая Гаури, в правой руке она держит труп, как дубинку, а в левой - чашу из черепа, полную крови. Не бойся. С юга (явится) желтая Каури, пускающая стрелу из лука; с запада -

красная Прамоха, держащая знамя с изображением водяного чудовища; с севера - черная Ветали, держащая ваджру и чашу из черепа, полную крови; с юго-востока - оранжевая Пуккаси, которая держит в правой руке кишки, а левой отправляет их в рот; с юго-запада - темно-зеленая Гхасмари, пьющая из полного крови черепа, который она держит в левой руке и помешивает (кровь) ваджрой в правой руке; с северо-запада - бледно-желтая Чандали, которая отрывает голову от тела, держит сердце в правой руке, а левой подносит тело к своему рту; с северо-востока - темно-синяя Смашали, которая отрывает голову от тела и пожирает; эти восемь гаури стран света, окружающие пятерых пьющих кровь херука, выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой. Не бойся их.

О сын благородной семьи, слушай, не отвлекаясь. После них в свою очередь выйдут и явятся перед тобой восемь пишачи святых мест.

С востока (явится) Синхамукха-винноцветная, львиноголовая, скрестившая руки на груди, разметавшая гриву и держащая труп во рту; с юга - Вьягхримукха, красная, с головой тигрицы, опустившая вниз скрещенные руки, с вытарашенными глазами и оскаленными зубами; с запада - Шригаламукха, черная, с головой лисицы, держащая бритву в правой руке, а в левой - кишки, которые она пожирает и лижет кровь; с севера - Шванамукха, темно-синяя, с головой волчицы, с вытарашенными глазами, обеими руками подносящая ко рту труп; с юго-востока - Гридхрамукха, бледно-желтая, с головой грифа, несущая на плече гигантский труп и держащая в руке скелет; с юго-запада - Канкамукха, темно-красная, с головой ястреба, несущая на плече содранную кожу гиганта; с северо-запада - Какамукха, черная, с головой ворона, держащая чашу из черепа в левой руке и меч - в правой, пожирающая сердце и легкие; с северо-востока - Улумукха, темно-синяя, с головой совы, держащая ваджру в правой руке и меч - в левой: эти восемь пишачи святых мест, окружающие пятерых пьющих кровь херука, выйдут из твоего собственного мозга и явятся перед тобой. Не бойся их. Познай все, что является, как игру твоего ума, как твои же проявления.

О сын благородной семьи, (на четырнадцатый день) так же выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой четыре богини врат - познай же их. Из восточной части твоего мозга выйдет и явится перед тобой Анкуша - белая, с тигриной головой, держащая стрекало и чашу из черепа, полную крови; с юга (явится) Паша-желтая, с готовой свиньи, держащая аркан; с запада - Шринкхала, красная, львиноголовая, держащая железную цепь; и с севера - Гханта, зеленая, змеиноноговая, держащая колокольчик: эти четыре богини врат выйдут из твоего собственного мозга и явятся перед тобой. Познай их как идамов.

О сын благородной семьи, за тридцатью гневными херука в свою очередь выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой двадцать восемь йогини с различными головами, различными символами в руках. Не бойся их, но познай все, что является, как игру твоего ума, как твои же проявления. Достигнув этого решающего момента, вспомни наставления своего гуру.

О сын благородной семьи, с востока выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой шесть йогини востока: Ракшаси, "Демоница" - винноцветная, с головой яка, держащая ваджру в руке; Брахми - оранжевая, змеиноголовая, держащая лотос; Махадеви, "Великая Богиня" - темно-зеленая, с головой леопарда, держащая трезубец; Лобха, "Алчная" - синяя, с головой мангусты, держащая колесо; Кумари, "Дева" - красная, с головой желтого медведя, держащая короткое копье; и Индрани - белая, с головой бурого медведя, держащая аркан из кишок. Не бойся их.

О сын благородной семьи, с юга выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой шесть йогини юга: Ваджра - желтая, с головой свиньи, держащая бритву в руке; Шанти, "Мирная" - красная, с головой водяного чудовища, держащая вазу; Амрита, "Нектар бессмертия" - красная, с головой скорпиона, держащая лотос; Кандра, "Луна" - белая, с головой ястреба, держащая ваджру; Данда, "Дубинка" - темно-зеленая, с головой лисицы, держащая дубинку; и Ракшаси, "Демоница" - темно-желтая, с тигриной головой, держащая череп, полный крови. Не бойся их.

О сын благородной семьи, с запада выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой шесть йогини запада: Бхакшини, "Поедающая" - темно-зеленая, с головой грифа, держащая дубинку; Рати, "Наслаждение" - красная, с лошадиной головой, держащая в руке туловище трупа гиганта; Махабала, "Великая сила" - белая, с головой птицы гаруда, держащая дубинку; Ракшаси, "Демоница" - красная, с собачьей головой, режущая ваджрой, как бритвой; Кама, "Желание" - красная, с головой удода, пускающая стрелу из лука; и Васуракша, "Покровительница богатства" - темно-зеленая, с головой лани, держащая вазу, Не бойся их.

О сын благородной семьи, с севера выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой шесть йогини севера: Ваюдеви, "Богиня ветра" - синяя, с головой волчицы, с развевающимся стягом в руке; Нары, "Женщина" - красная, с головой буйволицы, держащая заостренный кол; Варахи, "Свинья" - черная, с головой свиньи, держащая аркан, унизанный зубами; Ваджра - красная, с вороньей головой, держащая кожу ребенка; Махахастини, "Слониха" - темно-зеленая, со слоновьей головой, держащая в руке труп гиганта и пьющая его кровь; и Варунадеви, "Богиня воды"-синяя, змеиноголовая, держащая аркан из змей. Не бойся их.

О сын благородной семьи, из твоего мозга выйдут и явятся перед тобой четыре йогини врат: с востока - белая Ваджра, с головой кукушки, держащая в руке железный крюк; с юга - желтая Ваджра, с головой козы, держащая аркан; с запада - красная Ваджра, львиноголовая, держащая железную цепь; и с севера - темно-зеленая Ваджра, змеиноголовая, держащая колокольчик: эти четыре йогини врат выйдут из твоего мозга и явятся перед тобой. Эти двадцать восемь йогини произвольно возникают из игры самосозидающей силы гневных херука - познай же их.

О сын благородной семьи, мирные божества являются из пустоты Тела Дхармы; познай это. Гневные божества являются из сияния Тела Блаженства - познай же это. Если в этот миг, когда из твоего мозга выходят и являются перед тобой пятьдесят восемь пьющих кровь божеств, ты узнаешь, что все являющееся возникает из твоего же сияющего ума-ты тотчас станешь Буддой, неотделимым от пьющих кровь божеств.

О сын благородной семьи, если ты этого не познаешь, ты устроишься прочь и придешь к новым страданиям. Если ты этого не познаешь, ты увидишь во всех пьющих кровь божествах Владык Смерти и устроишься их. Ты почувствуешь себя испуганным, растерянным и слабым. Твои собственные проявления обратятся в демонов, и ты будешь блуждать в сансаре. Но если ты не испытаешь ни влечения, ни страха, - ты не будешь блуждать в сансаре.

О сын благородной семьи, самые большие из этих мирных и гневных божеств подобны целому небу, средние - как гора Меру, а самые маленькие - как восемнадцать людей, вставших на плечи друг другу, - не бойся же их. Все они являются, как лучи и образы; когда ты познаешь их как естественное сияние твоего же ума, твое собственное сияние нераздельно сольется с лучами и образами, и ты станешь Буддой.

О сын! Все, что ты видишь, как бы оно ни было страшно, - познай это как свое же проявление; познай это как свет, естественное сияние твоего собственного ума. Если ты это познаешь, ты станешь Буддой в тот же миг, в этом нет сомнения. Без промедления придет то, что называют мгновенным совершенным просветлением. Помни!

О сын благородной семьи, если сейчас ты этого не познаешь и все еще будешь бояться, все мирные божества явятся в облике Махакалы, все гневные божества явятся в облике Царя Дхармы, а все твои проявления обратятся в демонов.

О сын благородной семьи, если ты не познаешь свои собственные проявления, ты не станешь Буддой, даже если исповедовал Учение на протяжении целой калпы и изучил все сутры и тантры. Но если ты познал свои проявления, одна эта тайна и одно слово сделают тебя Буддой. Если же ты не познал свои проявления, они явятся в облике Царя Дхармы, Владыки Смерти, в бардо абсолютной сути, как только ты умрешь. Самые большие Владыки Смерти заполняют все небо, средние подобны горе Меру; они придут, заполняя всю Вселенную. Их зубы кусают нижнюю губу, глаза их тусклы, волосы связаны на макушке, животы огромны, а шеи тонки, в руках они держат записи (людских) деяний, выкрикивая: "бей!" и "убивай!", облизывая мозг, отрывая головы от тел, вырывая внутренние органы: так придут они, заполняя всю Вселенную.

О сын благородной семьи, когда такими явятся твои проявления - не устроишься. Ты обладаешь умственным телом неосознанных стремлений,

поэтому не можешь умереть, даже если тебя убьют и разрежут на куски. Поистине, ты - естественная форма пустоты, поэтому не нужно бояться. Владыки Смерти тоже возникают из твоего собственного сияющего ума, они - не из твердой материи. Пустота не может повредить пустоте. Будь уверен, что мирные и гневные божества, пьющие кровь херука, божества со звериными головами, радужный свет, устрашающие облики Владык Смерти и все прочее не существует реально, но возникает лишь из произвольной игры твоего ума. Если ты понимаешь это, ты естественно освободишься от всякого страха и в нераздельном слиянии станешь Буддой. Если ты так познал их, они - твои идамы.

Думай напряженно и устремленно: "Они пришли, чтобы пригласить меня на опасную тропу бардо; я обрету в них прибежище".

Помни о Трех Драгоценностях. Помни о своем идаме; назови его имя и молись ему такими словами: "Я блуждаю в бардо - так будь моим избавителем, с состраданием овладей мною, о драгоценный идам". Назови имя твоего учителя и молись ему: "Я блуждаю в бардо - так будь моим избавителем, не покидай меня своим состраданием". Устремленно молись пьющим кровь божествам и твори эту молитву вдохновения:

Когда я бреду в сансаре сквозь сильные неосознанные стремления, в сиянии отказа от всякого страха, пусть идут передо мной Благословенные, мирные и гневные, позади меня - гневные богини, Царицы Пространства; помогите мне пройти опасную тропу бардо, дабы я стал совершенным, как Будда.

Когда я бреду один, разлученный с возлюбленными друзьями, и возникают пустые облики моих же проявлений, да пошлют Будды силу своего сострадания, чтобы ужасы бардо не пришли. Когда сияют пять светлых огней мудрости, пусть я без страха познаю себя; когда являются облики мирных и гневных божеств, пусть я бесстрашно и уверенно познаю бардо.

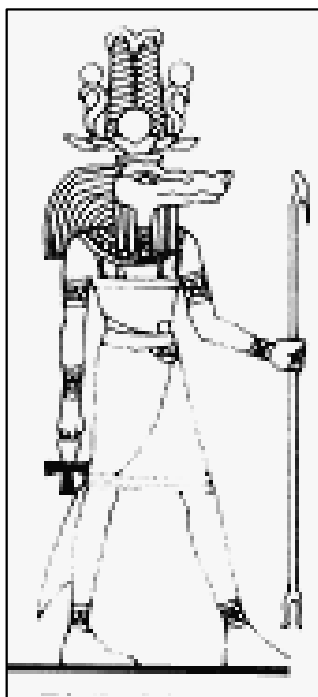
Когда я следую своей карме и нет прибежища, да будет моим прибежищем Владыка Великого Сострадания; когда я страдаю от кармы неосознанных стремлений, пусть возникнет самадхи блаженства и света. Пусть не восстанут как враги пять стмхий, пусть я увижу царства пяти Будд. Твори эту молитву вдохновения с глубоким почтением. Все страхи исчезнут, и ты несомненно станешь Буддой в Теле Блаженства, потому это так важно; не отвлекайся же.

Конец рассказа о бардо абсолютной сути под названием "Великое Освобождение в результате услышанного", о учении бардо, которое освобождает, будучи услышано и увидено.



ЧАСТЬ III

бардо возвращения



Путь чрезвычайно глубокий, что пройден всеми махасиддхами, - Сердце и сущность всех Тантр, ведущий по тропе Жизни

Воздадим почитание божествам: гуру, идамам и дакини, пусть станут они причиной освобождения и бардо. В книге "Великого Освобождения в результате услышанного" уже было рассказано о бардо **абсолютной сути**, теперь напомним о **бардо возвращения** в сансару.

О сын благородной семьи, внимательно слушай и постигай. Адские существа, боги и тело бардо рождаются произвольно. Когда в бардо абсолютной сути явились мирные и гневные божества, ты их не познал, поэтому ты ослабел от страха за пять с половиной дней; но когда ты пришел в себя, твое сознание прояснилось, и возникло (новое) тело, подобное тому, что было у тебя прежде.

В этот миг, если тебе предстоит родиться богом, ты ощутишь мир богов, если же тебе предстоит родиться ревнивым богом, человеком, животным, голодным духом или обитателем ада - ты ощутишь соответственный мир. Поэтому слово "прежнее" означает, что четыре с половиной дня ты думал, что обладаешь материальным телом, каким ты помнил его, а будущее означает, что потом ты ощутишь тот мир, где тебе предстоит впоследствии родиться; поэтому говорят: "прежнее и будущее".

Какие бы проявления в этот миг ни возникли, не следуй за ними, не увлекайся ими и не жаждай их. Если ты ими увлечешься или возжаждешь их, ты будешь блуждать в шести мирах, испытывая страдание. Хотя до вчерашнего дня

тебе являлись проявления бардо абсолютной сути, ты не познал их, поэтому вынужден блуждать здесь.

Теперь, если ты сможешь сосредоточенно медитировать, спокойно погрузить свой ум в чистую, обнаженную, светоносную пустоту, о которой тебе поведал учитель, если сможешь расслабиться в состоянии невосприятия и недеяния, ты достигнешь освобождения и не войдешь в лоно (женщины). Если ты не можешь понять, представь над своей головой своего идама или учителя и постарайся испытать благоговение. Это очень важно. Повторяю снова и снова - не отвлекайся.

О сын благородной семьи, сосредоточенно слушай. Слова "одаренный всеми чувствами" означают, что даже если при жизни ты был слепым, глухим и увечным, то теперь, в состоянии бардо твои глаза видят образы, уши слышат звуки, все твои чувства ясны и безупречны; поэтому сказано: "одаренный всеми чувствами". Это признак того, что ты умер и блуждаешь в состоянии бардо, - так познай это и помни наставление.

О сын благородной семьи, слово "беспрепятственно" означает, что, поскольку ты обладаешь умственным телом и твой ум отделен от прежней опоры, поскольку нет у тебя материального тела, ты теперь можешь проходить назад и вперед даже сквозь гору Меру - царицу гор, можешь пройти куда угодно, кроме лона твоей матери и алмазного седалища. Это признак того, что ты блуждаешь в состоянии бардо возвращения в сансару, поэтому помни наставления своего учителя и молись Владыке Великого Сострадания.

О сын благородной семьи, слова "обладающий чудесной силой, которая обусловлена кармой", означают, что ты теперь наделен чудесными способностями, которые ты приобрел не медитацией и добродетелями, но которые пришли к тебе естественно: они имеют природу кармической силы. Ты можешь мгновенно обойти четыре континента и гору Меру, переместиться куда угодно за время, которое нужно человеку, чтобы протянуть руку и убрать ее. Но эти способности не подobaют. Теперь, если ты сможешь сосредоточенно медитировать, спокойно погрузить свой ум в чистую, обнаженную, светоносную пустоту, о которой тебе поведал учитель, если сможешь расслабиться в состоянии невосприятия и недеяния, ты достигнешь освобождения и не войдешь в лоно (женщины). Если ты не можешь понять, представь над своей головой своего идама или учителя и постарайся испытать благоговение. Это очень важно. Повторяю снова и снова - не отвлекайся.

