

Доклад: Шамбхави-мудра – путь пространства

Выражаю свое искреннее почтение Трем Сокровенным Драгоценностям:

Намо Гуру Дэва!
Намо Сатья Дхарма!
Намо АрьяСангха!

Как самому Тайному Пространству Сущего!

Тема доклада – Шамбхави-мудра – путь пространства.

Сахаджия, Праджняна – исконная саморожденная мудрость, то, что существует всегда и во всем – сущность всех религиозных учений, сущность всех видов упражнений йоги, мантр, тантрических практик и ритуалов. То, что есть суть святых, и то что, есть суть мира, суть каждого. Учение о мудрости, Праджни, Исконной Таковости раскрывается в Праджня-янтре, которая относится к стволу Древа Учения.

Праджня-янтра включает в себя:

- линию «созерцания»,
- линию «бхавы» или «божественной гордости»
- и линию «акаши» или «пространства».

Эти линии условны, они созданы для удобства изучения. На самом деле изначальное состояние есть нечто целостное, не разъединённое, нечто единое. Когда говорится о линиях, разделах Праджня-янтры, это касается относительной части Учения. В абсолютном смысле это представляет собой единое целостное осознание.

Сегодня мы рассмотрим линию пространства и ее сердце Шамбхави-мудру.

Цель данного доклада заключается в:

- прояснении воззрения, сути линии Пространства,
- прояснения сути Шамбхави-мудры, как его основного метода,
- выделение его ключевых моментов, стадий, уровней достижений и знаков реализации.
- Еще более важной целью является актуализация, приближение того тоннеля реальности, где Шамбхави-мудра, обнаженное осознание – это центр практики каждого, это видения мира каждого; Где Шамбхави-мудра

(мудра недвойственности) входит в жизнь садху, в жизнь сангхи (духовной общины), в жизнь всего Человечества, в жизнь всего Сущего во всех невообразимых мирах.

Ведь сказано мудрыми: *«То, что это сознание задумает, тем оно и становится».*

В Лайя-йоге пространство Вселенной является главным образом Абсолюта, его формой. Элемент пространства – это самый тонкий элемент, который меньше всего содержит грубых таттв, меньше всего содержит майи. Если другие элементы, такие как земля, вода, огонь, ветер содержат некоторые качества, эти качества волнуются, колеблются, и природа изначально Ума может затмеваться, то элемент пространства не содержит никаких качеств, кроме самого тонкого, то есть пространства самого по себе. Благодаря этому природа Ума не затмевается. Поэтому в некотором смысле практиковать естественное созерцание означает – всегда быть в пространстве, объединяться с пространством или распознавать внутреннее пространство, или объединяться с внешним пространством.

Можно сказать, что пространство в Учении Лайя-йоги – это самый удачный образ Бога. Так пространство неба или пространство Вселенной, внешнее или внутреннее пространство осознания являются мурти, то есть объектом поклонения или объектом интеграции. Поэтому практикующих учение о созерцании иногда называют «небопоклонниками», теми, кто медитирует на пространство[11].

Другими словами, поклоняться Богу означает созерцать бесконечное пространство;

Искать свое высшее Я означает раскрывать в себе пространство,

Выполнять самоосвобождение означает смотреть на любую ситуацию глазами бесконечного пространства.

Гуру в своих наставлениях подчеркивает, что уподобиться пространству наша основная задача. Реализация пространства – это реализация тела Мудрости (Джняна-дэха) [11].

«Фактически, сознательная высшая Сущность – это пространство. И они не отличаются друг от друга. Пространство – это высшая Сущность; а высшая Сущность – пространство.»

Только невежественные, вследствие своего заблуждения, смотрят на высшую Сущность как на одно только пространство, подобно тому как совы не могут ничего видеть в ослепляющем их солнечном свете. Мудрые же обнаруживают в пространстве высшую Сущность, или чистый Разум».

АвадхутаДаттапрейя «ТрипураРахасья» [2]

Условно выделяют три главных пространства:

1. Внешнее пространство – Бхут-акаша

Это внешнее пространство проявленных объектов. Если обращать внимание не на объекты, а на пространство, к которым эти объекты подвешены, обнаруживается, что в основе всех явлений во Вселенной лежит принцип пространства. Современные физики пришли к такому выводу, что Вселенная сама по себе пуста, то есть 90% объема Вселенной – это вакуум. Планеты, звезды, звездная пыль составляют всего около 8%, все остальное – пустота. Это пример, который позволяет понять принцип внешнего пространства [11].

2. Внутреннее пространство – Чит-акаша

Это пространство осознания, которое включает подсознание и сознание тонкого тела. Это глубинное осознание, которое лежит за пределами мышления и пяти чувств.

Обычные люди, которые никогда не работали с природой Ума, не занимались самоисследованием, самосозерцанием, не подозревают, что внутри них есть пространство. Они считают «Я есть это тело, и моя жизнь в основном проходит между объектами и чувствами». Но Учение говорит о том, что внутри нас есть безграничное пространство. Это пространство имеет светоносность, принцип осознания, и все дело заключается в том, чтобы его обнаружить [15].

Почему его сложно обнаружить? Потому что оно очень тонкое, и грубые флуктуации понятийного ума, мысли, воспоминания, эмоции постоянно создают рябь на поверхности сознания. Даже если это пространство существует, его сложно заметить, потому что эта рябь полностью сбивает. Это называют сбивающая прана. Она затмевает внутреннее пространство. Это подобно тому, как если бы было озеро, но дует ветерок и по озеру ходят волны, тогда нельзя посмотреть через озеро вглубь и увидеть глубину озера. Все, что можно увидеть, это только поверхность. Но когда происходит созерцание, утверждение в принципе осознания, который не связан с движениями понятийного ума, наступает остановка всех колебаний, внутреннее пространство обнаруживается.

Самый простой способ обнаружить внутреннее пространство – это медитация Маха-шанти (медитацией успокоения). Как только ум достаточно успокаивается, внутреннее пространство начинает выступать с большой силой.

Другой способ обнаружения внутреннего пространства – это созерцание при ходьбе с санкальпой Вайшнави-мудра. И если удастся однонаправленно удерживать ум в непонятном состоянии, то постепенно

принцип осознанности нащупывается. Возникает понимание, что принцип осознанности не имеет ограничений, он пронизывает все, и внутреннее пространство тоже начинает проявляться [11].

3. Тайное пространство. Пространство Сердца – Хрид-акаша

Это сердечное, самое тайное и тонкое пространство, это изначальная светоносная ясность. Это внутреннее пустотное пространство всех объектов, включающее сознания всех живых существ и сознание всех внешних объектов. Это внутреннее пространство не зависит от четырех изменений: от рождения, роста, распада и разрушения. Это тайное пространство недоступно никаким изменениям. Такое состояние в учении именуют «единый вкус» или «естественное». Это и есть Сахаджья[15].