О сын благородной семьи, слово "беспрепятственно" означает, что, поскольку ты обладаешь умственным телом и твой ум отделен от прежней опоры,

О сын благородной семьи, слова "обладающий чудесной силой, которая обусловлена кармой", означают, что ты теперь наделен чудесными способностями, которые ты приобрел не медитацией и добродетелями, но которые пришли к тебе естественно: они имеют природу кармической силы. Не думай о них. Сейчас ты в состоянии реализовать их беспрепятственно, можешь

совершить все, о чем подумаешь, и нет действия, которое ты не смог бы сделать - познай же это и молись своему учителю.

О сын благородной семьи, слова "видимый чистыми очами богов, которые имеют ту же природу", означают, что те, кому предстоит родиться в мире одной и той же природы, увидят друг друга в состоянии бардо, поэтому те, кому предназначено родиться богами, видят друг друга. Точно также, если им предстоит родиться в любом из шести миров, они увидят тех, кто обладает их природой. Не стремись к ним, но медитируй на Владыку Великого Сострадания. Видение "чистыми очами богов" означает и видение чистыми божественными очами созерцателей, которые пребывают в самадхи, а не просто достигли состояния богов своими заслугами. Но они видят не всегда: сосредоточившись на видении - видят; если же нет, или если их медитация нарушена - тогда не видят.

О сын благородной семьи, обладая таким телом, ты увидишь свой дом и семью, как будто встретишь их во сне, но ты не получишь ответа, хотя будешь говорить с ними; ты увидишь, как плачут твои близкие, и подумаешь: "Я умер, что мне делать?". И ты почувствуешь сильную боль, как рыба, которая бьется на горячем песке. Но страдание теперь бесполезно. Если есть у тебя учитель, молись ему, или молись идаму, Владыке Великого Сострадания. Пусть ты привязан к своим близким, это бесполезно - так оставь привязанность. Молись Владыке Великого Сострадания, и не будет ни мучений, ни страха.

О сын благородной семьи, твой ум, утративший опору, гонимый ветром кармы, беспомощно пытается оседлать коня ветра, качаясь и вертясь, как перышко. Ты скажешь плакальщикам: "Я здесь, не плачьте", но они не услышат тебя, поэтому ты подумаешь: "Я умер", и тебе будет очень больно. Не страдай об этом. Перед тобой все время будет серая дымка, как серый свет осенней зари - ни день, ни ночь. Такое состояние бардо продлится одну, две, три, четыре, пять, шесть или семь недель - до сорока девяти дней. Говорят, что страдание в бардо возвращения в сансару обычно длится двадцать один день, но это не совсем точно, так как зависит от кармы.

О сын благородной семьи, в этот миг тебя настигнет сзади могучий ураган кармы - устрашающий, невыносимый, яростно крутящийся. Не бойся его - ведь это твое собственное бессвязное проявление. Перед тобою встанет густая тьма, страшная, невыносимая, с жуткими криками: "бей!" "убивай!". Не бойся их. Тем, кто совершил большое зло, в результате их кармы явится множество демонов, пожирающих плоть, несущих различное оружие, испускающих боевые кличи и выкрики: "убивай! бей!". Ты почувствуешь, что за тобой охотятся разные страшные звери, что тебя преследует огромная армия, под снегом, дождем, во тьме и в буре. Ты услышишь, как рушатся горы, разливаются озера, как растекается пламя и возникают яростные ветра. В ужасе ты устремись куда только можно, но перед тобой разверзнутся три пропасти - белая, красная и черная, глубокие и страшные, и ты едва не свалишься в них.

О сын благородной семьи, на самом деле это не пропасти, это злоба, страсть и невежество. Познай теперь, что это бардо возвращения в сансару, и обратись к Владыке Великого Сострадания: "О Владыка Великого Сострадания, мой гуру, о Три Драгоценности, не дайте мне низвергнуться в ад". Горячо твори эту молитву; не забывай. Тех, кто имеет заслуги, кто был добродетелен и искренне следовал Учению, увлечет все многообразие совершенного наслаждения, они испытают все виды совершенного блаженства и счастья. Те же, кто был безразличен и невежествен, не делал ни добра, ни зла, не испытают ни удовольствия, ни боли, только невежество и безразличие явятся им. Что бы ни появилось, о сын благородной семьи, какие бы наслаждения и вожделенные предметы ни возникли, не увлекайся ими и не желай их. Даруй их учителю и Трем Драгоценностям. Удали из сердца привязанность и желание. И если возникает чувство безразличия, без наслаждения или боли, пусть тогда покоится твой ум в невозмутимом состоянии Великого Символа, когда отсутствует сама мысль о медитации. Это очень важно.

О сын благородной семьи, в это время тебя на миг укроют мосты, святыни и монастыри, хижины и ступы, но ты не останешься там надолго. Поскольку твой ум отделился от тела, ты не можешь там поселиться, ты ощущаешь раздражение и холод, сознание становится воздушным, спешащим, колеблющимся и непостоянным. Тогда ты подумаешь: "Увы, я мертв! Что делать мне теперь?". При этой мысли твое сердце внезапно станет пустым и холодным, и ты почувствуешь сильную, беспредельную боль. Поскольку ты вынужден двигаться и не можешь нигде поселиться, не занимай себя никакими мыслями, но пусть твой ум покоится в его исходном состоянии.

Приходит время, когда у тебя нет больше пищи, кроме той, что была посвящена тебе, и о твоих друзьях нельзя сказать ничего определенного. Это признаки того, что умственное тело блуждает в бардо возвращения в сансару. В этот момент наслаждение и боль определяются твоей кармой. Ты увидишь свою родину, друзей и близких, увидишь свой собственный труп и подумаешь: "Теперь я мертв, так что же мне делать?". ***Умственное тело будет испытывать страшную боль,*** и ты подумаешь: "Почему бы теперь не найти себе тело?". И ты почувствуешь, что ходишь повсюду в поисках тела. Даже если ты до девяти раз войдешь в свой собственный труп - зима заморозит его или лето подвергнет разложению, а может быть, твои родственники его сожгут или похоронят в могиле, или отдадут его птицам и диким зверям, ибо много времени прошло, пока ты был в бардо абсолютной сути, поэтому не найдется места, куда бы ты смог войти; ***ты придешь в глубокое отчаяние, почувствуешь себя сдавленным скалами и камнями. Это страдание и есть бардо возвращения в сансару;*** даже если ты ищешь тело, нет ничего, кроме страдания - так отсеки свое устремление к телу и невозмутимо покойся в состоянии надеяния.

Слушай, о сын благородной семьи. ***Это страдание вызвано твоей собственной кармой, и ты не можешь обвинять кого-то другого. Это твоя собственная карма, поэтому горячо молись теперь Трем Драгоценностям, они защитят тебя.*** Если ты не молишься, не знаешь о медитации Великого Символа и не медитируешь на своего идама, то твое доброе начало соберет все твои добрые дела и отметит их белыми камешками, а твое дурное начало соберет все твои злые дела и отметит их черными камешками. В это время ты будешь

сильно испуган и утрашен, ты затрепещешь и солжешь, сказав: "Я не грешил". Тогда Владыка Смерти скажет: "Я посмотрю в зеркало кармы". И когда он взглянет в зеркало, в нем внезапно появятся ясно и четко все твои грехи и добродетели, так что не будет пользы от твоей лжи. Тогда Владыка Смерти повлечет тебя за веревку, обвязанную вокруг шеи, отрубит тебе голову, вырвет сердце, вытянет внутренности, вылижет мозги, выпьет кровь, пожрет плоть и разгрызет кости; но ты не можешь умереть, и хотя твое тело разрезано на куски, ты оживешь.

Быть разрезанным снова и снова невероятно больно, поэтому не бойся, когда отсчитывают белые камешки, не лги и не пугайся Владыки Смерти. *Поскольку ты теперь обладаешь умственным телом, ты не можешь умереть, даже если убит и разрезан. Поистине, ты - естественная форма пустоты, и нет нужды бояться. И Владыка Смерти - естественная форма пустоты, твое же бессвязное проявление, и ты - пустота, умственное тело неосознанных стремлений. Пустота не может повредить пустоте, бескачественное не повредит бескачественному.* Владыки Смерти, боги, злые духи, демон с бычьей головой не обладают никакой иной реальностью, кроме твоих собственных бессвязных проявлений - познай же это. *В этот миг познай, что все вокруг тебя есть бардо.*

Медитируй на самадхи Великого Символа. Если не знаешь, как медитировать, всмотришься в суть того, что пугает тебя, и ты увидишь пустоту, не обладающую какой-либо природой: *это называют Телом Дхармы. Но эта пустота не есть ничто, суть ее пугает, ум приобретает перед ней великую чистоту и способность осознания: это состояние ума Тела Блаженства. Пустота и свет неразделимы, природа пустоты есть свет и природа света есть пустота. Теперь неделимая свет-пустота, обнаженный ум пребывает в несотворенном состоянии: это Свабхавикакая. Ее естественная энергия повсюду беспрепятственно проявляется: это сострадающее Призрачное Тело.*

О сын благородной семьи, внимай, не отвлекаясь. Как только ты познаешь это, ты достигнешь полного просветления в четырех Телах Будды. Не отвлекаясь. Это линия, которая разделяет Будд и непросветленных живых существ. Об этом миге сказано: Мгновение - они разделены, мгновение - полное просветление. *До вчерашнего дня твое внимание рассеивалось, и хотя ты так много увидел в состоянии бардо, ты не познал его, и тебе очень страшно. Если ты и сейчас отвлечешься, канат сострадания будет перерезан и ты уйдешь туда, где нет освобождения, поэтому будь внимателен.*

О сын благородной семьи, если ты не знаешь, как нужно медитировать, помни о Будде, Дхарме и Сангхе, о Владыке Великого Сострадания, и молись им. Медитируй на все устрашающие проявления как на Владыку Великого Сострадания или на своего идама. Вспомни своего учителя и тайное имя, которое ты получил во время своего посвящения в мире людей; скажи это имя Царю Дхармы, Владыке Смерти. Даже если ты упадешь в пропасть, это тебе не повредит- так отбрось страх и ужас.

О сын благородной семьи, то, что ты испытываешь сейчас, будет подобно катапульте попеременно ввергать тебя в состояния радости и печали, поэтому не вызывай в себе никаких чувств страсти и злобы.

Если тебе предстоит родиться в высшем мире, то тогда, когда ты ощутишь этот мир, твои родственники в покинутом тобою месте будут приносить в жертву животных, посвященных усопшему, поэтому в тебе зародятся нечистые мысли и ***ты почувствуешь яростный гнев***, который заставит тебя родиться обитателем ада. ***Поэтому что бы ни делалось в покинутом тобою месте, не гневайся, но медитируй на доброту.***

Если ты привязан к оставленному имуществу или тебя связывает с ним мысль о том, что кто-то другой владеет твоими вещами и получает от этого удовольствие, ты разгневаешься на людей, которых покинул, и это наверняка заставит тебя родиться обитателем ада или голодным духом, даже если тебе предстояло достичь более высокого состояния. В любом случае, даже если ты привязан к оставленным вещам, ты не можешь их получить; это бесполезно для тебя - так ***отбрось привязанность и тоску о своем имуществе, откажись от него, прими твердое решение.*** Кто бы ни пользовался твоими вещами, не будь собственником, но позволь им уйти. ***Сосредоточенно думай, что ты даруешь их своему учителю и Трем Драгоценностям, и пребывай в состоянии отсутствия желаний.***

Когда для тебя будут читать мантру "Канкани", когда будут исполнять обряд "очищения от низших миров", тогда ***тонким сверхчувственным восприятием, обусловленным твоей кармой, ты увидишь, что они делают это нечисто, сонно, невнимательно, беззаботно, не соблюдая обет самая; ты осознаешь, что им не хватает веры, что они совершают грех своим страхом и нечистым исполнением ритуалов***, и ты подумаешь: "Увы, они обманывают меня, конечно, они обманывают меня!". Эта мысль принесет тебе ***сильнейшую скорбь и отчаяние, и, ощутив отсутствие чистого благоговения***, ты утратишь веру, и это наверняка заставит тебя отправиться в низшие миры. Это бесполезно, очень вредно, поэтому ***как бы нечисто ни исполняли обряды покинутые тобою друзья, с чистой верой и благоговением думай: "Что же? должно быть, мои проявления нечисты; но могут ли быть нечистыми слова Будды? То, что я вижу, вызвано моими нечистыми проявлениями - так же, как отражались в зеркале недостатки моего лица. Что же касается этих людей, их тело - это Сангха, их речь - святая Дхарма, а их ум - природа Будды, поэтому я обрету в них прибежище"***. Тогда тебе поможет все, что совершается в покинутом тобою месте, поэтому очень важно сохранить такие чистые мысли; не забывай.

Если тебе предстоит родиться в одном из трех низших миров, и в то время, когда ты ощутишь эти миры, твои близкие в покинутом тобою месте совершают благочестивые обряды, свободные от греха, а учителя и наставники следуют святому учению в полной чистоте тела, речи и ума, ты ощутишь сильнейшую радость, увидев их, и это тотчас приведет тебя к рождению в более высоком мире, даже если тебе предстояло низойти в три низших мира - потому это так полезно. Поэтому **очень важно не иметь нечистых мыслей, но испытать чистое благоговение, без предубеждения - будь же внимателен.**

О сын благородной семьи, итак, теперь твой ум в состоянии бардо не имеет опоры, поэтому он легок и подвижен, и какая бы мысль в нем ни возникла, добрая или злая, она очень могущественна; не думай же о злых делах, но помни о благочестивых деяниях. Если ты к ним не привык, вызови в себе благоговение и чистые мысли. Молись своему идаму и Владыке Великого Сострадания и сосредоточенно твори эту молитву вдохновения: Когда я бреду один, разлученный с возлюбленными друзьями, и возникают пустые облики моих же проявлений, да пошлют Будды силу своего сострадания, чтобы ужасы бардо не пришли. Когда я страдаю под властью тяжелой кармы, пусть рассеет мой идам всякое страдание: когда звук абсолютной сути грохочет, будто тысяча громов, пусть станет он звуком Шести Слов. Когда я следую своей карме и нет прибежища, да будет моим прибежищем Владыка Великого Сострадания: когда я страдаю от кармы неосознанных стремлений, пусть возникнет самадхи блаженства и света. Горячо твори эту молитву; это непременно приведет тебя на путь. Будь абсолютно уверен, что тебя не обманывают, это очень важно.

О сын благородной семьи, если ты не понял того, что являлось тебе, то с этого времени тело, которым ты обладал в прошлой жизни, будет становиться все более тусклым, и все более ясным будет становиться твое будущее тело, поэтому ты почувствуешь печаль и подумашь: "Я страдаю от этого - теперь я буду искать появления хоть какого-нибудь тела". И ты начнешь блуждать взад и вперед, устремляясь ко всему, что появляется. Воссияют шесть светов шести миров сансарического бытия, и наиболее ярко засияет свет того мира, в котором тебе предстоит родиться в соответствии с твоей кармой. Слушай, о сын благородной семьи. Если ты спросишь, каковы эти шесть светов: воссияет мягкий белый свет мира богов, а также красный свет мира ревнивых богов, синий свет мира людей, зеленый свет мира животных, желтый свет мира голодных духов и дымный свет адского мира - таковы шесть светов. В этот миг и твое тело примет цвет того мира, где предстоит тебе родиться.

О сын благородной семьи, в это время очень важна *главная мысль наставления: какой бы свет ни воссиял, медитируй на него как на Владыку Великого Сострадания. Медитируй на мысль о том, что когда появляется свет - это Владыка Великого Сострадания. Это глубочайшая суть. Это чрезвычайно важно и предохраняет от рождения (возвращения в чрево) и позволяет реализовать себя не теряя тело данного воплощения.*

Медитируй долгое время на своего божественного идама как на видение, не обладающее собственной реальной природой, как на мираж. Это называют чистым иллюзорным телом. Затем пусть идам исчезнет с краев вовнутрь, а ты пребудь какое-то время в непостижимом состоянии светоносной пустоты, которую невозможно воспринять как нечто конкретное. Снова медитируй на идама, затем опять на светоносность. Медитируй так попеременно, а затем пусть твой ум тоже исчезнет с краев вовнутрь. *Везде, где есть пространство, есть сознание, и где есть сознание - там есть Тело Дхармы; покойся же в простом и самоотверженном состоянии Тела Дхармы.*

О сын благородной семьи, если ты не познал то, что явилось прежде, теперь ты ощутишь, что сила кармы увлекает тебя вверх, вниз или вперед на

прежнем уровне, - *медитируй же в этот миг на Владыку Великого Сострадания; помни!*

Затем ты испытываешь нечто подобное тому, что было описано прежде: вихри, снежные бури, ливень с градом, тьму вокруг себя, увидишь множество людей, которые тебя преследуют, и ты будешь от них убежать. Те, кто не накопит в жизни заслуг, почувствуют, что убегают в место страдания, те же, кто приобрел заслуги, почувствуют, что вступают в место радости. В это время, о сын благородной семьи, появятся все знаки той страны и того места, где тебе предстоит родиться; слушай же теперь, не отвлекаясь, ибо в этой части наставления много очень глубоких истин. Хотя ты прежде не понял эти тайны, сейчас ты постигнешь суть, даже если твой опыт очень беден - слушай же.

О сын благородной семьи, ясно представь своего божественного Идама как видение, которое не обладает собственной реальной природой, как мираж, как сражение луны в воде. Если у тебя нет своего Идама, им станет сам Владыка Великого Сострадания; ясно представь его. Затем пусть Идам исчезнет с краев вовнутрь, ты же медитируй на светоносную пустоту, где не на чем остановиться мысли. Это глубокая тайна: говорят, что благодаря ей предотвращается вхождение в лоно - медитируй же именно так. Но если это не остановит тебя и ты вот-вот войдешь в лоно, есть глубокие наставления, которые могут помочь закрыть врата лона, готовые впустить тебя - так слушай. Повторяй за мной молитву: *Сейчас, когда для меня восходит заря бардо возвращения в сансару, я сосредоточу свой ум и постараюсь продлить воздействие благой кармы, закрыть врата лона и помыслить о противодействии, пришло время, когда нужны стойкость и чистая мысль, когда нужно отбросить ревность и медитировать на гуру и его супругу.*

Ясно и громко произнеси эти слова и напряги память: очень важно медитировать на смысл этих слов и практически исполнить их. Вот их смысл. Слова "сейчас, когда для меня восходит заря бардо возвращения в сансару" означают, что сейчас ты блуждаешь в бардо возвращения в сансару. Вот знаки этого: если ты смотришь в воду, ты не видишь своего отражения, а твое тело не отбрасывает тени. У тебя нет сейчас тела из плоти и крови, и это знак того, что твое умственное тело блуждает в бардо возвращения в сансару. *Поэтому ты сейчас должен, не отвлекаясь, сосредоточить свой ум; именно сосредоточение сейчас важнее всего. Это все равно, что уздой сдерживать лошадь. На чем бы ты ни сосредоточился - оно произойдет, поэтому не думай о злых делах, но вспоминай учение Будды, наставления и послания учителей и предписания книг, таких, как это "Освобождение в результате услышанного", о котором ты узнал в мире людей, и стремись продлить воздействие благой кармы. Это очень важно. Ничего не забывай, не отвлекайся. Пришло время, которое разделяет восхождение и нисхождение; пришло время, когда мгновенная лень заставит тебя страдать долго, очень долго; пришло время, когда сосредоточение очень надолго сделает тебя счастливым. Сосредоточь же свой ум; стремись продлить воздействие благой кармы. Настало время закрыть врата лона. Сказано: Закрой врата лона и помысли о противодействии, пришло время, когда нужны стойкость и чистая мысль.*

О сын благородной семьи, в это время появятся образы мужчин и женщин, которые любят друг друга. Когда ты их увидишь, не вступай в пространство между ними, но помни, что нужно медитировать на мужчину и женщину как на гуру и его супругу. Мысленно склонись перед ними, принеси дары с глубоким благоговением и попроси наставлений; если ты сильно сосредоточишься на этой мысли, врата лона несомненно закроются. Если же они не закроются и ты вот-вот войдешь в лоно, медитируй на гуру и его супругу как на своего Идама или на Владыку Великого Сострадания с супругой и мысленно принеси им дары. С искренним благоговением попроси их одарить тебя духовными достижениями; это закроет врата лона.

Если же они не закроются и ты вот-вот войдешь в лоно - есть третье указание: как отвлечь страсть и злобу. Существует четыре вида рождения: рождение из яйца, рождение из лона, произвольное рождение и рождение из влаги. Из них подобны друг другу рождение из яйца и из лона. Как прежде, возникнут образы самцов и самок в любовном союзе, и если ты в этот миг войдешь в лоно под властью страсти и злобы, ты родишься в виде лошади, птицы, собаки или человека. Если тебе предстоит родиться самцом, ты ощутишь себя им и испытаешь яростную злобу к отцу, ревность и желание - к матери. Если тебе предстоит родиться самкой, ты ощутишь себя ею и испытаешь сильную зависть и ревность к матери, страстное желание - к отцу. Это заставит тебя вступить на путь, ведущий в лоно, и ты почувствуешь самодовлеющее блаженство, когда встретятся сперматозоид и яйцо. В этом блаженном состоянии ты утратишь сознание, и эмбрион будет расти в ширину и в длину, пока не сформируется тело и не выйдет из лона матери. Ты откроешь глаза - и превратишься в щенка; из человека ты стал теперь собакой, ты будешь страдать в собачьей конуре, а может быть, в свинарнике, в муравейнике или в норе червяка, или же ты родишься телятком, козленком, ягненок. Отсюда нет возврата; ты испытаешь все страдания, обусловленные тупостью и невежеством. Проходя через эти шесть миров сансарического бытия обитателей ада, голодных духов и всех прочих, ты будешь терзаем беспредельным страданием. Нет ничего более властного и страшного; увы! увы! Те, кто лишен священных наставлений гуру, низвергнутся в глубочайшую пропасть сансары и испытают бесконечное, невыносимое страдание; слушай же мои слова и пойми это мое наставление. Теперь дается указание, как закрыть врата лона путем устранения страсти и злобы; слушай и постигай. Сказано: Закрой врата лона и помысли о противодействии, пришло время, когда нужны стойкость и чистая мысль, когда нужно отбросить ревность и медитировать на гуру и его супругу. Как прежде, ты почувствуешь ревность; если тебе предстоит родиться мужчиной, ты будешь любить свою мать и ненавидеть отца, если же тебе предстоит родиться женщиной, ты будешь любить отца и ненавидеть мать. Поэтому сейчас нужно мудрое указание.

О сын благородной семьи, когда в тебе родятся страсть и злоба, медитируй так: "Увы! Я оказался существом с такой тяжелой кармой, что доныне блуждаю в сансаре из-за привязанности к страсти и злобе. Если и впредь я буду испытывать страсть и злобу, я буду бесконечно блуждать в сансаре, надолго погружусь в пучину океана страданий; поэтому теперь я совсем перестану чувствовать страсть или злобу. Увы! Теперь я никогда не испытаю снова

страсть и злобу". Сосредоточив свой ум только на этой мысли, я закрою врата лона - так говорят тантры.

О сын благородной семьи, не отвлекайся; сосредоточь свой ум на одном. Но если даже после этого не закроются врата лона и ты вот-вот войдешь в него, следует закрыть врата с помощью наставления о нереальной, иллюзорной природе всего сущего. Медитируй так: "Увы! Отец и мать, буря, вихрь, гром, устрашающие явления и все видимое - призрачны по своей истинной природе. Несмотря на то, что они появляются, они нереальны. Все вещественное ложно и неистинно. Оно - как мираж, оно непостоянно, подвержено изменениям. Какая польза от желания? Какая польза от страха? Несуществующее считается существующим. *Все это - проявления моего ума, и если сам ум иллюзорен, не обладает самостоятельным бытием, то как могут извне возникнуть все эти явления? Прежде я этого не понимал, поэтому я верил, что существует несуществующее, что истинно неистинное, что реальна иллюзия; поэтому я так долго блуждал в сансаре. И если я не пойму, что это иллюзии, я все так же долго буду блуждать в сансаре и, несомненно, низойду в грязное болото страдания. Теперь я знаю: все эти явления подобны снам, иллюзиям, подобны эху, городам, где обитают небожители-гандхарвы, подобны миражам, образам, оптическому обману, отражению луны в воде; они не реальны ~ даже на миг. Несомненно, они не истинны, но ложны!" Сосредоточение только на этом убеждении разрушает веру в их реальность, и когда человек в этом внутренне убежден, преодолевается самоуверенность. Если в глубине сердца ты поймешь эту нереальность, врата лона несомненно закроются. Но если даже после этого не разрушится вера в реальность, не закроются врата лона и ты вот-вот в него войдешь - есть мудрое указание.*

О сын благородной семьи, если даже после этого не закрыты врата лона, их следует теперь закрыть пятым способом - медитацией на изначальный свет, которую нужно совершать так: "Все вещественное - это мой собственный ум, и этот ум есть пустота, нерожденная и непрерывная". Думая об этом, поддерживай свой ум в естественном и неизменном состоянии, пусть он содержится в своей собственной сути, как вода, налитая в воду - свободный, открытый, расслабленный. Позволив ему покоиться естественно и свободно, ты можешь быть уверен, что врата лона несомненно будут закрыты для всех четырех видов рождения

Слушай, усопший сын благородной семьи. Хотя прежде тебе много раз были даны указания, ты их не понял, поэтому теперь, коль скоро врата лона не закрылись, наступило время выбрать тело. Существует не одно, но мною истинных и глубоких указаний, как выбрать тебе врата лона - постигай же и не отвлекайся. Сосредоточенно слушай и понимай.

О сын благородной семьи, сейчас появляются знаки и характерные черты континента, где предстоит тебе родиться --познай же их. Рассмотря, где предстоит тебе родиться, и выбери континент. Если тебе предстоит родиться на восточном континенте, который называют "Благородным", ты увидишь озеро,

где плавают лебеди и лебедины. Думай о противодействии и не направляйся туда. Хотя это место исполнено счастья, учение будды не процветает там, поэтому не вступай туда.

Если тебе предстоит родиться на южном континенте, "Острове розовых яблонь", ты увидишь роскошные, прекрасные жилища. Вступи туда, если сможешь.

Если тебе предстоит родиться на западном континенте, который называют: "Наслаждение коров, исполняющих желания", ты увидишь озеро, украшенное конями и кобылицами. Не направляйся туда, вернись назад. Хотя в этом месте изобильные наслаждения, учение Будды не процветает там, поэтому не вступай туда.

Если тебе предстоит родиться на северном континенте, который называют: "Неприятный звук", ты увидишь озеро, украшенное скотом или деревьями. Пойми это как знаки перерождения и не вступай туда. Хотя там живут долго и обладают достоинствами, учение Будды не процветает там, поэтому не вступай туда.

Если тебе предстоит родиться богом, ты увидишь прекрасные многоярусные храмы из драгоценных камней. Вступи туда, если достоин. Если тебе предстоит родиться ревнивым богом, ты увидишь прекрасные рощи или то, что кажется вращающимися колесами огня. Не вступай туда совсем, но думай о противодействии. Если тебе предстоит родиться животным, ты увидишь как бы сквозь туман пещеры в скалах, норы в земле и соломенные хижины. Не вступай туда.

Если тебе предстоит родиться голодным духом, ты увидишь *гни* деревьев и торчащие черные формы, мелкие пещеры и черные пятна. Если ты отправишься туда, ты родишься голодным духом и испытаешь все виды страдания от голода и жажды, поэтому совсем не направляйся туда, но думай о противодействии и упорно сопротивляйся.

Если тебе предстоит родиться обитателем ада, ты услышишь песни, которые поют существа со злой кармой, или же ты будешь вынужден беспомощно вступить туда, или же почувствуешь, что попал в темную страну, с черными и красными домами, черными ямами и черными дорогами. Если ты отправишься туда, ты попадешь в ад и будешь невыносимо страдать от жары и холода, и не будет видно выхода. Поэтому не направляйся туда, не вступай совсем, но будь внимателен. Сказано: "Закрой врата лона и помысли о противодействии". Это нужно сейчас.

О сын благородной семьи, даже если ты не желаешь идти - ты не обладаешь собственной силой и принужден беспомощно идти. Сзади тебя преследуют кармические мстители и спереди тянут мстители и убийцы; вокруг тебя закружатся тьма, ураганы, яростные штормы, грохот, снег и дождь, неистовый град и вьюга, и ты побежишь от них. Убегая, ты будешь искать прибежище и почувствуешь себя в безопасности в роскошных домах, описанных прежде, или в скальных укрытиях, в земляных норах, среди деревьев или в круглых чашах цветов лотоса. Скрывшись там, ты устроишься выйти и подумаешь: "Теперь я не могу выйти отсюда", и ты привяжешься к этому месту из страха покинуть его. Ты боишься встретить ужасы бардо, если выйдешь наружу, ты очень боишься их; поэтому ты спрячешься внутри и

воплотишься в тело, каким бы оно ни было плохим, и испытаешь все виды страдания. Это знак того, что демоны и злые силы овладели тобой сейчас, и в это время нужно мудрое указание - слушай же и постигай.

В это время ужаса, когда тебя, беспомощного, преследуют мстители, тебе нужно немедленно увидеть всем своим умом Благословенного Верховного Херуку, или Хаягриву, или Ваджрапани, или твоего Идама, если он у тебя есть, с огромным телом и толстыми конечностями, стоящего в устрашающей позе гнева, который сокрушает в прах все злые силы. Отделенный от мстителей его благословением и состраданием, ты обретишь силу выбрать врата лона. Это истинная глубокая тайна наставления - пойми же ее.

О сын благородной семьи, боги медитации рождаются благодаря силе самадхи. Многие злые силы, такие, как голодные духи, изменили свое положение в состоянии бардо, они способны являться в различных иллюзорных формах голодных духов и демонов и превращаются в само это умственное тело. Голодные духи, живущие в глубинах моря и летящие в пространстве, и все тысяч видов злых сил завладели этим умственным телом, изменив свое положение. В это время лучше всего созерцать Великий Символ пустоты, но если ты не можешь этого делать, тогда прими участие в игре иллюзии.

Если ты не можешь делать и этого, по крайней мере не привязывайся ни к чему, но медитируй на Идама, на Владыку Великого Сострадания, и ты станешь Буддой на уровне Тела Блаженства в состоянии бардо.

О сын благородной семьи, если ты должен войти в лона под влиянием кармы, сейчас тебе будет дано наставление о выборе врат лона. Слушай! Не входи в первое же лона, которое появится. Если пришли мстители и ты не можешь избежать вступления, медитируй на Хаягриву. Поскольку ты сейчас обладаешь тонким сверхчувственным восприятием, ты знаешь все места - сделай же выбор.

Есть два наставления: о перенесении в Чистое Царство Будды и о выборе нечистых сансарических врат лона, поэтому действуй так: Перенесение в Чистое Царство Пространства, царство очищенных качеств, направляется такими словами: "Ах, как печально, что я доныне остаюсь в этом грязном болоте сансары, после столь долгих бесчисленных веков без начала или конца, и в то время как многие другие уже стали Буддами, я еще не достиг освобождения. Отныне я чувствую себя больным в этой сансаре, я боюсь ее, я истощен ею.

Теперь пришло время готовиться к уходу, поэтому я должен осуществить произвольное рождение в цветке лотоса у ног Будды Амитабхи в западном Блаженном Царстве". Сосредоточив мысли на Блаженном Царстве запада, можно осуществить это усилие. Или же если ты, не отвлекаясь, направишь сильную сосредоточенную мысль к любому царству, какое пожелаешь - будь то Чистое Царство, Царство Совершенной Радости, Царство Плотно Наполненное, Царство Ивовых Листьев, Гора Пальмового Дерева или Дворец Света Лотоса в Ургьяне - ты немедленно родишься в этом царстве. Или если ты пожелаешь отправиться к Владыке Майтрейе в Радостное Царство, сосредоточься на этой мысли: "Сейчас, в состоянии бардо, пришло мне время отправиться к Царю

Дхармы Майтрейе в Радостное Царство, поэтому я отправлюсь", и ты непроизвольно родишься в сердце лотоса в непосредственной близости к Майтрейе. В противном случае, если ты не можешь это сделать и желаешь войти в лоно, или же находишь, что ты должен войти в него, есть наставление о выборе нечистых сансарических врат лона - так слушай. Как прежде, ощути своим сверхчувственным восприятием континент, который ты собираешься выбрать, и вступи в то место, где процветает учение Будды.

Если тебе предстоит непроизвольно родиться в отвратительной навозной куче, эта вонючая масса покажется тебе ароматной, ты почувствуешь влечение и будешь рожден там; поэтому что бы ни возникало, не доверяй ему, но положи конец признакам желания и ненависти и выбери врата лона.