«... что зовется Брахман, то есть это пространство вне человека; а то пространство, которое вне человека... есть то же самое, что и пространство внутри человека, и это пространство, которое внутри человека, есть то же самое, что пространство внутри сердца».

Чхандогья Упанишада[24]

Задачей духовной практики является соединить внутреннее и внешнее пространство, и войти в тайное сердечное пространство. Вхождение в тайное сердечное пространство – это и есть открытие нашей изначальной природы, Сахаджьи.

«Подобно тому, как зеркало существует в отражении, отраженном в нем, и также существует отдельно от отражения, Абсолют существует внутри и снаружи тела»

Аштавакра Самхита[4]

Два пространства (внешнее и внутреннее) существуют подобно тому, как существует пространство внутри и снаружи кувшина благодаря разделяющим стенкам. Таким же образом, два пространства, внутреннее и внешнее, существуют благодаря стенкам нашего дуалистичного ума.

«Подобно тому, как пространство внутри кувшина – это не какое-то другое пространство и не часть общего пространства, таким же образом отдельная душа никогда не бывает чем-то другим или частью единого пространства Самости.

Стоит разбить кувшин и заключенное в них пространство сольется воедино, так же, как сливаются все души в чистом Сознании Атмана».

Гаудапада «МандукьяКарики» [6]

В Упанишадах и в «Мандукья Карике» тело и ум уподобляются кувшину, и этот кувшин запечатан. Если представить запечатанный кувшин, в который налита вода, который лежит на глубине океана или озера, то

можно сказать, что вода внутри кувшина и вода в океане абсолютно одна и та же. Это не две воды, это – одна вода, но из-за того, что кувшин запечатан, кажется, что это две разных воды и что это нечто несовместимое.

Таким же образом внешнее бесконечное пространство Вселенной и наше собственное пространство – это одно и то же. Но из-за того, что ум сильно связан представлениями «я есть это тело», эти две вещи кажутся разными. Задача в том, чтобы совместить и смешать внутреннее и внешнее пространство.

«Как пространство внутри сосуда появляется в момент создания сосуда или как пространство внутри горшка исчезает вместе с разрушением горшка, так и ложная идея отдельного «я» появляется вместе с созданием составных частей тела и сливается с высшим «Я» при разрушении этих составных частей».

Шри Ади Шанкарачарья, комментарий к «Мандукья Упанишаде» [26]

Смешивание двух пространств, интеграция субъекта и объекта, является кульминационной точкой, моментом пробуждения и полным просветлением [15]. Это парадоксальное состояние, когда субъект неотделим от объекта. Это самое запредельное, непостижимое состояние, которое неопишимо, невыразимо, не понимаемо с позиции двойственности. Лишь тот, кто вошел в это парадоксальное состояние может понимать, о чем идет речь.

«Вселенная Джняни подобна голограмме, каждая вещь присутствует одновременно в каждой точке вселенной. Джняни понимает, что все измерения, размеры, мерность, топос, пространство, его география и геометрия этого мира – иллюзия и существует просто потому, что ум выбрал этот вариант в качестве реальности. Ум джняни пребывает в точке, где пространство свернуто, словно кожа, в трансцендентной точке непроявленного и находится в зародыше, как потенциал».

Свами Вишнудевананда Гири «Вселенная Джняни» [12]

После того, как внешнее и внутреннее пространство смешались в уме и теле, такой йогин живет в каждом живом существе и ощущает сознание каждого живого существа как свое собственное.

Действуя из такого состояния йогин может внутри маленького камня построить целую Вселенную или в атом поместить огромный океан, леса и горы. Истории о таких сиддха-йогах описаны в священных писаниях – «Трипура Рахасье» (сын мудреца, который сотворил вселенную внутри холма) [2] и «Йога Васиштхе» (жена царя, Лила, которая путешествовала по параллельным мирам) [9]. Или например, Миларепа, который на вопрос ученого реальна ли Пустота, постучал по воздуху палкой, и в воздухе

раздался стук, а затем в ответ на вопрос «пустотны ли вещи», ответил «Да», и засунул руку по локоть в скалу [23].

«Просветленный джняни живет не в обыденном мире, а в измерении, где вся вселенная находится в виде семени, в размытом, вероятностном, неопределенном квантовом состоянии первоначала вселенной или конца, что там – одно и то же. Это мир первопричины всего, мир, где все только зарождается, существует в потенции как непроявленная возможность, потенциал, как будущая манифестация».

Свами Вишнудевананда Гири «Вселенная Джняни» [12]

Вся задача практики сводится к смешиванию двух пространств (внешнего и внутреннего) и раскрытие и утверждение в тайном пространстве (Хрид-акаша).

«Вселенная ни что иное, как Ум, и Ум ничто иное, как Великий Центр Всего (Хридайям). Хридайям для тела то же, что солнце для мира, Ум в сахасраре напоминает лунный шар в мире, как солнце освещает луну, так и это сердце освещает Ум».

Шри Рамана Махарши [25]

В учении выделяют 3 тайных пространства (Хрид-акаша):

1. Тайное пространство Основы

Это изначальный недвойственный свет Сахаджди – саморожденной мудрости, сам Парабрахман-Бхагаван, превосходящий понятия пространства и любые другие.

2. Тайное пространство Пути

Недвойственное осознание, объединившее внутреннее и внешнее пространство в результате созерцания.

3. Тайное пространство Плода

Пережитые на своем опыте пять видов пространства –
Вьома Панчака – Гуна-рахита-акаша,
Парам-акаша,
Маха-акаша,
Таттва-акаша и
Сурья-акаша.

Итак, Тайное пространство основы есть всегда, как изначально нам присущее. Тайное пространство пути достигается с помощью смешивания внутреннего и внешнего (например, при помощи практики Шамбхави-мудры). А полная реализация такого смешения переживается в раскрытии пяти видов пространств. Эти переживания очень высокого уровня и происходят на уровне сверхсознания, в состоянии сушупти, в каузальном мире.

В учении Лайя-йоги к линии пространства относят:

- Учение Шамбхави-мудры
- Учение о ключевых моментах в созерцании (4 установки Шамбхави-мудры)
- Учение о смешивании трех видов пространств
- Учение о созерцании небесного пространства
- Учение о пяти вьйоман (Вьйома-панча-кадхарана)
- Акаша-мудра
- Бхучари-мудра [10]

Шамбхави-мудра считается основной практикой, такой глубокой и непостижимой, что даже Богам она не совсем доступна.

Шамбхави-мудра

Шамбхави-мудра считается царем среди многих практик.

Практика Шамбхави-мудры – это «высший пилотаж», это тайна тайн, это самая кровь, сердце Дхармы, в которой, как говорят, даже боги до конца не очень разбираются, так она глубока.

«Тот, кто знает эту мудру, подобен Адинатху, изначальному господину мира. Он становится подобным Нараяне, создателю Вселенной.

Истинно сказал Махешвара: «Кто изучил Шамбхави-мудру, тот становится тождественен Брахману и ничему иному».

Гхеранда Самхита[7]

Шамбхави-мудра переводится как «печать великого блага», если эту «печать» поставить в своем сознании, то обретается великое благо недвойственности[20].

«Веды, шастры и пураны доступны подобно куртизанкам,

лишь Шамбхави-видья сокрыта как семейная женщина.

Объект сосредоточения – внутри, немигающий взгляд направлен наружу – такова Шамбхави-мудра, сокрытая во всех писаниях.

Эта мудра – образ Адishaкти Умы, она возникла из меня.

Сейчас ты получишь ее благодаря благим самскарам.

Это самая тайная видья, и ее не следует давать никому.

Благословенно тело того, в ком есть это знание.

Благодаря постижению ее и соприкосновению с ней, человек достигает Освобождения вместе с двадцать одним поколением.

В этой йоге нет деления верхней и нижней Кундалины, нет последовательности состояний (таких как) унмани.

Благодаря соединению (анусадхане) эта йога приносит сиддхи».

Махасиддха Горакшанатх «Аманаска-йога»[27]

«... подобно ребенку или глупцу, двигающимся во сне и грезах, даже не будучи спящим, подобно этому, человек блуждает без поддержки знания Шамбхави-видьи»

Джняна Санкалини Тантра[8]

Шамбхави-мудра – это Видья, то есть Божество (Девата), это определенная форма энергии Брахмана – джняна-шакти. Когда выполняется садхана, происходит взаимодействие с этой энергией, и от того, какие устанавливаются взаимоотношения, зависит, дарует ли нам Видья метода Даршан или нет.

Это подобно установлению очень тонкой самойной связи. Если устанавливается правильная связь, то даруется вдохновение, благословение, благоприятные знаки, реализация и успех, если же такой связи нет, то и метод не принесет пользы [11].

Шамбхави-мудра является глубочайшей и таинственной практикой, которая открывает величайшие тайны мироздания, настолько величественные и потрясающие, что при соприкосновении с ними йогина охватывает восторг, ликование, экстаз, трепет, благоговение и безграничная радость[15].

Говорится, что Шамбхави-мудра, которая выполняется в передаче, настолько глубока и мощна, что многие святые достигали Освобождения и Радужного тела посредством нее, она соединяет внешнее и внутреннее пространство и раскрывает тайное пространство (Хрид-акшу). Эта та практика, которая позволяет в течение одной жизни совершить Великий переход (Кайя-Вьюха).

Великий переход – это высшее достижение в Лайя-йоги, который демонстрировали многие мастера, к примеру Рамалинга Свамигал, Матсиендранатх, Горакшанатх, Чарпатинатх, Джаландхаринатх и другие. Все они не умерли, не оставили после себя тело, более того, многие из них при жизни реализовали бессмертное тонкое световое тело. То есть, их принцип сознания существовал в другой форме уже при жизни. Они совершили великий переход, растворив элементы своего физического тела. Их можно было видеть, осязать, разговаривать с ними, тем не менее, их тела не состояли из плоти и крови, их тела состояли из тончайших частиц света. Благодаря этому, они могли демонстрировать различные чудеса. К примеру, материализовывать вещи, мгновенно переноситься на любые расстояния, быть невидимыми, исчезать, летать по небу как птицы, перемещаться на солнце и луну и по всей галактике, и это не миф[15].

Святые практиковали Шамбхави-мудру годами, десятками лет, непрерывно, с утра до вечера сохраняя неподвижную позу, прерываясь разве что на еду. Они спали в ней и жили, устремив взгляд в пространство. Многие великие святые общались с людьми, непрерывно глядя в пространство. Они разговаривали, общались, но их ум был поглощён этим Великим Пространством в Шамбхави-мудре[20].

На пути Лайя-йоги вся жизнь должна стать непрерывной Шамбхави-мудрой. Именно с помощью нее стабилизируется ум, углубляется созерцание, поддерживается нидидхьясана. Быть в Шамбхави-мудре и быть в естественном состоянии созерцания – это одно и то же.

Шамбхави-мудра удивительно тонкий метод, который соединяет воззрение, медитацию и поведение. Шамбхави-мудра непосредственно вводит садхака в природу ума, недвойственную реальность (даруя воззрение, мудрость); далее способствует удержанию «расы», углублению и пестованию обнаженного осознания, как метод; она же интегрирует все в поведении, в конечном итоге, даруя драгоценный плод, самый высочайший, что он есть – растворение, вплоть до радужного тела и осуществления Великого перехода (Кайя-Вьюха).

«Вся жизнь йогина, как бы вращается вокруг Шамбхави-мудры, то есть Лайя-йога – это одна большая непрерывная Шамбхави-мудра, только в разных вариациях».

Свами Вишнудевананда Гири, лекции [11]

Шамбхави-мудра – это другой способ воспринимать жизнь, это другой способ воспринимать реальность, он очень отличается от обыденного видения.

Смотреть с помощью Шамбхави-мудры – это смотреть на мир сущностью, глазами Бога, глазами Риши Васиштхи, глазами Авадхуты Даттатрейи, глазами недвойственности, где все интегрировано в мандалу собственного чистого сознания.

«Например, я настолько сжился с Шамбхави-мудрой, что даже не считаю ее какой-то садханой. Но, в самом деле, не считать же садханой дыхание, так? Таким же образом и вы должны научиться быть в Шамбхави-мудре так же, как дышать. Это должно стать естественно. То есть, даже вопрос не встает: я практикую Шамбхави-мудру. Я не практикую Шамбхави-мудру – я сам есть Шамбхави-мудра, я ею живу. То есть, это такая же часть моего тонкого тела, как рука или нога.

Таким же образом, если вы хотите стать истинными созерцателями, надо интегрировать этот метод, чтобы он стал частью вашего сознания».

Свами Вишнудевананда Гири, лекции[11]

2. Предварительные практики

Для того, чтобы приступить к практике Шамбхави-мудре, необходимо выполнить предварительные практики. Это не то, что учение что-то скрывает. Просто пока сознание не имеет базу, фундамент, оно не сможет полноценно практиковать Шамбхави. Но знать о ней, пояснить воззрение, ключевые точки с самого начала важно, чтобы видеть всю линию развития на Пути. При этом нужно здраво оценивать свое нынешнее положение и быть грамотным в поведении, опираясь на наставления Гуру.

Предварительные практики таковы:

- концентрация на точке;
- концентрация на пламени свечи;
- медитация покоя – Махашанти;
- концентрация на точке в пространстве – Бхучари-мудра;
- созерцание в движении с санкальпой.

Каждой практике необходимо уделить от 3 до 6 месяцев [11].