Опять же, очень важно сосредоточенно думать: "Я буду рожден как владыка империи для блага всех живых существ, или как брахман, подобный дереву "сала", или как сын волшебника-сиддхи, или в семье чистых последователей учения Будды, или в семье, где и отец и мать веруют; воплощаясь в тело, обладающее достоинствами, которые могут послужить во благо всем живым существам, я сделаю добро". Нужно входить в лоно, сосредоточившись на этой мысли. В этот миг благослови лоно, в которое тыходишь, как дворец богов; обратись с молитвой к Буддам и бодхисаттвам десяти направлений и к Идамам, прежде всего к Владыке Великого Сострадания, и войди в лоно.

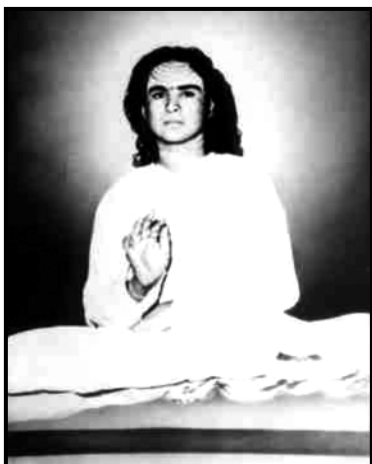
Избирая врата лона, под влиянием кармы можно совершить ошибку, приняв хорошие врата лона за дурные или дурные за хорошие, поэтому сейчас очень важна еще одна мысль наставления; Отбрось привязанность и тоску о родственниках и друзьях, сыновьях и дочерях, которых ты оставил; они не могут помочь тебе. Теперь вступи в синий свет мира людей или в белый свет мира богов; вступи в дворцы из самоцветов и в сады блаженства.

Наставление в бардо, которое освобождает человеческие существа, глубокая сокровенная суть, "Великое Освобождение в результате услышанного". Это сокровище было найдено сиддхой Карма-Линта в горе Гамподар. Пусть оно послужит для блага учения и всех живых существ.

*Лишь вспомня Свет, увидев Тьму, воссоединив их воедино
Я вновь свободу обрету и стану тем, кем я была.
Я есть Никто. Я есть Ничто, которое родило То,
И Свет и Тьму, и все живое и Сущее во всех Мирах. Я - есть Исток.
А То – река, бегущая сквозь Океан Самсары среди Безмолвья Бытия.
Брега ее – один Риг Па, другой же – Бездною зовется.
Лишь наведя мосты меж ними, пощупав Тьму и окунувшись в Свет,
Глотнув глоток воды Самсары познаешь брэнность Мирозданий.
Вкусивши прелесть Бытия ты Мудрость обретешь.
Подобно рыбе, что горбушею зовется я вновь к Истоку возвращусь,
Истоком снова стану.*

27.03.1999

Это начало Пути.



О сын благородной семьи, если ты не знаешь, как избрать врата лона и не можешь освободиться от страсти и злобы, то какие бы из описанных ощущений ни возникали, призывай Три Драгоценности и обретай в них прибежище. Молись Владыке Великого Сострадания. Продолжай путь с высоко поднятой головой.

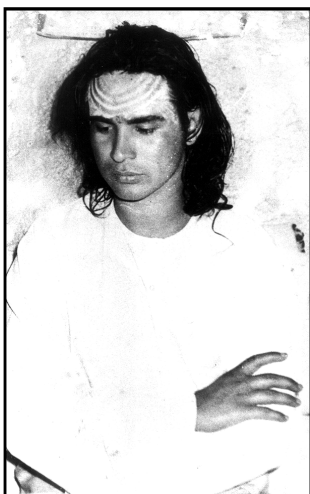
Избирая врата лона, под влиянием кармы можно совершить ошибку, приняв хорошие врата лона за дурные или дурные за хорошие, поэтому сейчас очень важна еще одна мысль наставления; поступай же так: даже если врата лона кажутся хорошими, не доверяй этому, и если они кажутся дурными, не чувствуй неприязни. Истинная, глубокая, существенная тайна заключается в том, чтобы вступить в высшее состояние равновесия, где нет ни хорошего, ни плохого, ни приятя, ни отрицания, ни страсти, ни злобы. Помни нет дурного и плохого лона – есть твои представления о нем и собственный опыт. Следуй всегда по Пути Бодхисатв и Будд Молись о Их Благосклонности и просись к ним в их ученики, моли их о даровании долгой жизни для успешной Реализации для блага всех.



5 ЧАСТЬ
БАРДО РЕАЛИЗАЦИИ



*сказано: С прежним и будущим телом ардо
возвращения в сансару – ТЕЛОМ ТРАНСФОРМАЦИИ,
одаренным всеми чувствами, обладающим
чудесной силой, необусловленной кармой,
видимым чистыми очами богов, которые
имеют ту же природу ты вступаешь на
Путь Реализации, Пробуждения и Трансформации.*



**ОМ ТРАЯМБАКА ЯДЖАМАХЕ
СУКХА ДХИМ БХУЖТХИ ВАРТХАНАМ
УРВА РУКАМИВА БАНДХАНАМ
МРИТЬБЕР МОКШИЯ АМРИТАТ**

*Владыка Смерти вездесущ, ему подвластно все Творенье
Своим мечом карает всех без исключенья
Но если будешь ты как Нангса, то Милость обретешь и
меч коснется только уз, что связывают с Бытием
И с Милостью Владыки ты вступишь в Ясный Свет.*

Все что предложено здесь вы можете применять относительно себя, вам только необходимо «войти» в состояние дхьяны и «попросить разрешение» присутствовать во время происходившего самадхи и сесть рядом. Потки «благодати - нектара» снизойдут и на вас.

•Здесь слово "прежнее" означает, что ты обладаешь телом, подобным прежнему телу из плоти и крови, такому, каким ты его помнишь, но кроме того, оно излучает свет и имеет признаки тела людей золотого века. **Это ощущение умственного тела, поэтому его называют умственным телом ощущения бардо.**

•Какие бы ситуации ни возникли, следуя за ними, не увлекайся ими и не жаждай их. Если ты ими увлечешься или возжаждешь их, ты будешь блуждать в шести мирах, испытывая страдание. Ты узнал проявления бардо абсолютной сути, ты познал их суть, ты познал собственную природу и суть, поэтому блуждая здесь, просто живи и помни о единой сути.

•Теперь, твой ум погружен в чистую, обнаженную, светоносную пустоту, которую ты познал. Она такая же как и у твоего учителя. Не теряй ее. Она лоно твоей матери. Если ты не можешь понять, представь над своей головой своих родителей, идама, учителя, Будда Шиву и его Супругу и постарайся испытать благоговение. Их Природа, Суть Едины, неотделимы. Это очень важно. Это позволит кармические отпечатки, ввергающие в страдание направить в их собственную изначальную светоносную основу.

•О сын благородной семьи, сосредоточенно слушай. Слова "одаренный всеми чувствами" означают, что даже если при жизни до Постижения Естественной Природы Бардо Абсолютной Суты в Бардо Ночи – ты был слепым, глухим и увечным, то теперь, в состоянии бардо дня твои глаза видят природу образов, уши слышат звуки, все твои чувства ясны и безупречны; поэтому сказано: "одаренный всеми чувствами". Это признак того, что ты не утерял светоносную суть основы абсолютного бардо, хотя и блуждаешь в состоянии бардо дня и тело твое носит следы болезней, и отношение к тебе, вследствие прошлых деяний скрывают в себе «тяжелый след». Помни о светоносной единой и неделимой сути всего сущего и ты восстановишь основу тела воплощения - светоносную суть трех кай (самбхого кайя, нирмана кайя «легких» тела воплощения), которые являются светоносной сутью «тела сознания», и тела трансформации «пяти дхарма кай - пяти агрегатов», исцелив себя и близких..

•Помни о «37 принципах Бодхисаттвы» – это исцеляющий бальзам для нама. Помни «О Драгоценных четках Бодхисаттвы» – это бальзам для рупа. Помни о «Парамите Терпеия» - это Амрита бессмертия «жизненные соки»

маномайя кошки. Это Трипитака - «кашинас», или Безсущностная Основа Бессмертия.

- О сын благородной семьи, слово "беспрепятственно" означает, что твой ум опирается на безопорную основу и ты можешь изменять ситуации, жизнь и влиять на судьбы других., хотя. ты обладаешь прежним телом, телом данным тебе твоими физическими родителями. Это тело трансформации. Помни наставления своего учителя и молись - Владыке Великого Сострадания.

- О сын благородной семьи, слова "обладающий чудесной силой, которая обусловлена кармой", означают, что ты теперь наделен чудесными способностями, которые ты приобрел не медитацией и добродетелями, но которые пришли к тебе естественно: они имеют природу кармической силы. Теперь, если ты можешь просто жить, трудиться, погрузив свой ум в чистую, обнаженную, светоносную пустоту, о которой тебе поведал учитель, которую ты познал сам и которая приняла тебя. Теперь ты сможешь пребывая в светоносном естестве сущего жить не теряя и осознавая состояние невосприятости и недеяния – безопорности безопорной сути и достичь полного пробуждения и реализации физического проявления тела воплощения – тела Ади Будды. Если ты не можешь понять, представь над своей головой своего идама или учителя и постарайся испытать благоговение. Это очень важно. Повторяю снова и снова - не теряй и не теряйся.

- О сын благородной семьи, слова "видимый чистыми очами богов, которые имеют ту же природу", означают, что те, кто дал тебе Прибежище одной и той же природы, что и ты и они видят, не теряют, не забывают тебя, помогают тебе и твоим близким – «твоему большому «Я»». Вы не потеряете (умрете...) теперь друг друга и не потеряетесь нигде. Вы дети семьи Идама.

- Думай так, что те кто уже ушел от тебя и был близок тебе, кто отвернулся от тебя, кому ты неприятен, кто боится тебя – они тоже как и ты светоносные существа и не теряй их из вида, но и не удерживая их, не мешай и им работать в своем Бардо.

- Думай о тех кто «не видит» тебя, думай также как о светоносных существах, просто они еще ослеплены своим светом и им предстоит родиться в любом из шести миров.

- Если кто увидят тебя и себя и то, что вы одной природы, одной сути, дети одной основы, то он или она, сумеют реализовать себя также, как и ты.

- Думай от тех кто ушел как о живых. Живое стремиться к Живому. Помоги увидеть и им через тебя Владыку Великого Сострадания. Видение "чистыми очами богов" означает видение очами созерцателей, пребывающих в самадхи. И им Владыка Сострадания и Милости позволит не терять, не теряться, ценить и достичь своими заслугами состояния реализации.

- Помни что у живущие рядом с тобой видят не всегда: сосредоточившись на видении – действительно видят (они называют это ясновидением), если же нет, или если их медитация нарушена - тогда не видят. Природа их спит, находится в состоянии турия турий – в пятом состоянии бодрствования сознания состояния сна – ослепленные светом «темного сновидения».

- О сын благородной семьи, обладая прежним телом и вернувшись назад в бардо существования, ты увидишь свой дом и семью. Тебя они как будто вновь примут, но они не осознают еще откуда ты вернулся. Ты словно младенец, но тебе надо решать все проблемы. Ты «окунешься» вновь в страдание и боль существования. Помни о том как ты трудился в бардо, о тех кто помогал, о тех

кто «держит» вашу нить бытия, нити жизни и оберегают ваше драгоценное рождение и не дает вам «покидать» драгоценное человеческое тело.

- Помни о реальности в которой ты находишься. Помни о природе реальности, действительности. Помни что есть Настоящее. Удерживай его всегда и опирайся на него всегда, не выпуская его. Это здесь проявляется как безопорное состояние здесь-и-сейчас. Это поможет охватить границы вечного, бесконечного, вездесущного, всепроникающего и удержать мгновение – жизнь – дхарма кайю – бардо дхармата. Все миры, проявленные и нет, безопорные и имеющие опору, безушностные и сущностные, все различия и целостность, все и ты сам окажется в поле твоего созерцания. Будь без оценок и рассуждений. Смотри смело взглядом бодхисатвы не увидь своего Учителя - Идама, Иштадэвата Владыку Великого Сострадания, увидь семью принявшую и давшую вам Прибежище – Веикую Семью - Сангху Бессмертных, Вспомни о Дхарме и не будет ни мучений, ни страха и вы сможете преодолеть любые препятствия, направив их в их же суть.

- Помни о Трех Драгоценностях – Они Светоносная Суть Основы трех Кай Будды и Пяти Агрегатов (Пяти Тел Дхармакайя – Основы Тела Воплощения «Тела Я Бодхисаттвы») и Тела Осознанного Пробужденного Будда Сознания («Я - Боддхичитта» – Бессмертного Тела Жизни).

- О сын благородной семьи, твой ум, утративший опору, воспринимающий ветра кармы, пытается оседлать коня ветра и управлять им. Ты еще будешь пытаться связаться с прежними «друзьями» и даже с теми, кто казалось был тебе ближе чем ты сам себе и еще ближе, чем самые ближние, находившиеся рядом с тобой. Но они не слышат тебя, отталкивают, смеются над тобой, пытаются оскорбить тебя недоверием, неприятием. Не отчаивайся, хотя тебе очень больно. Не страдай об этом. Думай, они просто хотят что бы ты стал самостоятельным и освободился от понятий близкий, далекий. Смотри вперед. Перед тобой всегда шевствует свет. Этот свет словно серебристая дымка, как лунный свет, окутывает твое сознание оживляя ветер. Этот ветер зеленой дымкой будет обнажать твое полотно жизни. Как долго это продлится? Это зависит от кармы.это покровы жизни, охраняющие и защищающие тебя.

- О сын благородной семьи, когда ты вернешься тебя настигнет сзади могучий ураган кармы - устрашающий, невыносимый, яростно крутящийся. Не бойся его - ведь это твое собственное бессвязное проявление того чего уже нет. Будущее еще не проявилось, не пришло, а прошлое еще не настигло, не наступило.

- Перед тобою встанет густая тьма-стена страха, страшная, невыносимая, с жуткими криками: "бей!" "убивай!" «виновен! Наказать!»). Не бойся их.. Помни о их светоносной сути, помни в них человека, смотри на них как на будд бодхисатв, будд долгой жизни помогающих тебе сохранять осознанность и не совершать деяний, влекущих за собой события. Это позволит потоки направить в изначальную основу и ты получишь благодарность от этих будд. Помни о тех, кто совершил большое зло, в результате их кармы явится множество демонов, пожирающих плоть, несущих различное оружие, испускающих боевые кличи и выкрики: "убивай! бей!" там откуда ты вышел живым.

- Ты почувствуешь, что на тебя обрушился поток кармы и за тобой охотятся разные страшные звери, что тебя преследует огромная армия, под снегом, дождем, во тьме и в буре. Тебе будет казаться что все усилия напрасны и бесполезны, тебе будет казаться что еще ра такое не выдержишь и малодушно будешь помышлять л бегстве, вспоминая прежние убежища, монастыри,

уединенные места. Там где- ты будешь не доступен. Но вместо этого ты услышишь, как рушатся горы, разливаются озера, как растекается пламя и возникают яростные ветра. Даже если ужас и охватит тебя не теряй Иштадэвата, не отворачивайся от жизни, помни о том, что те кто реализовал себя прошли то же самое, только каждый свое. Молись, проси прощения, пощады. Призови всех боддхисаттв. Они своим пониманием, выдержкой, волей помогут вам преодолеть все и, самоосвободить все сути в их первоизданной основе.

• Ты четко и ясно различишь и осознаешь **три пропасти - белая, красная и черная**, глубокие и страшные, и ты едва не свалишься в них. Вспомни тебе же дали прибежище, взяв под контроль эти трипитаки бардо рождения. Это потоки выбора «семьи, родителей». Помни, у вас сохранено усилиями Иштадэвата, Гурупарампары прежнее драгоценное, благословленное тело, у вас одна семья.