Так же важно глубоко освоить Атма-вичару и Брахма-вичару. Атма-вичара позволяет раскрыть сущность внутреннего пространства. Брахма-вичара открывает внешнее пространство. Овладев должным уровнем данными практиками, йогину следует приступать к Шамбхави-мудре, которая интегрирует внешнее и внутренне и раскрывает пространство изначальной мудрости – тайное пространство.

Если говорить словами другой классификации, то практика Атма-вичары больше относится к само-освобождению, практика Брахма-вичары

больше к самотрансценденции, а практика Шамбхави-мудры к самоузнаванию. Но все эти разделения, конечно, условны и созданы лишь для удобства понимания и прояснения логики пути.

Нельзя сказать, что в одно время практикуется Атма-вичара, потом ее практика заканчивается и практикуется Брахма-вичара, а потом уже Шамбхави-мудра. Это совсем не так. Развитие и углубление сознания, раскрытие созерцательного присутствия – это не линейный процесс, который не заключить в концептуальные схемы ума. Это процесс многоуровневый. Выделенные практики лишь тонко указывают то, на что нужно делать больший акцент в определенные периоды практики, учитывая склонности практикующего.

3. Шамбхави-мудра как метод

Шамбхави-мудру желательно выполнять на открытых пространствах, где есть большой простор – на вершине горы, на фоне моря, где виден горизонт, небо. Но в обычных условиях ее можно также выполнять [20].

Для раскрытия Шамбхави-мудры, как метода практики, в докладе мы кратко рассмотрим следующие ключевые моменты –

- три неподвижности,
- два расслабления (расслабление тела и психологическое отпускание),
- 4 ключевых момента,
- 4 установки,
- 3 тантрийских действия.

Приступая к созерцательной практике важно понять контроль каналов и пран, поэтому мы рассмотрим так же ключевые моменты Свара-йоги [20].

-

4.1. Свара-йога

Свара-йога – это йога о регулировании двух основных каналов: иды и пингалы. Медитировать в Шамбхави-мудре благоприятно, когда активна левосторонняя Свара, то есть когда прана течет по каналу ида. Это канал мудрости. Ида у прабху с левой стороны, у матадж, наоборот, с правой [20].

Если при практике будет активен канал пингала, кармический канал, видения не будут развиваться, не удастся войти в глубокое созерцательное присутствие.

Поэтому перед началом практики следует определить, какая свара активна. Если свара активна не та, то нужно использовать метода, для активации нужной свары.

Свара определяет с помощью наблюдения за дыханием, за движением воздуха через ноздри. Через ту ноздрю, где воздух движется активнее, та свара и активна. Например, когда забита левая ноздря, а правая свободна, значит доминирует пингала-нади; то есть активна правосторонняя нади. Чтобы созерцать нужно ее поменять [11].

Методы смены свары таковы:

1. Ноздря канала, который нужно перекрыть, затыкается ватным тампоном, куском ткани или зажимается пальцами.

2. Лечь на левый бок, через 10-15 минут пингала откроется, лечь на правый – откроется ида.

3. Выполнить матсиендрасану, скручивая ту часть тела, где активна свара, и оставляя прямой ту часть тела, которую надо активизировать.

4. Выполнить наули-крию.

5. Выполнить визуализацию: представить левый канал и то, как перетекает в него прана из правого канала.

6. С помощью йога-данды (специальный йогический посох в виде буквы Y): поместить данду под левую подмышку и наклонить тело влево, опираясь на нее.

7. Глубоко вдыхать через открытую ноздрю, выдыхать через закрытую (10-15 раз). Так активные каналы сменяются [16].

Смены свары может чувствоваться в теле как небольшой звон или шум в голове, и происходит смена активности ноздри.

-

-

4.2. Три неподвижности

Для Шамбхави-мудры нужно принять *стабильную позу*, в которой будет возможно долго неподвижно сидеть. Это может быть падмасана, сукхасана, либо сиддхасана. Так же можно принять «позу Риши», в которой поднятые колени обхватывают руками. Для этой позы используется пояс для медитации. Как и во всех медитациях, позвоночник выпрямлен.

При этом важно, чтобы язык не касался неба, не касался зубов. Если в других практиках касание языка важно, то здесь, наоборот, язык не касается зубов, челюсти или неба [20].

Тело должно быть полностью расслабленным. Здесь важно выполнить два вида расслабления: расслабление тела и расслабление ума, психологическое отпускание.

«С прямой спиной расслабиться так, чтобы исчезли все зажимы в теле, блокировки во внутренних органах, чтобы перестать ощущать

свое тело сидящим, тяжелым и грузным, чтобы оно стало чем-то таким нематериальным...

Расслабляться физически и затем расслабляться психологически, расслабить ментальную область органов тела...

Ваш взгляд неподвижен, ваш ум неподвижен, ваше тело неподвижно...

Нужно стараться добиться такого эффекта, чтобы было ощущение, словно вы поплыли, словно уже тело нематериально, словно оно не чувствуется как некое облако, что вам по-настоящему так комфортно, приятно сидеть, что вы бы сидели так и сидели сколько угодно».

Свами Вишнудевананда Гири, инициации [11]

Когда практика выполняется в утреннее время, благоприятно смотреть лицом на запад (поскольку в это время яркий свет не благоприятен для созерцания). Если практика выполняется после полудня, благоприятно повернуться на восток [20].

«Наши глаза зафиксированы, взгляд зафиксирован в одной точке, хотя мы нигде не концентрируемся, но в одном положении. Наше дыхание расслабленно и едва уловимо. Наше тело зафиксировано в одной позиции, но не напряжено, а расслабленно. Мы расслаблены. Мы полностью расслаблены, наш дух ярок и бдителен».

Свами Вишнудевананда Гири, инициации [11]

4.3. Четыре Установки

1. Однонаправленный взгляд в пространство

Самое важное это неподвижность взгляда.

Практика взгляда выполняется в нескольких вариантах:

1. Взгляд направлен на расстоянии ширины ладони перед собой.
2. Взгляд отпускается, он может немного двигаться вперед-назад для управления осознанием.

Практикуя Шамбхави-мудру, взгляд устремлен в пространство, взор расфокусирован, но небольшой фокус устанавливается в зависимости от вида взгляда.

Есть такое изречение: «Когда истекают трое вод – не препятствуй им». Трое вод – это слюна, истечения из носа и слезы. Даже если они будут течь,

нужно стараться не менять позы, не шевелиться. Особенно это важно для углубленных практик [20].

Осознание зависит от пристального взгляда глаз. Если взгляд неподвижен и направлен в пространство прямо перед собой, то праны замедляются и они становятся все более спокойными. Когда праны успокаиваются, естественное состояние так же углубляется.

Выделяют пять типов магического взгляда, которые используются на продвинутых уровнях Шамбхави-мудры:

- *гневный*, когда глаза поднимаются вверх ко лбу на выдохе. Рассеивает мешающие мысли, омрачения, сбивающие праны.