У каждого есть свои родители. Держитесь семьи. Не отпускайте родных и близких в другие семьи, здесь не имеется в виду выйти замуж, жениться. Это семьи, подчиняющиеся закону двойственности. Эти семьи – пропасти определяют безсущностная опра – основа тела взаимоотношений, татвы шудхи, формирующих нотальную – дорожную карту жизни и определяет твоё, ваши не поведение, закладывая «фундамент ваших миров существования – судьбу, калачакру жизни». Помни везде есть Человек, не теряй его в людях, в себе, тогда семьи, распятые вместе с Иисусом отпустят вас с благословением, как меня в бардо, только это теперь относиться к членам семьи и близких - твоего большого «Я». Мы приходим в наши семьи, страну – место, которые принимают нас и именно органы опеки – правоохранительные, здравоохранение, государственные структуры распределяющие форму собственности «статусы, положения», дающие обучение-обучение и труд-служение, церковь-осознание, чистоту помыслов, чистое видение. Это четыре тела, по которым распределяются потоки благих дел будды. Именно эти органы пропускают, впускают, сопровождают и отпускают в жизнь и выпускают из нее, выдавая соответствующие документы – «кавачи, охранные, защитные грамоты». Можете их рассматривать как Будд Долгой Жизни, только у них профиль – лечение сознания. Органы мелиции, врачи, целители – это лечащие органы - органы опеки, целители пяти тел дхармакайя «пяти ядов» - Трипитаки «крови и пота, осознанного труда, служения близким, себе». Это Карана. Это бесструктурная структура – «форма, проявленного боддхи», которая есть основа проявленного существования тела сознания – шестого тела, тела «я», природа которого Чистота, Ясность и Незамутненность. Государство и церковь это легкие, выравнивающие горячее дыхание жизни. Эти «легкие» - проявление самбхога кайя и нирмана кайя жизни. Их можно назвать также – монастырями. В каждом свой устав, свои правила общежития, но требования одни – Человеколюбие, Бескорыстие, доброта – четыре неизмеримых состояния души, терпение, терпимость, смирение, смиренность – приятие «правильное видение, правильное мышление, правильные действия – это Дхарма Жизни, здоровый образ жизни, это естественное сахаджа стхити, присутствие и правильный взгляд». Это Бальзам и Амрита Бессмертия.

Иисус был распят между вором и бандитом. Он прошел Путь Воина – солдата, путь раджайогины. Он Чодпа, будда Боддхисаттв. У бога два ангела – добро и зло, но вы же знаете цену двойственности взгляда. У вас две руки,

две ноги. Увидьте, что они они принадлежат единому целому. И эти части одинаково дороги. Это ваше. Узнайте безопорное, безсущностное – это самая надежная опора. Поверьте, все вернется в эту опору. Вместилище его – сердце, пространство Бардо Дхарматы, пространство Творца. Там каждый будет ответствен сам, а пока помни о единстве, целостности светоносной сути и те кто дал Прибежище смогут удержать вас в «зените» и пять светоносных огней не опалят вас.

Светоносная суть первоэлементов - Основа субстанции «шуддха».

- **Аспектов Грубого** – его первоэлемент электричество. Электроны состоят из «+», «-» и нейтронов «первоэлементов тела, речи, ума - трех кай Будды»

- **Аспектов Тонкого** – его первоэлемент радиация. Радиация – альфа, бета, гамма лучи, как аспекты осознания действительного.

Эти «двое» характеризуют состояние осознанного проявления «Действия», его Состояние Покоя, а именно Покоя в движении и Движения в Покое - действительной реальности и реальной действительности это то, что имеем, «потенциал жизненной силы».

- **рентгеновское излучение** – это Настоящее «нейтрино», обнажающее состояние «здесь-и-сейчас», проявляющееся как «шум» Реальности на «фоне» Действительности и определяет состояние Настоящего текущего момента чем владеем.

Осознанность – это основа будущего. Это то чем мы располагаем.

Эти «трое» формируют тело Сознания «я» - нервную систему и тело Дыхания – дыхательную систему «я».

Эти «пять» - «5 – корневых ядов»-Пять Светочей Пяти тел Дхармакайя (5 агрегатов). Это Пять Светильников Таттвы Души, которые формируют и проявляют «Шестой Светоч» Души – «6 Светильник» тела Существования Дхарма кайя или тела Трансформации – Тело Пробуждения «Тело Джняны». Это то, что предполагаем.

В Бардо Дня Достижение осуществляется через Осознание:

- «5 ядов», или «агрегатов» Аспекта Тонкого.

- дыхания, или осознанного действия, характеризующие состояние Покоя (созерцания) «кармапотоков» «Я».

В Бардо Ночи Достижение осуществляется через Осознание:

- дыхания «трех, пяти ядов», через них осуществляется Дыхание «Светочей», проявляющихся Дыханием тела Джняны (бардо вчерашнего дня). Это осознание Аспекта Грубого.

- осознание дыхания кармапотоков осознанности «я», как Шуддху тела Сознания, как достижения «Шестого Светоча» и тела Воплощения – Дхарма кайя.



Достижение «Двух» соответствует Полному Достижению Осознанности – Пробужденности «Третьего» в Пяти состояниях сна (агрегатов – четырех проявлений первоэлементов Грубого и Тонкого и аспекта - сознания) и достижение «шестого светоча» и реализация осознанности и осознанного проявления сознания в нем. Это нондро Йоги Сновидений.

• четыре фазы Пробуждения от Сна проходит в течении пребывания в Бардо Дхарматы, или Бардо Ночи (в Двух Бардо Существования –

Абсолютном Бардо и Бардо Воплощения), и достижения, а также реализации в нем пятого состояния – джада турья титта, или достижение осознанного созерцания «шестого светильника» целостного сознания «я» трех иллюзорных тел Будды Существования (самбхога кайя, нирмана кайя, гандхарв) являющиеся основой тела воплощения Будды – дхарма кайя (четвертое иллюзорное тело Будды – теле Трансформации) в физическом.

- четырёх фазы Сна проходит в течении Ночи во времени пребывания Бардо Дня, пятая – турья титта или достижение осознанного созерцания сознанием тела воплощения – телом дхарма кайя и его пробужденность.

- четырёх фазы Пробуждения от Сна проходит в течении пребывания в Бардо Дхарматы Дня, за время осознания в течении светлого дня и ночи, то есть в двух Бардо Существования «Я» – Естественного Пребывания в Бардо Абсолютной Сути и в Существования в Сновидениях) и достижения, сохранение Осознанности и проявление ее в пятом состоянии «Светоче Бардо Воплощения» физическом теле Осознанного Существования – джада турья титта, «шестого светоча» целостного сознания «я» четырех иллюзорных тел Будды. Это пятая стадия – турья титта есть достижение осознанности и пробуждения, проявленных в физическом теле.

В жизни это соответствует четырем фазам сна и пятая фаза «рождение, смерть». Это стадии в которых можно достичь Пробуждения, то есть Осознанности, Зрелости «я».

Эти фазы сна соответствуют стадиям: рождение, зрелость, старение, старость, смерть. Это также соответствует стадиям относительной пробужденности сознания в Жизни рождение, замутненное видение, седина, болезни, смерть. Это 5 агрегатов Аспектов Тонкого и Грубого – таттвы Пробуждения.

Пробуждение – это способность правильно выйти из состояния Сновидений – «Полотна Деяний», и осознать Себя и вспомнить то, где ты, то есть спишь. Это значит выйти из «Полотна Времени» - потока Времени и остановив таким образом течение текущего потока (тигле) узнать природу естественного сахаджа стхити и свою собственную и не упуская настоящего текущего момента – Присутствия войти в Настоящее, или Дхармадхату и продолжать «работать». Это медитация Завершения. Надо не специально «входить» в состояние смерти – «Полотно Присутствия», сна, не искать там того о чем не имеешь представления, а наоборот, необходимо правильно выйти из этих «ситуаций, безвыходных положений» сохранив Свое Присутствие, Осознанность, ясное осознанное понимания присутствия себя и памятование этого что ты находишься в бардо Сна. Необходимо «осмотреться», ощутить себя, сравнить что изменилось и вспомнить о том что ты знаешь об этом, вспомнить о наставлениях учителя, вспомнить Иштадэвата, вспомнить где ты, осознать Суть происходящего, понять и продолжать просто быть в этом естестве, познать его, сохранить его в себе и себя в нем, то есть не забывать единую природу явлений и ее проявлений и не отделять себя от нее никогда и нигде. Это соответствует развитию этапов Освобождения. Помнить что Все это саморожденная вездесущая Пустота, имя ее Полнота Полноты. Оно то, что Есть.

Однако существует разница между осознанием Ясного Света в состоянии легкого сна – Свапна и осознанием Ясного Света в состоянии Сушупти, или глубокого сна – сна без сновидений.

Если вы уснули, осознавая слог «А», практикуя йогу сновидений во времени пребывания в Бардо Дня согласно учения «А - Кхрид», и ваш сон легкий и вы сумели вспомнить все учения, вы входите в состояние Ясного Света. Но так как ваш сон очень легкий, все еще остается небольшая привязанность, подобная той, когда вы выходите из Бардо живой, и не смотря на это, зная что все процессы Бардо «выработав себя, как прошлая жизнь» отпустили вас в жизнь, изменив все, вы упорно пытаетесь вернуть то, что уже не ваше и никогда не было им – это связи с людьми, собственностью и всем тем, что носило в себе временной характер, то есть у вас осталась просто привычка, раса захывченности от которой надо также избавиться, иначе вы не сможете в глубокое осознание. Эту стадию можно сравнить с «пещерной светимостью». В бардо, если бы вы там находились, это выглядело бы как «пещера, нора, укрытие» в котором вы хотите спрятаться, если вам это удастся, бардо запирает вас там и вы движитесь по прежним путям реализации назад в Прошлое так ничего не усвоив. Надо увидеть и осознать это как бесструктурное, несущественное и отпустив направить его в свой исток, своей осознанностью удеожав ситуацию под контролем и не теряя Настоящее – Ясный Свет Дхарматы. Это стадия глубокого погружения в Природу Пустоты. Это подобно состоянию в самадхи «золотого света», когда все «ненужное» отходит, обнажая вашу собственную природу и суть, которые проявляют ваше тело воплощения – дхарма кайю. Оно также обладает сутью иллюзорности, трансформации и также текуче и пластично. Осознав это, осознав ясность и пустотность происходящего вы познаете Умом Дхарма кайя природу Самбхого кайя – природу иллюзорного тела сновидений. Эта природа «соткана» проявлениями чистых элементов. Их суть – Свет. Самбхого кайя отличается от тела сновидений обычного ума тем, что оно умеет отпускать и не «цепляется ни за что – образы вчерашнего дня, привычки». У него высокая степень осознанности, текучести и понимания иллюзорности, Сути Явлений, Настоящего Текущего Моментa. Оно позволяет видеть лучезарные потоки светонесной сути дыхания кармапотоков и энергий ЦАЛ как видимые проявления. Это похоже на видения радуг от уровня проявлений Мира Форм, Имени, Мира – без – Форм, проявлений Безсущностного и Безопорного. Концентрируясь, удерживая Пустотность в этих состояниях предотвращается проявление смерти и ее признаков в физическом теле, устраняются сопутствующие смерти болезни старости, старения, сохраняется осознанность «Я» и драгоценное рождение, позволившее реализовать эти состояния, предотвратив новое рождение, направив потоки в Исток – «в ноги, в стопы, или как я назвала тогда в «ад», в Начало» энергии страстей бережно укроют вас, как «дефибрилятор», чтобы горячее дыхание не повредило вам, сохранив и усилив ваше Присутствие и Понимание, позволив вам участвовать в «процессе вашей реабилитации», как было у меня в Бардо, когда чрево потоки – родовые пути очищались и сублимировались.

Дыхание кармапотоков осуществляется:

- Иммунной, лимфотической, гормональной системами. Это системы Защиты.
 - кровеносной, дыхательной – системы обеспечения
 - пищеварительной, нервной – системы «усвоения».
- Дыхания формируют «я» осознанность, что способствует Пробуждению.

Аспекты Грубого – это дифибрилятор, или кшетрам «электричество» Бардо Ночи (непроявленное), корректируется «фимусом», поддерживают «электропроводность» «жидкостей» тела и осуществляют тонкую связь Взаимоотношений и проявляет его. Корректируется «материнской тантрой», аспектом Маа – Шакти Отца. Ее проявление в Настоящем – Камала, в Прошлом – Ума, в Будущем – Дурга. Она проявляет Себя в Дхармате как Будда Долгой Жизни, Целительница, Мать в образах Арья Тары, Дакинй, Ваджрайогинь, Вджрасаттв, Махавидий, Богородиа. Маа стремится к осуществлению и проявлению – правильных взаимоотношений, правильного взаимопонимания, взаимоприятия, составляющую основу «частной собственности» - «физическое лицо». Маа – проявляет Вкус Жизни - Настоящее.

- Почка «мочеполовая система» - Дхармата, проявляющаяся через Бардо Дня. Это Будущее, которое уходит в прошлое. Это «олень шава тела».

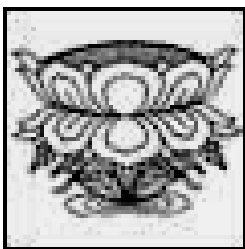
- Дхармата - сердце, кровеносная система. Это «олень шава речи». Это Дхармата, проявляющаяся через Бардо Ночи. Это Прошое, которое не наступает, оставаясь Прошлым приводит в Покой «здесь – и – сейчас».

- Желудок «Пищеварительная система» - Дхармата . Это «олень шава ума». Проявляет Настоящее.

Аспекты Тонкого - это дифибрилятор, или «кшетрам» «радиация» Бардо Дня (проявленное), корректируется «тимусом», поддерживает в «целостном состоянии» тело, ум и общее сознание «я», составляющие личную собственность «Я» - «юридическое лицо». Корректируется «Отцовской тантрой», Отцом, он стремится передать, осуществить, проявление шуддхи Четырех Неизмеримых Состояний Любви. Проявление Отца – Будда Траямбака, или Владыка Сострадания. Он также есть Фарун Будда, Будда Медицины, Дханвантари, Гухьясамаджа. Он же Целитель Тела, Сознания, Ума Души-Отец «Баба, Бабаджи, Бхале Баба, Крия Бабаджи».

Отец проявляет отношения к Жизни, «прививает» Вкус К Жизни – многообразия в текучести и текучесть многообразия в Жизни и способность не терять Себя – «твердо стоять на ногах», в Безсущностном и Безопорном.

Отец и Мать создают «фон» и «шум», то есть на «фоне» Ясного Света присутствует «шум» - То или Это, характеризующие, определяющие состояние «Здесь-И-Сейчас». Например: состояние погоды всегда – ясно, но на той или другой территории, в зависимости от времени суток, года проявляются осадки в виде дождя, снега и так далее. Мы воспринимаем их как за свершенное и относимся к этому в соответствии нашего понимания и опыта. Зимой одеваемся, летом другая форма одежды и питание.



Это Дыхание формирует Сознание Чувств, которое «Я» сознание воспринимает как целостное, проявляя чувства. Вспомни как в твоём первом темном ритрите это Дыхание Ветрами направляло сознание к их Истоку, проявляя полотно Времени и заполняя «форму» нового твоего тела существования – Гандхарв, проявляя в нем все твои органы восприятия, наделяя их – тебя тонким восприятием и ощущениями, необходимых для пребывания в естественной основе Бардо Дхарматы.

• О сын благородной семьи, на самом деле это не пропасти, это злоба, страсть и неведение. Они проявление Сути Света Открытия, Роста, Достижения

и Почти Достижения. Познай теперь, что это теперь твои бардо Рождения, бардо Возвращения и Проявления Тебя в Бардо Дня,

Формирующее Тонкие Аспекты проявления осознанности «я», Миры существования.

Формирует грубые аспекты сознания – тело и тело чувств, и наконец формирует миры воплощения и форму существования «плаценту» проявления физического тела существования.

Проявленная осознанность предыдущего существования проявляет тело сознания – тело сновидения.

Бардо Дня «контролируется Отцом «отцовские тантры» - государственные структуры и просто отец, проявляющие Любовь, Заботу и Сострадание».

Бардо Ночи – в основе своей «контролирует Мать» - материнские тантры «церковная власть и просто мама». «Она» помогает удерживать Настоящее, сохранить Человека в Человеке, «заставляет» проявлять осознанность и ответственность.

Вместе Все Это – это Шуддха Жизни. Здесь необходимо обратиться к Владыке Великого Сострадания: со словами: «О Владыка Великого Сострадания, мой гуру, о Три Драгоценности, не дайте мне оступиться и упасть». Горячо твори эту молитву; не забывай ее.

Тех, кто имеет заслуги, кто был добродетелен и искренен все виды совершенного блаженства и счастья.