- *подчиняющий*, когда глаза скашиваются влево на вдохе. Способствует углублению осознания.

- *заклинающий*, когда глаза скашиваются вправо и немного вверх на задержке дыхания. Способствует усилению метода.

- *вводящий в оцепенение*, когда глаза неподвижно направлены на кончик носа или немного вниз на паузе между вдохом и выдохом. Применяется для объединения сознания с пранами, если ум слишком возбужден.

- *освобождающий*, когда глаза смотрят прямо вперед. Используется для созерцания, когда ум в равновесии [15].

Почему так важен взгляд?

В центре сердца каждого существа находится полый хрустальный канал. Его называют в некоторых школах – кроличий глаз, волшебная жемчужина, тонкая хрустальная трубка кати. Если он направлен вниз и закрыт, то и наша изначальная мудрость затуманена и есть неведение.

У животных этот канал направлен вниз и закрыт, поэтому они тупы.

У людей этот канал расположен горизонтально и приоткрыт, поэтому ум человека острый и сознание проясненное.

У святых, сиддхов этот канал открыт и обращен вверх, поэтому у них возникает невообразимое самадхи, глубокая мудрость.

Этот канал формирует наше кармическое видение.

Когда глаза закрыты, этот канал закрыт. Поэтому в Шамбхаве-мудре большое внимание уделяется взгляду. Если взгляд устойчив и сосредоточен, канал поворачивается вверх и открывается, чистое видение начинает отделяться от не чистого. Тогда возникает ясное, свободное от мышления естественное самадхи. Появляются различные чистые видения.

Сведения об этом канале тайные и редко упоминаются в текстах. Это канал не похож ни на центральный, ни на правый, ни на левый или какие-то другие каналы чакр. По форме он напоминает зернышко перца, которое вот-вот раскроется [11].

«Мы смотрим расфиксированным взором, пытаюсь не интерпретировать то, что мы видим. Тогда ахам-спхурана или излучения нашего «я» (эгоистичного «я») угасает, сознание словно втягивается вовнутрь, и мы просто воспринимаем без использования грубых слоев ума. Когда мы так смотрим, внезапно стенка нашего ума уходит, и внутреннее пространство объединяется с внешним. В этом секрет Шамбхави-мудры».

Свами Вишнудевананда Гири, инициации [11]

2. Поддержание обнаженного осознания

«Вы не думаете, отбросив все прошлое и будущее. Если мысли появятся. Пусть появляются и исчезают.

Когда вы смотрите так без мыслей, расслабившись, отпустив себя, как «полюй бамбук», вы мягко открываетесь Вселенной. Открыться огромной широте, которая уже есть (без усилий)... Раскрыться безграничной энергии вселенского источника»

Свами Вишнудевананда Гири, инициации [11]

Сознание находится в той точке, где мыслей еще нет, но если мысли формируются, не покидая распахнутого состояния, поддерживается такая установка – «мысли могут двигаться как угодно, меня это не интересует». Здесь не выносятся никаких оценок и суждений, но при этом мысли не блокируются. Им позволено двигаться так, как они двигаются, при этом сознание йогина находится глубже.

«Мы смотрим в пространство и одновременно мы пребываем в безмыслии, а на периферии двигаются мысли».

Свами Вишнудевананда Гири «Путь Пространства»[20]

Оставляется вся память о прошлом, все планы на будущее, все мечты, словно будущего нет больше, словно прошлое аннулировано. Тогда остается только настоящее.

Постепенно возникает чувство другого пространства, другого измерения бытия, тонкого пространства. Это *пространство недеяния*, это зеркало чистого сознания, которое начинает постепенно открываться. Это может ощущаться, как отсутствие границ в сознании, оно можете проникать сквозь стены, сквозь колонны. Постепенно чувствуется, что другие люди – это часть собственного сознания, а сами мы находимся в каждом звуке, в каждом колебании ветра, в каждом предмете. Между внутреннем и внешнем стирается дистанция.

Эта немысленная ясность подобно пространству. Сознание полностью распахнуто внешнему, но при этом внешнее не цепляет его, потому что оно находится без каких-либо оценок, все остается как оно есть. При этом Дух ярок, ясен и пробужден.

Здесь важно отпустить себя, довериться этому пространству, стать «полым бамбуком», никаких планов, надежд, привязанностей; стать «листочком на ветру»; стать «пучком сена на дороге» и позволить этому осознанию выйти на первый план.

Это буддхи – интуитивное сознание; это область каузального тела. Чтобы войти в это пространство нужно отпустить эго (ахамкару), весь опыт, воспоминания, все планы, все амбиции признать все это нереальным, подобным «пузырям на воде».

Когда удается выполнить отпускание, пространство начинает раскрываться. Задача вратать в это состояние и соединяться со всем переживаемым. При этом это отпускание тонкое, оно без усилие. Отпускание, как погружение в пространство надеяние, как все большее и большее погружение в него [11].

«Когда ум естественно пребывает в покое, пусть йогин смотрит устойчивым взглядом в пространство, не моргая, выполняя Шамбхави-мудру. Это созерцание великая тайна.

Так он войдет в соприкосновение с присутствием, подобным пространству, которое проникает за пределы тела вверх и вниз. В сознании растворятся границы, и уйдет представление о центре «я».

Пусть ум утончится до предела и пронизывает собой все: сверху, снизу и в твоём сердце. Пусть йог почувствует, что он заполняет собой беспредельное пространство, он – сам Пустота, а его форма, тело – пропитаны вечностью и непостижимостью».

*Свами Вишнудевананда Гири
«Лайя Амрита Упадеша Чинтамини»[14]*

3. Чувство энергии в теле (созерцание телом)

Практику важно не умственно выполнять, а подключать энергии, созерцать телом. Эта установка связана с анандой, с принципом блаженства. Вначале мягко делается мула-бандха, сжатие мышц в районе промежностей. Рекомендуются немного сжать, подтянуть и отпустить мула-бандху, в результате чего активизируется энергия в теле [20].

«...нужно установить связь с красной каплей в муладхара-чакре и почувствовать теплую энергию блаженства, мягко воссоединиться с этой энергией в теле, как бы войти в нее, почувствовать связь видимого пространства осознания и этой энергии».

Свами Вишнудевананда Гири, лекции [11]

Здесь задача заключается в том, чтобы научиться включать в свое созерцание тело, созерцать телом. Энергия красной капли всегда дает блаженство, ананду. При практике могут возникнуть ощущения пульсации, тепла, расширения, распираания в нижней части тела. Таким образом,

активизируется муладхара-чакра и энергия Кундалини в ней. Центральный канал наполняется, верхние чакры раскрываются. Созерцание становится живым, глубоким и чрезвычайно ясным. Если же принцип энергии не учитывать и созерцание выполнять только умом, то такая практика не принесет должного результата, а при длительном неправильном выполнении, может привести к дисбалансу праны [11].