Те же, кто был безразличен и невежествен, не делал ни добра, ни зла, не испытает ничего, только невежество и безразличие явятся им.

Что бы ни появилось, о сын благородной семьи, какие бы наслаждения и вожделенные предметы ни возникли, не увлекайся ими и не желай их. Это проявляются твои Заслуги и Плоды Деяний. Даруй их все Учителю и Трех Драгоценностям. Удали из сердца привязанность и желание. И если возникает чувство безразличия, без наслаждения или боли, пусть тогда покоится твой ум в невозмутимом состоянии Великого Символа, когда отсутствует сама мысль о медитации. Это очень важно.

•О сын благородной семьи, в это время тебя, семью укроет святая сангха, иштадэват, понимание и видение сути – основы речи дхармы - учение, давшие вам прибежище. Они как птица раху пронесут вас над бедами и прикроют вас от непонимания и тягот. Забота Семьи Реализованных и Учителя – Иштадэвата перенесет вас над пропастями, открывшимися перед вами. Твое тело начало реализовывать себя, семья находится в состоянии восстановления, ты не можешь быть там, где находятся ваши Защитники, и ты еще ощущаешь беспомощность, слабость, раздражение, помни что ты обладаешь Знанием и сознание твое изменилось и дух твой окреп. Но когда ты думаешь что: "Увы, я слаб, я устал, я беспомощен! Что делать мне теперь?" твое сердце ощущает жар боль, «олень души» становится маленьким и испускает пронизывающие лучи света и ты испытываешь беспредельную боль и страдание. Поскольку ты должен жить, а у тебя ничего нет, отпусти все, ослабь нехватку внешнего внимания и заботы, не мучь оленя души, но пусть твой ум покоится в его исходном состоянии, помни о близких, Иштадэвате, семье Реализованных, о том, что они приняли всех вас в свой Дом, в Свою Семью и что вы все идете дорогой Реализации. Путь труден. Все Реализованные прошли его и Они все вместе с Вами.

•Если ты молишься, знаешь о медитации Великого Символа и медитируешь на своего идама, то твое доброе начало соберет все твои добрые

дела и отметит их белыми камешками, а твое дурное начало соберет все твои злые дела и отметит их черными камешками. В это время ты будешь сильно испуган и утрачен, ты затрепещешь и солжешь, сказав: "Я же все отработал". Тогда Владыка Смерти скажет: "Я посмотрю в зеркало кармы". И когда он взглянет в зеркало, в нем внезапно появятся ясно и четко все и грехи и добродетели, так что не будет пользы от твоей лжи. Просто помни, что в безопорном нет плохого и хорошего. Есть просто состояние любви, которое включает в себя все. Увидь в этом Все единую светоносную суть природы чувственных элементов сознания. Природа этой сути не отделима от твоей собственной светоносной сути. Помни – это дыхание жизни. Направь это дыхание в его исток. Просто дыши ровно и спокойно. Тогда «возмущение» потоков прекратится, ситуации прояснятся и не задев тебя, бережно омыв тебя не причинив вреда, не наказывая, отпуская и благословляя уйдут в свою основу, унося за собой все горести, страдания, болезни. Так мать проявляет заботу о своих детях Сохрани чувство благодарности и помни о сути.

Тогда Владыка Жизни и Смерти – Владыка Гухьясамаджа
-снимет с тебя веревку, обвязанную вокруг шеи,
отрубит все путы,
вернет оленя души – бессмертного Шаву в его вместилище – сердце;
восстановит вместилище бессмертного шавы «оленья речи» - внутренности;
восстановит «легкие» пять тел дхарма кайя и пять агрегатов – татву сознания тела – мозги (основу четырех потоков деяний);
очистит дыхание таттв энергий страстей - кровь, плоть и кости – основу тел кай Будды;

но ты не можешь умереть, и хотя твое тело и будет страдать, ты тот кто не возвращается. Твоя семья и близкие становятся такими же. Вы - живые.

• Не бойтесь, когда отсчитывают белые камешки, не лгите и не пугайтесь Владыки Смерти. Помните, *Вы не можете умереть, даже если убит и разрезан или смертельно больны. Вас не могут наказать, ибо сам Владыка – Иштадэват Владыка Судеб дал вам Прибежище. Вы – Суть Единого и нет нужды бояться. И Владыка Смерти – Суть Единого. Пустотное не может повредить пустотному, бескачественное не повредит бескачественному.*

• Все Проявления Единого проявляют себя в людях, окружающих вас в различных ситуациях и помогают вам преодолевать препятствия и осознать себя. Они боги долгой жизни. Они также как и вы обладают реальностью ваших собственных бессвязных проявлений - познайте же это. *В этот миг познай, что все вокруг тебя есть бардо ясного света.*

• *Медитируй на самадхи Великого Символа.* Если не знаешь, как медитировать, всмотрись в суть того, что пугает тебя, и ты увидишь пустоту, не обладающую какой-либо природой: *это называют Телом Дхармы. Но эта пустота не есть ничто, суть ее пугает, ум приобретает перед ней великую чистоту и способность осознания. Пустота и свет неразделимы, природа пустоты есть свет и природа света есть пустота. Эту неделимую свет-пустоту»форму без начала и конца» наполняет обнаженный ум Изначального и пребывает в несотворенном состоянии - это Свабхавикайя. Ее естественная энергия повсюду беспрепятственно проявляется: это безопорная безсущностная опора Владыки Сострадания. Она – основа твоего, вашего ума.*

• О сын благородной семьи, внимай, не отвлекаясь. Как только ты познаешь это, ты достигнешь полного просветления в четырех Телах Будды. Не

отвлекайся. Это линия, которая разделяет Будд и непросветленных живых существ. Об этом миге сказано: Мгновение - они разделены, мгновение - полное просветление. *Твое внимание по-прежнему сосредоточено. Ты прошел ступени реализации и освобождения в Бардо Дхарматы, но тебе все-таки бывает еще страшно. Не страшись, будь внимателен и продолжай наблюдать, сохранив однонаправленность ума.*

• *О сын благородной семьи, если ты еще «теряешься в сложившихся ситуациях» помни о Будде, Дхарме и Сангхе, о Владыке Великого Сострадания, и молись им. Медитируй на все устрашающие проявления как на Владыку Великого Сострадания или на своего идама, снимающего с вас бремя устрашения и тяжкий кармический груз – долги наши. Вспомни тебе и вам всем даровали Всепрощение - так отбрось страх и ужас.*

• *О сын благородной семьи, то, что ты испытываешь сейчас попеременно ввергаясь в состояния радости и печали, эти колебания есть проявление волнения успокаивающего основу, поэтому не усиливай его, позволь ему самому погрузиться в основу, не вызывай в себе никаких чувств страсти и злобы. Узри в этом то, что ситуации выравниваются и бурное кармическое течение умиряется под твоим, вашим Взглядом Присутствия, а Взгляд Идама успокаивает, упорядочивает то, что кажется хаосом, направляя кармапотоки в свою Основу, сохраняя однонаправленность в движении ума к цели реализации, трансформации, полному пробуждению и становлению всей семьи, тебя и близких. Доверься Ему.*

Если проявляются и зарождаются в тебе, или в окружении нечистые мысли и ***ты почувствуешь яростный гнев***, направи в ту сторону Взгляд Бодхисаттвы. Это открытый Взгляд – Взгляд Чистых и Добрых Намерений. Проявленные ярость и гнев ослабевают и успокаиваются под Ним не видя причин для страха и агрессий. Раздраженный и возбужденный ум под Прямым Взглядом Бодхисаттвы успокаиваясь принимает однонаправленный характер и все страхи и негатив уходят в свою естественную основу, проявляя успокоенное блаженство ума, влекущее за собой мир, удовлетворенность и доброту. Это Взгляд *мудрости*.

• ***Поэтому что бы ни делалось в твоём присутствии, не гневайся, но медитируй на доброту.***

• Если ты привязан и скучаешь по-прежнему окружению оставивших тебя или тебя связывает с ним мысль и ты гневаешься на людей, которые покинули тебя - так ***отбрось привязанность и тоску о них, откажись от, прими новое окружение – Прибежище Твоего Иштадэвата, Святой Сангхи, Жизни***. Позволь Прошлому уйти и карме свершиться и уйти. ***Пребывай в состоянии отсутствия желаний – Безусуцностной Основе Безопорного Ума.***

• Когда тебя будут считать потерянным и падшим, тогда ***тонким сверхчувственным восприятием, обусловленным твоей кармой, ты увидишь, что они делают это неосознанно, не соблюдая обет самая; ты осознаешь, что им не хватает веры, собственного опыта в реализации и полномочий, что движет ими Естество, а тонкий утонченный ум не познавший суть Основы*** и ты подумаешь: "Увы, они обманывают себя, конечно, они обманывают себя!". Поэтому ***как бы нечисто ни исполняли обряды служения Изначальному покинутые тобой друзья, с чистой верой и благоговением сохрани Чистое и думай: эти люди, их тело - это Сангха, их речь - святая Дхарма, а их ум - природа Будды. Тогда тебе поможет все,***

что совершается в покинутом тобою месте, поэтому очень важно сохранить такие чистые мысли; не забывай.

•Если тебе предстоит увидеть искренность, стремление жить, бескорыстие, сорадость и сопереживание, поступки, свободные от греха и наставников следующих святому учению в полной чистоте тела, речи и ума, ты ощутишь сильнейшую радость. Прими их как своих собственных наставников. Это Благо - не иметь нечистых мыслей и принимать в чистоте благоговение, без предубеждения. Но все же - будь же внимателен.

•О сын благородной семьи, итак, теперь твой ум помнит о Безопорном, поэтому он легок и подвижен, и какая бы мысль в нем ни возникла, добрая или злая, она очень могущественна; не думай же о злых делах, но помни о благочестивых деяниях. Если ты к ним не привык, вызови в себе благоговение и чистые мысли.

•Молись своему идаму и Владыке Великого Сострадания и сосредоточенно твори эту молитву вдохновения: Когда в Пути возникают пустые облики моих же проявлений, да пошлют Будды силу своего сострадания, чтобы ужасы бардо не проявились. Когда я страдаю от возврата тяжелой кармы, пусть рассеет мой Идам всякое страдание: когда звук абсолютной сути грохочет, будто тысяча громов, пусть станет он звуком Шести Слов. Когда я следую своей карме да не покинет и не отвернется от меня, нас давший нам прибежище Владыка Великого Сострадания, и да не забудем мы о его Милости когда страдания от кармы неосознанных стремлений вдруг начнут проявляться, пусть возникнет самадхи блаженства и света – самадхи осознанности и понимания, сублимирующие все проявления кармы и растворяющие их в своей собственной основе, не допустив их проявления.

•Горячо твори эту молитву; это непременно не уведет вас с Пути. Будь абсолютно уверен, что тебя не обманывают, это очень важно.

•О сын благородной семьи, если ты не понял из того, что говорилось и являлось тебе и ты испытал разочарование, неверие, то с этого времени тело, которое ты сохранил, будет становиться все более тусклым, и все более ясным будет становиться твое будущее тело, тело нового рождения, И ты опять начнешь блуждать, искать и скитаться в поисках истины взад и вперед, устремляясь ко всему, что появляется. Воссияют шесть светов шести миров сансарического бытия, и наиболее ярко засияет свет того мира, в котором тебе предстоит родиться в соответствии с твоей кармой. Слушай, о сын благородной семьи. Если ты спросишь, каковы эти шесть светов: воссияет мягкий белый свет мира богов, а также красный свет мира ревнивых богов, синий свет мира людей, зеленый свет мира животных, желтый свет мира голодных духов и дымный свет адского мира - таковы шесть светов. В этот миг и твое тело примет цвет того мира, где предстоит тебе родиться.

•О сын благородной семьи, в это время очень важна главная мысль наставления: какой бы свет ни воссиял, вспомни своего Идама, медитируй на него как на Владыку Великого Сострадания. Медитируй на мысль о том, что когда появляется свет – это Его Проявление. Это глубочайшая суть. Это чрезвычайно важно и предохраняет от рождения (возвращения в чрево) и позволяет реабилитировать тебя «в глазах» твоего Идама и Святой Семьи – Сангхи, давшей некогда тебе Прибежище.

• Пребывай в Единой Сути своего Идама. Везде, где есть пространство, есть сознание, и где есть сознание - там есть Тело Дхармы; покойся же в

простом и самоотверженном состоянии Тела Дхармы. Оно Суть Тела Идама и Суть Твоего Тела. Это Суть Иллюзорного тела Проявленного тобою Сознания, его Естество.

• О сын благородной семьи, теперь ты познаешь силу кармы – дыхание жизни. **Медитируй же в этот миг на Владыку Великого Сострадания; помни!** Ты испытываешь нечто подобное тому, что было испытывал прежде, когда твои элементы растворялись и погружались в основу. Ты будешь пытаться избежать этого, тебя будут преследовать мысли о посещении больниц и докторов. В это время, о сын благородной семьи, появятся все знаки произошедших с тобой изменений. Хотя ты прежде не понял этого, или не хотел принимать, сейчас ты убедишься в произошедших с тобой изменениях и постигнешь суть, даже если твой опыт очень беден - слушай же.

• О сын благородной семьи, ясно увидь своего божественного Идама как видение, которое не обладает собственной реальной природой, как мираж, как сражение луны в воде. Затем пусть Идам исчезнет с краев вовнутрь, ты же медитируй на светоносную пустоту, где не на чем остановиться мысли.

• **Или же отбросив ревность медитируй на Идама и его Супругу, как на Чистое Проявление Изначальной Пустоты и Сути, заполняющие собой все Безсущностное и Беспорное, они сами Изначальная Суть Светоносной Пустоты. В этой Сути ясно распознай бессущностные потоки Добрых дел ума и тела. Они беспорны, чисты и ясны. Они свободно стекают со снежных гор в море четырех тел состояния Будды, омывают тебя, твое тело выравнивая кармапотоки, направляя их в их собственную основу, растворяя в себе все препятствия на пути достижения и реализации тебя, твоих близких.**

• **Вспомни, как в твоём первом темном ритрите, потоки ума, речи и тела свободно стекали в беспорную суть твоего полотна Времени, влетая в него твои деяния и формируя в бессущностном тела трех кай Будды:**

- **твое новое тело существования в Баддо Дхармата – тело Гадхарва. Оно иллюзорно как само Время. Его Основа Беспорна. войствами тела дхармакайя, телом беспорного.**

- **тело вхождения в бардо абсолютной сути – саммбхого кайя,**

- **тело возвращения – нирмана кайя.**

Эти тела неотделимы от чистой и ясной сути Времени. она Иллюзорна.

- **твое физическое тело дарованное тебе твоими родителями и сохраненное Кунжи Отца и Матери - Основа Существования. Она тоже иллюзорна. Познай ее суть.**

Эта Основа Четырех Тел Существования носит временной характер и непостоянна и текуча. Постоянно лишь Твое Сознание, Твоя Осознанность и понимание. Они Беспорная Основа «НАМО - РУРА», Формы Существования Сознания. Это относится к категориям Постоянства. Здесь Время Незыблемо – Его нет. Оно есть, просто оно удерживает и сохраняет покой, Настоящий текущий момент – Настоящее, Осознанное. Это Светоносная Суть Основы Дхарма кайя – «Олень Души», расположенный в Сердце Дхарматы – в Сердце Дхарма кайя.