Когда соединяется осознанность и энергия – это принцип соединения блаженства и пустоты – Махасукха.

Махасукха означает «великое блаженство». Блаженство здесь подразумевает энергию, поскольку энергия в теле всегда несет переживания, связанные с наслаждением, блаженством [15].

Равновесие тонкой праны красной капли и пустотного осознания белой капли – это самйоги. В момент такой самйоги наступает момент встречи – Махамеланы, когда в центральном канале соединяются белая и красная сущности, и обнаруживается пустотная сущность сансары (кама-таттва), открывается тайное пространство, хрид-акаша. Применяя принцип сукха-шунья, йогин проникает в самую сущность мирских желаний и энергий, которые составляют его тело [11].

В конечном счете, когда две капли соединяются в центральном канале, наступает великое единство (*самарасья*) всех явлений. Наступление великого единства означает, что мир, который казался разрозненным, двойственным, множественным, становится Единой Сферой осознания.

4. Пребывание в Единстве

Благодаря первым трем установкам происходит закрепление в практике Шамбхави-мудры.

Сознание пребывает в распахнутости и границы между внешним и внутренним исчезают, все видимое и слышимое выравнивается. Так мир перестает быть разрозненным, а становится единой чудесной массой живого сознания, Единой Сферой осознания. И наступает момент, когда эта масса живого сознания начинает вливаться в сознание практикующего, давая импульс через глаза, через любой другой энергетический центр. Это импульс Ануграха-шакти, нисходящей просветляющей силы [20].

Возникает все большая и большая распахнутость и отдача этой силе Вселенной. Это может переживаться словно некий луч из этого пространства входит и входит и этому нет конца. Тогда тело ощущается как маленькая точка в бесконечном пространстве. Возникает ощущения себя центром Вселенном, субъектом, где субъект начинает сливаться с объектом. Внешнее пространство начинает смешиваться с внутренним.

«Пусть йогин созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего».

Адвайта Тарака Упанишада[3]

Смешивание внутреннего и внешнего пространства может быть очень интенсивным, подобно лесному пожару, который распространяется на все. Сознание расширяется до невообразимого, и охватывает умом огромное пространство, мириады калып прошлого, будущего, звезды, галактики. Возникает Возвышенная раса. Йогин видит во всем Я и бесконечный даршан.

Внутренне пространство объединяется с внешним пространством, образуя одно единое пространство – Маха-акаша. Пребывание в таком пространстве и есть Пребывание в Единстве – четвертой установки в практике Шамбхави-мудры.

Когда внешнее и внутреннее пространство объединяются и раскрывается тайное пространство, то физическое тело вступает на путь трансформации скандх тела – кайя-вьюха [15].

«Великий переход есть предельный пик растворения Мастера в Беспредельном, когда даже его тело из плоти и костей исчезает целиком без остатка, растворяясь в свете, подобно радуге».

Свами Вишнудевананда Гири «Кодекс Мастера» [13]

4.4. Ключевые моменты Шамбхави-мудры

1. Свежесть (однонаправленность и неотвлечение в поддержании)
2. Расслабленность (отсутствие усилий)
3. Безыскусность (невывнесение оценок и суждений)
4. Чистое видение (признание чистоты и совершенства абсолютности созерцаемого)[20]

4.5. Три Великих Действия

Во внутренней практике Шамбхави-мудры выполняются три тантрийских действия:

1. *Испускание* – расширение сознания, которое подобно бесконечному пространству. Раскрытие и излучение внутреннего пространства.
2. *Поглощение* – благословение нисходящей силы Ануграха-шакти. Раскрытие внешнего пространства.
3. *Пребывание в единстве*. Раскрытие тайного пространства [20].

Три Великих действия – это универсальная тантрийская практика, которая используется во многих методах уровня тантры, работы с энергией. При практике Шамбхави-мудре они используются, когда йогин приступает к работе с чакрами, с элементами.

5. Шамбхави-мудра и отношения с реальностью

Выделяют 4 вида таких отношений:

1. «Мирская супруга»
2. «Сестра»
3. «Мать кормит сына»
4. «Дути» (вестница) [21]

Шамбхави-мудра позволяет построить особые отношения с внешним миром, эти отношения называются принцип интеграции или принцип «мать кормит сына».

Вначале, когда присутствуют неверные отношения с внешним миром, внешние объекты предстают как «мирская супруга», то есть вызывающие привязанность, ревность или забирающие энергию. Это значит, есть неумелый взгляд на мир, и мир предстает как что-то двойственное, забирающее прану (или «мирской супруг», если это толковать для матаджи).

Когда созерцание углубляется, отношение к внешним объектам также меняется, они предстают как «сестра». Это другой вид отношений, который указывает на тихие, ровные, спокойные, доверительные отношения. Внешние объекты перестают забирать энергию, йогин ими больше не схватывается, не обуславливается. Есть сакши (внутренний наблюдатель), есть ровная, спокойная дистанция, и эти объекты доброжелательные. Отношения к внешнему нейтральны и они к нам нейтральны, и выстраиваются со всеми дружеские отношения. На стадии восприятия объектов как «сестры», йогин чувствует тихую радость и свободу от грубых омрачений, клеш. Он уже имеет самодостаточность и постоянно может пребывать в осознанности.

Наконец, на третьей стадии он не только свободен от влияния объектов, но его созерцание проникает в тонкую пустоту, внутреннюю сущность объектов. Все объекты видятся как проявление Брахмана, Единой Сферы. Он может пить нектар из любых переживаний, эмоций, видений, объектов. Созерцая что-либо, йогин насыщается. Этот принцип называется «мать кормит сына» или третий уровень взаимоотношений с миром, принцип интеграции. Все это дарует искусство Шамбхави-мудры.

На пути Шамбхави-мудры йогин двигается от неправильных отношений с миром к правильным. Правильные отношения с миром начинаются со стадии «сестра», переходят к стадии «мать кормит сына» и заканчиваются на четвертой стадии «дути» (вестницы), когда глубокая интеграция полностью плавит ветры в каналах.

Иногда, практикуя созерцание, практики обусловлены внешней реальностью (особенно первые годы) и от этого возникают сложности, препятствия, нам может казаться, что то-то или то-то забирает у нас энергию, что это или то служение дисбалансирует праны и так далее. Но это не внешняя проблема, это проблема ложного фокуса внимания (неумелая практика, неумелое созерцание), неправильное выстраивание отношений с внешней реальностью [11].

Нераспознавание созерцательных принципов, забывание, неприменение и отвлечение – это все помехи на пути созерцания и правильных взаимоотношений с реальностью, отсутствие пока мастерства в тонких созерцательных садханах. Когда понемногу обретается такое мастерство, внешний мир поворачивается своей благоприятной стороной, и возникают превосходные отношения.