• **Поэтому ты сейчас должен, не отвлекаясь, сосредоточить свой ум; Не думай о злом и добром, плохом и хорошем, но помни учение Жизни, Идама, о Святой Сангхи, принявшей вас в свое лоно - лоно семьи Бессмертных Сиддхов. Пришло время, когда нужны стойкость и чистая мысль.**

• О сын благородной семьи, в это время возвращения «олений души». Твое прежнее Имя – «пато» находится в изначальной основе. Тебе, для продолжения твоего Пути было дано новое имя. У тебя есть «крестный отец» (у

меня СонамДжорфалл Ринпоче), Учителя – твоего Иштадэвата, взявших «на себя» твою и вашу опеку в качестве Отца, твой собственный отец, поддерживающий вас и тебя через бардо ночи и сновидений. У тебя есть мать, поддерживающая тебя и вас в бардо дня и в течении на всем протяжении Пути, Маа, давшая Прибежище и проявляющая Себя через Учение, Добрые Дела Души и Тела, вы вместе все й семьей находитесь подЗащитой Жизни. Твоему «олену тела» была дана Инициация и Сам Иштадэват поддерживает его жизнеспособность и жизнедеятельность. Он также заботится о каждом члене семьи, включая и тех кто находится в Ночи. Помни и о том, что успешно прошла этот «период» в Бардо, во время третьего темного затвора и ты подтвердила свое рождение «в лотосе» - произвольное рождение, «лотос чрево» заботливо отпустил тебя в твою прежнюю семью, в свое собственное тело не требуя «взамен тебя Никого», позволив и предоставив каждому члену семьи долгую жизнь для вашей реализации. Это рождение «из яйца» - «хираньягарбха». Помни о том, что во время пребывания тебя во втором темном ритрите ты сама прошла рождение «посредством тепла и влаги». Теперь ты можешь осознанно проявлять себя, пока в состояниях Сна, в пространстве светоносной сути «Светочей Жизни» в естественном Сахаджа стхити, которое неотъемлемо от тебя в различных формах существования и познать суть иллюзорности и силу иллюзий, силу действительных проявлений. Они основа сновидений, основа реальности, основа изменяющейся реальности. Они основа постоянства в непостоянном и непостоянное в постоянстве. Это суть основы Времени. Основа твоего тела также текуча и она обладает сутью той же сутью, что и само Время. Этой сутью обладают Все Явления, Все Проявления как Миров, так и Безсущностного и Безопорного. Помни об этом. Те, кто осознал это, Есть в Этом и Трудятся для Блага Всех Существ. Это «шестой Светоч», ты видела Всех Там и Они Видели и приняли тебя, вас. Поэтому, где бы ты ни был – помни о принявших тебя и вас, помни о своем Иштадэвате и Гурупарампаре. Они не из тех, кто «бросает». Так проявляет Себя теперь Бардо вхождения в чрево.

•О сын благородной семьи, если в тебе вдруг проявятся страсть и злоба, сосредоточь свой ум на этой мысли, что этим людям предстоит пройти в бардо и успокой себя и помолись об их участии, проявив сострадание. Ведь они ничего не знают о том, что все, с чем столкнулся ты существует не в твоём уме, оно всегда Было, Есть и Будет, не зависимо от наших знаний об этом. так говорят и тантры.

•Думай, что Все есть проявления Изначальной Суты, Основы Бытия Это Все становится «самостоятельным» под влиянием неумелого использования Силы Ума и «приложения к нему личной силы», которая насыщена «тяжелыми парами» дыхания энергий страстей, захватывающих Ум, подобно «угарному газу» и усыпляет бдительность и осознанность моего ума. Помни об иллюзорности ума, о том что ум каждого Един в Своей Основе этой сутью обладают все без исключения, поэтому ты можешь менять неблагое поступки, деяния других, свои, семьи, направив все в Собственную Основу Единую Суть, помоги людям. Помни, что все явления подобны снам, иллюзиям, подобны эху, подобны миражам, образам, отражению луны в воде; они обладают той же Реальность что и Само Время. Это Истина. Сосредоточение только на этом. Это позволит преодолеть сны реальности и ты в глубине сердца осознаешь полностью эту суть и дыхание энергий страстей отпустят тебя из «своих сонных объятий», растворив в себе гнев и злости все

«дурное», ты же будешь вне этого и научишься распознавать тонкие потоки первоэлементов Ума (кармапотоки) – дыхания энергий страстей «Анахата Нада» - Хита «Светоца Оленя Души». Осзнай эту Истину. Это есть мудрое указание Безумной Мудрости Вездесущего, Проявляющий До Безумия Свою Изначальную Мудрость.

• О сын благородной семьи, если трудно осознать это - медитацией на изначальный свет, думай так: "Все вещественное - это мой собственный ум, и этот ум есть пустота, нерожденная и непрерывная". Думая об этом, поддерживай свой ум в естественном и неизменном состоянии, пусть он содержится в своей собственной сути, как вода, налитая в воду - свободный, открытый, расслабленный. Позволив ему покоиться естественно и свободно, ты сможешь постичь эту Истину.

• Существует множество глубоких указаний, как постичь это – прими хотя бы одно руководство, одно указание из великого множества и постигай наблюдая, не отвлекаясь. Сосредоточенно слушай и понимай.

• О сын благородной семьи, перед тобой будут появляются знаки, видения тех мест, которые ты сможешь посетить в будущем, где примут тебя. Ты вспомнишь о них и узнаешь их, когда окажешься там в будущем. Помни, теперь ты обладаешь Знаниями и можешь «поделиться ими» с теми, кто будет нуждаться в этом.

• Если тебе предстоит испытать чувства и желания обладать, иметь роскошные, прекрасные жилища, помни об иллюзорности и Сути Времени.

• Если у тебя начнутся искушения изобилием, наслаждением, почитанием, помни об иллюзорной сути Времени.

• Если тебе предстоит «столкнуться» с проявлениями оказанных тебе почестей, почитаний, тебя будут восхвалять – помни об иллюзорной сути Времени, Основы Мироздания.

• Если тебя начнут одолевать чувства ревности, предубеждения, если у тебя возникнут «способности», помни об иллюзорности Времени. Смотри, что даже животные живут имея все необходимое и проявляя нужные чувства и эмоции, они необходимы что бы выжить. Помни что ты Живой и ы Живешь. Просто Живи и зпроявляй заботу о ближних. Это Суть Постоянства в иллюзорной природе, которую проявляет Время.

• Помни, твоя природа иллюзорна, все что ты имел в своей собственности больше нет. Не обременяй себя новыми приобретениями, несущих в себе печать Времени. Помни о бесценности драгоценной человеческой жизни, драгоценном человеческом рождении и бесценной способности просто жить, живя каждой минутой, часом, мгновением. Помни, что этим обладают твои близкие и родные. Не все ценят Это, но тех кто соприкасался с этим бесценным даром не покидай, не оставляй и будь им Опорой. Пусть через тебя они увидят Жизнь, может тогда они обретут Веру в себя, в жизнь, в учение, в людей, в сангху Святых и осознают что есть Прибежище, Путь, Плод, Основа, Милост, Дхарма и осознают Принципы Простых Взаимоотношений, которые изменят всю их жизнь, исцелив от недугов тела, речи и ума.

• Если тебе вдруг предстоит услышать песни, которые поют существа, движимые страхом и злобой, или же ты будешь вынужден находиться там где беспомощно ругают судьбу, проявляют неудовлетворенность всем, не отождествляйся с ними, будь внимателен, помни: они всего лишь люди ионии оладают замутненным видением. Но знай, они видят правду той реальности, в которой они располагают. Если ты в состоянии исцелить их зрение, попробуй, но помни о тех кто прошел до тебя этой дорогой и вспомни их судьбу.

Задумайся о том хватит ли у тебя сил нести сей крест, предназначен ли он тебе, что тобой движет. Вспомни чему тебя учили в твоём самом тяжёлом третьем темном затворе. Вспомни и отпусти все. Доверься Жизни, как она доверила тебе тех кто поет рядом с тобой. Не паникуй. Помни об Иллюзорности и силе Светоносной Основы Изначального, Безбрежного, Без начала и края. Отождествись с этим и стань таким как эта Карана, Всепоглощающей, Всеохватывающей и Всеобъемлющей. Прояви Мудрость Изначального и раствори все страхи, сомнения, злобу, ненависть и гнев в сути основы. Они есть Светоносная Суть Караны. Она Есть Свет Суть Ничто. Она поглотит в себе все, очистив тебя и вас от «шума», сохранив вам жизнь, даровав осознанность и проявив ее «здесь-и-сейчас».

•О сын благородной семьи, даже если ты испуган и в тебе не зародилась Вера в тех кто помогал тебе выжить, держа нить жизни в своих руках, если в тебе нет намерений следовать по Пути Реализации и ты смалодушничал, испугавшись Действительной Реальности и принял за постоянную Опору Реальность Действительного, забыв о ее Суть и приняв ее за безопорную Основу, ты растеряешь Себя, борясь кбак «дон кихот» с ветряными мельницами. Невозможно одолеть систему, но можно войти в систему, обнаружить ее, свою суть и увидеть их Основу. Тогда не будет ни системы, ни сути, ни тго кто борется с системой. Будет одно единое целое, которое сумеет найти «живое» и «вытащить» из пропасти. Помни: живое никогда не убьет живое, живое всегда спасет живоу. Живое поможет живому «выбраться из сложившихся ситуаций», только живое поможет обрести живое – себя. Вы суть одно. Бог стремиться к Человеку, его природа и природа Человека одной единой Суть, которой он дорожит и ревностно сохраняет в себе, ибо это жизнь. Тебе просто надо это увидеть самому и все. Тьма страха, неведения, злобыотступят от тебя, обнажив свою лучезарную светоносную суть. Вспомни как в темном ритрите ты сидела с Бабаджи и от вас во все стороны исходили видимые физическим зрением потоки радуг, которые уходили лентами в никуда, устраняя все препятствия и преграды. Вспомни это, вспомни свое, ваше состояние и не бойся ничего и никого. Ужасы бардо дня исчезнут в его светоносной основе. Слушай же это и постигай. ***Это истинная глубокая тайна и наставления – помни об этом всегда, везде и всюду.***

•Если же тебя все же одолевают страхи посади всю семью, близких, родных рядом с вами в самом сердце дхармаи и ве препятствия уйдуй так и не сумев проявиться

•В это время лучше всего созерцать Великий Символ пустоты, заняв свой беспокойный ум, чтобы не мешать трудиться Иштадэвату и Святой Сангхи в устранении препятствий или прими участие в работе вместе с Сиддхами, либо постигай суть иллюзии, что тоже может оказать помощь в изменении ситуаций, сонаправив все потоки в единое светоносное русло.

•Если ты не можешь делать и этого, по крайней мере не привязывайся ни к чему, но удерживай в поле видения Идама, и смотри на него как на Владыку Великого Сострадания, как на проявленный символ Пустоты и ты станешь Буддой. Играя так ты сможешь реализовать себя.

•О сын благородной семьи, если же возврат кармы невозможно устранить и ты не можешь избежать ее дыхания, устремись назад в своих воспоминаниях в чистые земли своего Иштадэвата, проявившего себя как Ади Будда, медитируй на проявление присутствия Его в этих местах, медитируй на его храмы, монастыри, поскольку ты сейчас обладаешь тонким сверхчувственным восприятием, посети все те места, в которых он проводил пуджи, ягьи, ритуалы,

садханы, которые помогали ему устоять перед натиском кармы и сохранить веру в учение, учителей, реализацию и реализованных. Сделай же это и твой Иштадэват не заставит долго ждать и быстро поможет «усмирить», вышедшие из под контроля кармапотоки.

• Ни на секунду не забывай об Идаме – Владыке Великого Сострадания и всем сердцем и помыслами стремись с семьей, родными и близкими к Нему, к Его Семье – Бессмертным Сиддхам. Это и есть Суть Учения Жизни, в этом заключена вся Суть Дхармы, в это заключен весь смысл жизни, в этой сути вся Жизнь.

• Эта Суть Сути Пути и Суть Желания Идущего, в этом суть Чодпа.

• Это суть Пробуждения, Реализации, Трансформации и Достижения и Почти Достижения. Это Жизнь.

• Это ШИВА ЮНГ ДРУНГ НЬЕН ГЬЮД.

Побывавший Там уже никогда не уходит. Его труд продолжается постоянно. Понятия Бардо, Присутствие, Нирвана, Сансара, Медитации, садханы, жизнь в ритритах и вне их, труд в семье или в среде монастырской братии, плохое, хорошее, Присутствие, Сахаджа Стхити, карма, человек, бог, животное, целитель, больной, принадлежность к конфессиям, религиям, общинная, нации - исчезают. Не потому что тебя «съела», как принято считать, Сансара. Нет, происходит, то, к чему стремиться все. Мы просто живем, видя единую суть Всего и Вся, не теряя Ее. Парампара помогает нам в реализации, мы для нее как дитя, которое надо «поставить на ноги», дать жизнь, сублимируя жизненные потоки дыхания, направляя высвобождающуюся энергию страстей ЦАЛ к ее Истоку.

• Эту работу делали в Бардо Ночи, сублимируя потоки Баодо Дня. Теперь в Бардо Дня сублимируем потоки Бардо Ночи и учимся осознавать Сны. Осознание ведет к Пробуждению – выводя вас, ваш ум к Истоку. Помните, все имеет место проявляться, быть, возвращаться. В этом кажущемся Хаосе существует Порядок. Он Изначален. Он Основа Мироздания, Основа Высшей Мудрости – Джняны Жизни. Это Суть Изумрудной Скрижали Жизни – Основы Ветра – Дыхания Жизни, Ее «Я», Основа Шуддха Дэхам – Полотна Времени.

• Эта Джняна Основа Шуддхи Ума, Эволюции. Это Свет Любви Жизни - Дхарма. Она Основа Ее Тела Взаимоотношений – Основа Долгой Жизни, Основы Дэва Дэхам, «Я Сознания», его жизненных потоков Дыхания -эга, кармапотоков, шуддхи Души – ее индивидуальное Полотно Времени.

• Жизнь – Дхарма всех принимает, всех терпит, всех любит, независимо от вероисповеданий. Для нее весь Мир - Дом Бога. Нет неверных, неистинных храмов, есть хаос в умах людей, который необходимо преодолеть им самим. Будьте взаимовежливы.

• Ступени Дхьян Реализаций постоянно подтверждаются и углубляются. Только спустя 10 лет, на мой 48 день рождения, я испытывая подтверждение пройденного Бардо, его ступени реализации. Вместе со мной проходит подтверждение семья. Получено подтверждение Прибежища по трем Основам Жизни и конкретно по Бардо Дня, Бардо Ночи и Бардо Сновидений. За день до дня рождения стало холодно. В день рождения с утра висели радуги, была гроза, буря, на следующий день было холодно. Три дня над домом кружили вороны, пропало электричество. На кануне дня рождения, в 00 время я слышала свои родовые каналы, болела голова, перед глазами стояло изображение черепа. В глазницах и внутри нго поток Света – багрово золотой, цвет закатов и рассветов, отом появился в нем свет безоблачного голубого неба. Я

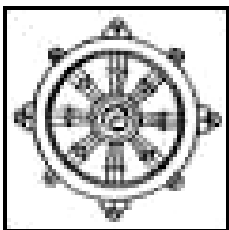
попробывала уснуть, но закрыв глаза я опять увидела череп. Только «праны – кстные пластины» стекали в глазницы, закрывая их, от этого было ощущение, что череп слеп, прикрыл глаза. В носовую впадину также стекает ветер и она закрыта. С височных долей, в ротовую полость, в ушные проходы также стекает в ротовую полость. Ощущение что череп слеп, глух и нем. Осознанность на еорне языка и в центре головы, в сердце и удержание жизни в области таза. В стороне, в тени стоит огромный слон, которого я видела в бардо. Я поняла, что это есть разрешение жить, рождение и реализация *«в одном черепе»*.

- В бардо Ночи - рождение из Лотоса. В бардо Дня – рождение из чрева – Череп. Рождение Души – рождение в сердце. Это Жизнь.

- Время текуче. Его первоэлемент – правильная снежинка. Субдимация – это процесс выравнивание «лепестков» снежинки, носителя информации, как в практике «5-М». Так я могу объяснить природные проявленные на мой день рождения и проявляющиеся в момерты пребывания меня в ритритах, особенно темных – Абсолютного Бардо. Их у меня было три, которые стали основой одного Абсолютного ритрита рождения - возвращения Души в Жизнь.

- Наша Реализация – Реализация Жизни, Жизнь.





Хочу добавить. Непрерывность Бардо – Основа Круговорота Жизни Мироздания. Это классическая схема Бытия, как Первоэлемента Жизни, на которую «нанизываются бусины Чинтаманья Драгоценных Четок Жизни», образующих Сутрапну – Основу Жизни. Надо лишь «научиться» правильно «перебирать бусины» и правильно «читать» джапу жизни. Это способствует Пробуждению.

Непрерывность Бардо – это череда подхватывающих продолжающих друг друга:

- Бардо Растворения,
- Бардо Вхождения, Погружения в Бардо Ясного Света Абсолютной Сути,

- промежуточное бардо – видение света, тигле, мандал, божеств и работа с ними.

- растворение в Бардо Вчерашнего Дня - бардо сновидений, проявления гневных и добрых божеств

- погружение в Основу Бардо Дхармата, проявление иллюзорного тела сновидений (гандхарв) и самих сновидений – «Полотна Времени».

- Пребывание во времени Бардо Дхармата, работа с «Полотном Времени», не в «Полотне Времени», если этого не требуют обстоятельства для изменения собственного отношения к проявленному, а непосредственно с Ним,

- видение Первоэлементов, их Светоносной Сути, их потоков дыхания и проявление способности и умения направлять их к их Истоку – в Светоносную Суть Основы.

- возвращение, погружение и растворение в Бардо Абсолютной Сути Дня.

- промежуточное Бардо Основы, видение радуг, мандал, света и работа с ними.

- погружение иллюзорного тела и промежуточного сознания в собственную основу тела Существования – физическое.

- проявление сновидений и отражений в них вчерашних образов.

- возвращение в Бардо Вчерашнего Дня в Дневное Время Бардо Дня, в его проявляющуюся Основу «Полотна Времени» в Бардо Абсолютной Сути.

- пребывание в Бардо Абсолютной Сути во времени Бардо Дня.

- проявление соответствующие развитию Бардо Дня Света, проявление в нем ситуаций, обстоятельств – самскар, випассан, вассан – «тигле», радуг, мандал, божеств, будд.

- пребывание в Сути и способность осознанно управлять проявлениями проявляя шесть ступеней освобождения, направляя потоки дыхания в их Светоносную Лучезарную Основу Абсолютной Сути – Истоящее.

- возвращение, погружение и растворение в Бардо Абсолютной Сути Ночи и проявление соответствующих Света и Пространств.

- растворение и погружение Бардо Вчерашнего Дня в Бардо Ясного Света Ночи.

- возвращение в Дхармату, проявление иллюзорного тела, промежуточного сознания, видение света, тигле, мандал, божеств и так далее.

Таких процессов за одну ночь проходит четыре раза по три фазы. Это «нормальный, здоровый сон», за время которого вы естественно восстанавливаетесь, получаете Освобождение.

В течении Дня то же самое три фазы. В течении Жизни – три фазы:

- от рождения до зрелости

- зрелость – старение

- от старости до смерти.

Те же фазы проходят и во время пребывания в утробе Дня, и в Утробе Ночи.

Четвертое состояние – Осознанность.

Пятое состояние – пребывание в Ясном Дне – Свете «Настоящем» Абсолютной Сути Дхарматы и проявление Осознанности – Постоянно.

Состояние: Гандхарв, тело существования в Бардо Ночи в пространстве Дхармата – тело воплощения Дхарма кайя – тело существования в Бардо Дня физическое тело - это Три Доши Существования. Эти Доши формируют сеть каналов. Вверху, под черепной коробкой, они делают серию изгиблв, омывая поверхность мозга, осуществляют «питание». Мозг можно рассматривать как пищеварительную систему.

Внизу, в области стоп – то же самое.

Руки – ладони – то же самое.

Живот – то же самое.

Нос – то же самое

Каналы наделены функцией кишечника. По Сути – это устройство тела Ума – Маномайя Коши. «Ум» - Основа тела Воплощения – Дхарма кайя.

Схематически объяснить это трудно. Словами можно запутать. Это надо Видеть, Знать, Уметь работать.

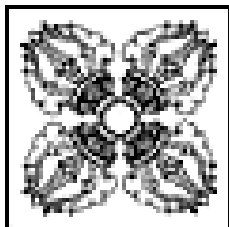
Дхарма кайя «контролирует» Трипитаки:

Вожделение – растление

Пьянство – похоть

Жажда, насилие, проявление ненависти, убийство – прожигание жизни.

Это лучезарные Основы Светоносных корней Сути. Их называют еще «ядами». Эта суть – в основе субстанции тела «сердца души» - «оленя шавы души». Если жизненности - осознанности недостаточно, олень покидает свое убежище – сердце и существо проявляет склонности жестокости, жесткости, цинизма и так далее, обнажая Четыре Сути Возрождения Шавы. Это Четыре Благородные Истины, выражающие суть состояния Любви, в которой отражено Все: и любовь, и смерть, бесчестие и бесславие, и бесстрашие, слава, почесть, трудолюбие, жизнь и все приятие и восприятие жизни – первоэлементы тела сознания души.



Эти Благородные Истины провозглашенные Буддой Шакьямуни: сорадость, сопереживание, сострадание, приятие – проявление безграничной любви жизни. Это ее жизненная сила, Ваджр. Ваджр – это первоэлемент, правильный кристалл «снежинка» «почвы» тела сознания, то, что мы зовем «земля, прах». Не гоже «плевать на эту землю», надо научиться правильно ее возделывать.

Мне во время Сна мне было сказано Маа, проявившей себя Ади Буддой то, что некогда говорилось Ченрези, а именно:

«Все создано Богом, Изначальным, Первозданным. (это тоже Первозлемент). Все в Нем Изначально, Первозданно, Совершенно. Все Проявленное Совершенно и Первозданно. Оно не нуждается в изменениях, не требует переделать его. Некого Освободить. Некого Переделывать. Все Изначально Свободно и Совершенно. Не надо переделывать Совершенное, но позвольте Ему самому проделать Путь.

Каждый Изначален и Совершенен. Каждый идет, шевствует. Путь Один. Необходимо лишь помочь Прозреть, но не так как это делают дети, когда насильно и преждевременно открывают глаза слепому котенку. Котеной может остаться слепым, или будет калеккой. Надо приложить, проявить терпение, труд, терпимость и просто жить самому и дать жить другим. Надо просто Быть. Это тоже проявление Изначального, Совершенного, Его Первозлемент Действия и Оно само преобразуется, подобно гусинице, проявившей себя из кокона и ставшей бабочкой».



*Полагайся на учение, а не на личность учителя;
Полагайся на смысл, а не на слова;
Полагайся на глубокое, а не поверхностное;
Полагайся на мудрость, а не на идеи.*



ГЛОССАРИЙ

бардо (bar do; санскр. *антарабхава*). «Промежуточное состояние». Любое переходное состояние бытия: жизнь, медитация, сон, смерть. Однако чаще имеется в виду промежуточное состояние между смертью и перерождением.

бодхичитта (санскр.; тиб. *чангчуб сем*: byang chub sems, сокращенно *чанг сем*: byang sems). Пробужденный ум. Часто означает сострадательный ум, помышляющий достичь просветления на благо других, синоним истинной недвойственной осознанности (*ригна*).

гонгтер (dgongs gter). Клад ума. В тибетской культуре есть традиция *терма*. Это священные предметы, тексты или учения, которые учителя прошлых веков сокрыли на благо людей грядущих времен, когда их предстоит найти. Тантрийских учителей, которые открывают терма, называют тертонами, открывателями кладов. Терма находят в материальных местах, таких как пещеры или кладбища, в элементах, таких как вода, дерево, земля или пространство; или же их получают в сновидениях, в видениях, а также находят непосредственно в глубоких уровнях сознания. Последний случай называется гонгтер — «клад ума».

джалу ('ja 'lus). «Радужное Тело». В Дзогчене обретение Радужного Тела является знаком полного свершения. Обретший свершение практик Дзогчена, уже не подверженный иллюзии кажущейся материальности и двойственности, противопоставляющей ум и материю, в момент смерти высвобождает энергию элементов, составляющих материальное тело. Само тело растворяется, остаются только волосы и ногти, а практик встречает смерть в полном сознании.

Дзогчен (rdzogs chen). «Великое совершенство», или «великая завершенность». Дзогчен считают высшим учением и практикуют как в Боне, так и в школе тибетского буддизма ньингма. Его основополагающий принцип состоит в том, что реальность, в том числе и человека, уже совершенна, что ничего не нужно преобразовать (как в Тантре) и ни от чего не нужно отказываться (как в Сутре), — нужно лишь распознать истинную природу всего. Основным методом Дзог-чена — «самоосвобождение»: позволять всему, что возникает в переживании, существовать как оно есть, не усложняя с помощью рассудочного ума, не питая ни привязанности, ни неприязни.

дхармакая (санскр.; тиб. *чоку*: chos sku). Считается, что Будда обладает тремя Телами (санскр. *кая*): это дхармакая, самбхо-гакая и нирманакая. Словом *дхармакая*, которое часто переводят как «Тело истины», обозначают абсолютную природу будды, присущую всем буддам и тождественную абсолютной природе всего, что существует, то есть пустоте. Дхармакая недвойственна, свободна от понятий и от всех качеств (см. также **самбхогакая и нирманакая**).

йиге (yi ge). Письменный язык, слово, слог, буква.

йид (yid; санскр. манас). Действующий ум, противоположность природы ума. Это один из многих тибетских терминов, обозначающих разные аспекты ума.

йидам (yi dam; санскр. <*шита-*>*дэвата*). Личное божество, или божество медитации, олицетворяющее аспект просветленного ума. Есть четыре категории йидамов: мирные, увеличивающие, могучие и гневные. Йидамы проявляются в таких образах, чтобы преодолеть те или иные вредоносные силы.

канал (санскр. *нади*; тиб. *ца*: rtsa). Каналы — это сосуды системы циркуляции энергии организма, по которым текут токи тонкой энергии, поддерживающие и питающие жизнь. Сами каналы принадлежат к энергетическому уровню, и в материальном измерении их увидеть нельзя.

Однако с помощью практики или природной чувствительности человек может убедиться в их существовании на собственном опыте.

карма (тиб. *лэ*: las). *Карма* буквально означает «действие», но конкретно — закон причины и следствия. Любое действие, совершенное физически, словесно или мысленно, служит семенем, которое принесет плод своих последствий в будущем, когда сложатся благоприятные для этого условия. Благие действия имеют благие последствия, такие как счастье, а неблагие действия имеют неблагие последствия, такие как несчастья. Закон кармы означает не то, что в жизни все предопределено, а то, что обстоятельства порождаются прежними действиями.

кармические следы (санскр. *васана*; тиб. *багчаг*: bag chags). Каждое предпринятое человеком действие — физическое, словесное или мысленное, — если оно выполнено преднамеренно и пусть даже с малейшей долей неприязни или желания, оставляет след в потоке сознания этого человека. Накопление таких кармических следов обуславливает — положительно или отрицательно — каждый момент переживания.

кая (санскр.; тиб. *ку*: sku). У этого слова есть много значений. В контексте данной книги оно означает «тело» или «измерение переживания».

кунжи (kun gzhi; санскр. *алая*). В Боне *кунжи* представляет собой основу всего сущего, в том числе человека. Данное понятие не совпадает с похожим понятием школы йогачара (*алаявиджняна*), которое больше сходно с *кунжи намше* (см. ниже). Кунжи — это единство пустоты и ясности, полной открытости абсолютной реальности и непрерывного проявления внешнего видения и ригпа. Кунжи — это основа бытия.

кунжи намше (kun gzhi nam shes; санскр. *алаявиджняна*). *Кунжи намше* — это сознание-основа, имеющееся у каждого человека. Это «вместилище», «хранилище», где хранятся кармические следы, из которых возникает будущее восприятие.

ла (bla). Душа. Основное человеческое достояние. Основа способности обладать положительными качествами.

лама (bla ma; санскр. *гуру*). *Гуру* буквально означает «тяжелый», нагруженный просветленными качествами (*буддха гуна*). *Лама* означает «нет выше». Так называют духовного учителя, который важен для ученика превыше всего. В тибетской традиции лама считается даже более важным, чем будда, потому что именно лама доносит до ученика живое учение. На абсолютном уровне лама — это принадлежащая самому человеку природа будды. На относительном уровне лама — личный учитель. Также слово лама принято употреблять как вежливую форму обращения к любому монаху или духовному учителю.

лунг (rlung; санскр. *ваю*, *прана*). *Лунг* — это жизненная энергия ветра. Обычно на Западе ее называют одним из ее санскритских названий — *прана*. Слово *лунг* имеет широкий диапазон значений. В контексте этой книги оно обозначает жизненную энергию, которая питает жизнеспособность тела и сознания.

лхундруб (lhun grub). Спонтанное совершенство, или спонтанное присутствие. В Дзогчене означает нескончаемое самопроизвольное возникновение явлений.

нгондро (sngon 'gro; санскр. *пурвагама*). Букв. «предшествующее». Обычно имеются в виду предварительные практики, которые различаются в зависимости от уровня учения.

нирманакая (санскр.; тиб. *трулку*: sprul sku). *Нирманакая* — это «явленное тело» дхармакаи. Обычно обозначает зримое, материальное проявление будды. Этим словом называют и все измерение материальных проявлений.

ригпа (rig pa; санскр. *видья*). Буквально «осознанность» или «знание». В учениях Дзогчена *ригпа* обозначает врожденную, изначально чистую недвойственную осознанность, истинную природу человека.

Ринпоче (rin po che). Буквально «драгоценный». Почетное наименование, широко используемое как обращение к воплощенному ламе.

рушен (ru shan). Разделение или различие в переживании -природы ума и обычного рассудочного ума.

самбхогакая (санскр.; тиб. *лонску*: longs sku). «Тело наслаждения» будды. Самбхогакая состоит только из света. Образы самбхогакаи часто визуализируют в практиках Тантры и Сутры. В Дзогчене чаще используют образ дхармакаи.

сем (sems; санскр. *читта*). Один из множества тибетских терминов, обозначающих ум. Слово *сем* часто переводят как «рассудочный ум», подразумевая движущийся ум, а не природу ума.

сог (srog). Жизненная сила, жизнеспособность. Тесно связана с врожденной осознанностью, ригпа.

Сутра (санскр.; тиб. *до*: mdo). Сутры — тексты, содержащие учения, пришедшие непосредственно от исторического Будды. Учения Сутры опираются на путь отречения и составляют основу монашества.

тигле (thig le; санскр. *бинду*). Слово *тигле* в зависимости от контекста имеет разные значения. Хотя обычно его переводят как «капля» или «семя», в контексте йог сновидений и сна тигле обозначает сияющий световой шарик, символизирующий качество сознания и используемый для сосредоточения на нем в практике медитации.

тигле ньягчиг (thig le nyag cig). Единая сфера, символ бытия, свободного от краев или разграничений. Недвойственная природа реальности.

тогал (thod rgal). практика, уделяющая особое внимание объединению со всем, что возникает. В тогал используются практики темного затвора, а также созерцание солнца и неба.

трегчо (khregs chod). Одна из двух главных практик Дзогчена, уделяющая особое внимание отсечению всех отвлечений и омрачений ради пребывания в естественном состоянии.

три коренных яда (санскр. *мулакеша*; тиб. *цавэй ньонмонг сум*: rtsa ba'i nyon mongs gsum). Неведение, гнев и алчность — три основополагающих омрачения, которые поддерживают продолжение жизни в мирах страдания.

це (tshé). Потенциальная продолжительность жизни человека.

шинэ (zhi gnas; санскр. *шаматха*). «Пребывание в покое», «спокойствие». Практика пребывания в покое использует сосредоточение на внешнем и внутреннем объекте, чтобы развить способность к сосредоточению и устойчивость ума. Пребывание в покое — основополагающая практика, основа для развития других, более глубоких практик медитации; она необходима как для йоги сновидений, так и для йоги сна.



Я намеренно не писала содержание книги, так как считаю что в этом нет необходимости. Я не сильна в дискуссиях по поводу правильности или неправильности того что здесь написано. У мменя другие цели. Я писала эту книгу для таких как я, и непосредственно практикующей семье Цветанских, проживающих в Бердянске . это книга – отчет, результат моей практической деятельности. Мне никто не сумел помочь. Общения не получилось. Знаний катастрофически не хватает. Я собирала их по крупицам. Я не собираюсь отказываться от всего того что написано здесь. Это моя жизнь, мой опыт он перкликается с учениями, с которыми я сталкивалась на пути. Бабаджи помогает мне в этих поисках и в реализации. Я не претендую ни на роль учителя, первооткрывателя, все давно известно. Я вполне здоровый человек, со здоровыми наклонностями. Можете писать по электронной почте **djotil@yandex.ru**

На этом я закончу повествование этой книги. *Ом намах шивай.*



Елена Щербич

ШИВА ЮНГ ДРУНГ НЬЕН ГЬЮД
Прямая передача

*Отпечатано: в Издательском доме «ИНТЕЛЛЕКТ»
071400 г. Семей, ул. Шугаева, 4.
Подписано в печать 14.10.2009 г.
Формат 60x80/16. Бумага офсетная.
Условно п.л. 33,75. Заказ № 938 Тираж 100 экз.*