Стадия «сестра» – это когда мир очень благоприятен, ровный и тихий. Это как бы стадия Чистой Страны.

Стадия «мать кормит сына» еще более радостная стадия – это когда мир постоянно насыщает, дарует энергию, способствует углублению созерцательного присутствия.

Наконец, стадия «дути» (вестница) означает полное растворение в элементах мира, обретение власти и контроля над законами реальности, сиддхи.

6. Шамбхави-мудра и процесс развития видов огня

Шамбхави-мудра выполняется с открытыми глазами, потому что принцип зрения и соединения внешнего и внутреннего пространств здесь играет ключевую роль. Таттвой, которая соединяет внутреннее и внешнее пространства, является особый тип огня, находящийся в астральном теле. Он называется манасика-агни [11].

Манасика-агни переводит зрительные образы во внутреннюю фантазию и воображение, то, что видится и представляется. Манасика-агни (огонь астрального тела, маномайя-коша) – ответственный за перевод визуальных внешних образов во внутренние визуальные образы. Этот огонь активизируется открытыми глазами. Этот вид огня, помимо созерцательных практик, очищается начитыванием мантр, визуализациями, практикой бхаджан-мандалы, поклонением, простиранями, медитацией 4БСБ, чистыми самайями и Гуру-йогой [11].

По мере углубления созерцания этот огонь очищается и перерастает в *буддхика-агни* (огонь ментального тела, виджняна-майя-коша), в еще более чистый огонь. Если на уровне манасика-агни есть еще нечистые образы, эти образы связаны с внешним миром, то буддхика-агни – это чистая форма и чистые образы. Когда буддхика-агни очищен, возникают чистые формы, появляются опыты божеств, знаки и атрибуты, опыты Чистых Стран. Помимо созерцательной практики этот огонь очищается такими практиками, как Махашанти [*там же*].

По мере углубления садханы созерцания и выполнения ключевых точек, буддхика-агни тоже очищается, постепенно все формы начинают растворяться, и возникает просто ослепительный свет, и этот ослепительный свет дарует поглощенность и большое блаженство. Поэтому его называют *ананда-агни* (огонь анандамайи-коши, каузального тела). Помимо

созерцательных практик этот огонь очищается практиками служения и самоотдачи.

Применяя Шамбхави-мудру, очищая один вид огня до другого, растворяются все тонкие представления в астральном теле, в ментальном теле, затем в каузальном теле, чтобы прорваться в огонь истинного «Я», Атмана (*чит-агни*). Сам этот огонь представляет собой чистое пустое пространство, полное сияния; изначальная светоносность. Этот последний огонь чит-агни очищается в *брахма-агни*, огнем Брахмана[11].

7. Шамбхави-мудра и развитие видений

Когда правильно практикуется Шамбхави-мудра, спонтанно проявляется внутренняя энергия в образе световых видений. Эти видения проявляются сначала как маленькие шарики света цвета бутылочного стекла, цвета неба. Затем эти шарики света начинают приобретать качества элементов, которые присущи нашему телу. Затем они начинают проявляться в виде чистых видений: янтр, флагов, парчи, наподобие ковровых узоров, узорчатых решеток, украшений, мандал и т.д. Далее они разворачиваются как божества [15].

В наших каналах существует скрытая тонкая форма творческой энергии, которая проявляется благодаря созерцанию. Когда происходит работа с внутренними и внешними видениями, объединении их в созерцании, эти видения оформляются в полностью видимые знаки. К примеру, они могут предстать как бинду, янтры, буквы, слоги Ом, как божества, имеющие атрибуты, супруг, знаки и мандалы вокруг них. Это указывает на то, что видение внутреннего потенциала, внутренней энергии развивается благодаря правильной практике работы с пространством. Это так называемые чистые видения.

Наконец, когда достигаются высшие стадии созерцания, называемой нишпатти, все видения исчерпываются. Исчерпываются – означает, видения растворяются в пустотности, больше не существует ни янтр, ни мандал, ни божеств, а существует только неопишуемый бесконечный свет, имеющий природу пустотности и сознания. Когда йогин созерцает длительное время этот свет, в его теле происходят очень сильные энергетические изменения и элементы его тела постепенно начинают трансмутироваться (растворяться).

Обычно считается, что часто такую трансмутацию человек естественным образом, если он стал мастером созерцания, достигает в момент смерти. Потому что в момент смерти ветры, праны входят в центральный канал естественно в силу распада пяти элементов. Если человек является мастером созерцания, то в момент смерти он может достичь благоприятной победной реализации Радужного Тела, очистить свою карму и войти в такое световое тело.

Для практики на этом уровне у йогина должна быть развита вивека (различающая мудрость), где он четко понимает, осознавание, а где

проявление, где самые тонкие проявления энергии света и звука. Так же различия между очарованием каких-либо проявлений или оставлением их, «как есть», принимая их разворачивание, но не отвергает их. Здесь важна такая тонкость – существует приятие и интеграция, но не захваченность. Приятие означает, что, расслабившись в естественном сознании, мы не занимаем никакой позиции и позволяем беспрепятственно, спонтанно возникать свету, видениям и божествам. Наша задача – поддерживать бдительность к источнику этих видений. Когда так практикуется видения исчерпываются[11].

«Не избегай и не трансформируй страсти-желания, лишь позволь своему безопорному уму-пространству поглотить их».

*Свами Вишнудевананда Гири
«ЛайяАмритаУпадешаЧинтамани»[14]*

Подробно работа с видениями, их растворением, и переживаниями различного рода света занимается Джьоти-йога. На этом пути выделяют 3 знака (лакшья) и 5 пространств[15].

Итак, рассмотрим каждый из трех знаков:

1. Бахья-Лакшья (видение внутреннего знака)

Возникают видения круга света – солнечного круга света или круга огня. Переживание тонкого пространства Гуна-рахита-акаши. Это переживание Праджня-пуруши, переживание индивидуального Я.

2. Антар-Лакшья (видение внешнего знака)

Это переживание биесушумны и брахма-нади в виде светящейся нити, переживание звуков Нада и переживание нила-бинду, то есть знака Джьоти в виде синего, голубого света в межбровьи и Анахата-чакре.

3. Мадхья-Лакшья (промежуточный)

Связан с переживанием опыта пространства, которое вначале переживается в виде трех грубых акаш:

- Чит-акаша – это пространство сознания в области головы, между вишуддха-чакрой и сахасрара-чакрой, которое переживается в медитации Махашанти.

- Хрид-акаша – это пространство в груди между манипура-чакрой и вишуддха-чакрой, которое переживается при концентрации на анахата-чакре.

- Дахар-акаша – это пространство в нижней области муждумуладхара-чакрой и манипура-чакрой[15].

В промежуточном знаке переживаются видения 5 пространств (которые мы подробно рассматривали выше в разделе пространства) – это Гуна-рахита-акаша, Парам-акаша, Маха-акаша, Таттва-акаша, Сурья-акаша.

Рассмотрим каждое из них.

1. *Гуна-рахита-акаша* – «пространство сознания вне качеств»

Это пространство, которое является источником трех гун – трех фундаментальных категорий. Йогин в медитации видит полный круг, шар света или круг огненного пламени и способен удерживать его долгое время. Это переживание называется праджня-пуруша.

2. *Парам-акаша* – «Высшее пространство»

Его описывают, как глубокое темное пространство со светом внутри осознания, мерцающим как звезда. Оно может переживаться, как тонкая светящаяся точка, ярко пылающая словно головня, словно факел в пространстве абсолютной темноты и непроницаемости. Эта светящаяся точка есть драшта, свидетель, свет которой распространяется и заполняет все пространство, если практикуется медитация Махашанти, например.

3. *Маха-акаша* – «Великое излучающее пространство»

Переживание яркого золотого или оранжевого света, такого, словно находишься в центре солнца. Драшта, наблюдатель заполнил собой всю пустоту. Такое пространство подобно пламени пылающего вселенского пожара в конце калпы, когда разрушается Вселенная.

4. *Таттва-акаша* – «Великое излучающее пространство истинного Бытия», яркость которого превосходит все. Это уровень, когда элементы пребывают в чистом видении, также как они были до сотворения Вселенной в виде семени, зародыша, бинду.

5. *Сурья-акаша* – «Солнечное пространство»

Оно напоминает сияние ста тысяч солнц. Это самосветящееся пространство внутреннего солнца или Атмана. Это изначальная первооснова всего сущего, это предельная глубочайшая ясность, которая светоносна [15].

В АдвайтаТараке Упанишаде говорится, что тот йогин, который подлинно испытал все пять пространств и их реализовал, завершил великую задачу освобождения [3].

В учении говорится, что тот, кто реализовал подлинно все пять пространств, завершил великую задачу Освобождения. На последней стадии его сознание полностью объединяется с пространством Изначальной Реальности, все видения освобождаются, и существует только пустотное проявление пяти чистых элементов в виде пяти пространств.

«Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются знаком Освобождения»

АдвайтаТаракаУпанишада[3]

Учение «О 16 кала» или «О 16 стадиях нарастания луны внутреннего осознания» полностью описывает ступени развития сознания. Если опираться на него, то путь созерцания, как таковой, только начинается со стадии «зачатия» и «вынашивания», а набирает силу со стадии «рождения», углубляется, полностью трансформируя все виды реальности, на дальнейших стадиях вплоть до шестнадцатой – становлением самим Брахмой Творцом и Творение Новой Вселенной [22].

Итак, Шамбхави-мудра становится доступной практикам, которые находятся на стадии «вынашивания». Истинно же она набирает силу на стадии «рождения», «пестования», «воспитания» и «закалки». Цветение же Шамбхави-мудры возможно на стадии «отпускания на свободу», «игры», «творение мандалы», «переход в измерение мандалы» и «становление богом Творцом», где она уже не метод, а неотъемлемое бытие йогина, которое манифестируется.

На стадии «передачи» же возможно переживание вкуса, расы недвойственного состояния, которое может даровать Шамбхави-мудра. На этой же стадии, проясняя суть учения, важно основательно размышлять и анализировать (манана), дабы истинно распознать золотую жемчужину садханы – таинственный метод созерцания Шамбхави-мудры, который уважаем даже Богами.

Шамбхави-мудра – это искусный таинственный метод, который пронизывает всю садхану Лайя-йогина, как нить нанизанная на бусы.

Заключение

В данном докладе раскрыта одна из линий Праджня-янтры – линия Пространства. Где выделены 3 вида пространства – внешнее (бхут-акаша), внутреннее (чит-акаша) и тайное (хрид-акаша). Вся задача практики сводится к смешиванию внешнего и внутреннего пространства, раскрытию тайного пространства – пространства сердца.

Шамбхави-мудра – тончайший метод, который непосредственно работает с этими тремя пространствами. Раскрытие 5 тайных пространств делает возможным достижение радужного тела и осуществление Великого Перехода (КайяВьюха).

Чтобы выполнять практику Шамбхави-мудры нужно быть подготовленным, то есть выполнить предварительные практики – концентрация на точку, концентрация на пламя свечи, концентрация на точку в пространстве, медитация Маха-шанти, медитация Атма-вичара и Брахма-вичара. Далее следует прояснять и использовать основные ключевые моменты метода – регулирование каналов (свара-йога), три неподвижности, 2 вида расслабления, 4 установки, 4 ключевых момента, 3 великих действия, 5

великих объединений. Так же необходимо ориентироваться в стадиях созерцания.

В процессе практики Шамбхави-мудры у садхака меняются отношения с реальностью, он вступает на путь интеграции «мать кормит сына» и движется к полному растворению, к стадии «дути» (вестнице).

Так же в процессе такой практики естественно очищается агни, огонь в тонких телах, который делает возможным полную трансмутацию, очищению 5 элементов и развертыванию видений, работая с которыми, растворяются самые тонкие света.

На высоких стадиях реализации достигается Радужное тело света и осуществляется Великий переход.

Такой реализации с трансмутацией физического тела достигли многие святые нашего времени, один из них наш Парам-Гуру Брахмананда Махарадж. Мы поистине Благословлены.

Шамбхави-мудра раскрывает тайны вхождения в исконное бытие, что делает доступным глубокую реализацию, но одарит она лишь тех, кто истинно предан пути, кто имеет чистую самаю, кто вершит свой внутренний тапас на благо всех живых существ.

Таким образом, прояснив воззрение в разделе Пространства и практике Шамбхави-мудре, как ее сердцевине, мы открываем тоннель реальности, где становится доступными пути благословения Шамбхави-видьи, пути обнаженного осознания, пути истинной духовной трансформации.

Пусть каждый искатель будет благословлен Великой Шамбхави.

***«Тысячекратно простираюсь перед богиней Шамбхави,
воплощенной джняна-шакти!»***

Шамбхави есть Брахма, Шамбхави есть Вишну, она есть Шива,

Она есть сущность ума Гуру, Шамбхави есть Дхарма,

Она как Вселенная есть маха-сангха.

*Зная тайны Шамбхави, ты познаешь все,
не познав твоих тайн, о, Шамбхави,
на что может рассчитывать йогин?*

А потому я всегда и везде почитаю богиню Шамбхави».

Свами Вишнудевананда Гири «Песни Пробужденного» [17]

Выражаю глубокое почтение Трем Драгоценностям!

*Намо Гуру Дева!
Намо Сатья Дхарма!
Намо Арья Сангха!*

*Я посвящаю этот доклад Трем Великим Драгоценностям!
Призываю и прошу Шамбхави-видью осветить своим присутствием
каждого!*