

2.2.2 Захватывание

Второе. В осуществлении разъяснений комментария на захватывание или удержание, есть [пунктов]: ключевые наставления о практике и созерцании; установление сути медитации в уме.

2.2.2.1 Ключевые наставления о практике и созерцании

Первое. Здесь два [пункта]: собственно устные наставления о захватывании и ритуал увеличения прогресса и достижения [цели].

2.2.2.1.1 Устные наставления о захватывании

Первое. Они соответствуют наставлениям, что показаны выше. Благодаря йоге вазоподобного [дыхания] осуществляется растворение жизненной силы в бинду центрального канала. Вазоподобное [дыхание] из глав контроля жизненной силы и захватывания соответствуют вазоподобному [дыханию]. Но также вазоподобное [дыхание] из контроля жизненной силы пресекает путь расаны и лаланы и является медитацией для смешивания жизненной силы и ниспадающей вниз [праны]. Здесь же суть состоит в растворении этой праны, которая поддерживает смесь жизненной силы и нисходящей вниз [праны], в бинду центрального канала. Здесь вазоподобное [дыхание] живота подобно показанному выше. Но в этом разделе медитации, что соответствуют последующему захватыванию, является особенным осуществление снова и снова представлений о растворении ветров в бинду пупочного [центра]. Таков двадцать шестой цикл созерцания.

Подобным образом и вазоподобное [дыхание] сердца также подобно большинству. Но закончив приерживать вазоподобное [дыхание] в пупочном [центре], связывайся с сердцем и скрести на спине обе руки [на уровне сердца]. Захватив правый и левый большие пальцы ного, скрещенных в вадрной позиции, выправи положение тела. Таков двадцать седьмой цикл созерцания.

Вазоподобное [дыхание] шеи. Сиди скрестив ноги. Положи локти на углы внутри коленей. Переплетением пальцев надави на затылок, наклонив голову. Вдохни прану ртом. Когда наклонишь вперед затылок, шеей надави на адамово яблоко. Низводящая вниз [прана] устремится в переднюю часть горла. Таков двадцать восьмой цикл созерцания.

Вазоподобное [дыхание] межбровья таково. Так как подобно общепринятым, обе руки положи на макушку, подобно предыдущему [варианту]. Вдохни прану ртом. И в частности подними [язык] вверх, прикасаясь в небу. Таков двадцать девятый цикл созерцания.

Вазоподобное [дыхание] макушки. Также подобно тому, но не соотносится с частным случаем осуществления созерцания на макушке. Таков тридцатый цикл созерцания.

Таково вазоподобное [дыхание] тайного [центра], возникшее только из устных наставлений. Пятки поставь у врат ануса. Одной надави, начиная с тайного [центра]. Немного надавив двумя руками, поставь на землю, вытягивая на расстояние локтя наружу. Развернув голову вверх, с силой сдавливай прану. Многократно на основании врат анального отверстия и тайного [места] управляй низводящей вниз [праной]. Покойся, сдавливая снизу основание движения обоих ветров, того и верхнего. Таков тридцать первый цикл созерцания.

Хотя некоторые утверждают, что новичкам нежелательно в качестве медитации вазоподобное [дыхание] выше сердца, но нет изъяна при медитации, к которой приближаешься. Если начинающий медитирует [так], то пусть осуществляет соответствующую такой процедуру. Сделав двадцать раз вазоподобное [дыхание] пупочного [центра], осуществляй только двукратно вазоподобное [дыхание] сердца. Это вазоподобное [дыхание] пупочного [центра] следает к сердцу. Снова устрани прану, что скопилась в животе. И даже если не следуешь также за вазоподобным [дыханием] живота при горле, межбровье и макушке, токогда устранишь прану, необходимо сжать [прану] в вазоподобном

[дыхании] в животе. Снова, в завершении всего этого, осуществляй однократно вазоподобное [дыхание] тайного [места]. Если существует страх из-за блуждания грязной праны, то в завершении вазоподобного [дыхания] сердца выдохни верхней частью [тела] и скажи ha. В завершении [действий] с горлом, устрани [прану], управляя праной горла не говоря ни слова. В завершении [действий] с межбровьем и макушкой, закрой уши и выдохни, управляя праной головы и пр.. Осуществляй с пониманием соответствующие процедуры.

2.2.2.1.2 Ритуал увеличения прогресса и достижения [пользы]

Второе. Лучшее достижение цели праны. Благодаря йоге зажигания внутреннего жара из шести ваджрных строф, смешиваются жизненная сила и нисходящая вниз [прана] и достигается бессмертие. Если желаешь зародить качества медитируя так, как показано в прошлом в устных наставлениях относительно захватывания, то не возможно смешивать жизненной силу и низводящую вниз [прану] обладая ими. Поэтому сядь в позу танца, скрещивая ногу справа или слева, или лучше сядь скрестив ноги в ваджрной позе. Руки положи на колени. Вначале подними вверх нижние врата. Сделай продолжительный выдох верхней праной с мелодией hūm̐.

Снова сяди внутри с небольшим hūm̐. Сделав немного. Управляй тайной праной и внутренним звуком hūm̐. Язык соедини с небом. Посредством воспоминания в уме слога phaṭ с силой удерживай в пупочном [центр] единство [праны]. Действуй подобным образом несколько раз, выдвигая живот наружу. Затем выдохни подобно тому, как показано ранее. Так медитируй снова и снова. Это устные наставления пандита Шакья Шри, устные наставления сиддха Шаварипы и короткая линия передачи Вибхутичандры. То есть существует три вида устных наставлений о смешении жизненной силы и низводящей вниз [праны], представленных в этих наставлениях. Также это разъясняется и в других [текстах]. Таков тридцать второй цикл созерцания.

Высшее достижение пользы в отношении йоги таково. На основании того, что подобно показаному ранее относительно праны и мест, когда выдыхаешь прану, рукой захватывай пальцы ноги. Действуй, слегка приподнимаясь. При вдохе, во время удержания приседай, опускаясь на основание подобно стрелку. Во время остановки тайной праны — изменяй тело. Во время выхода с подъемом из живота, поднимай затылок. Таков тридцать третий цикл созерцания.

Высшее достижение пользы в отношении каналов таково. Это суть пресечение пути луны сопредством йоги грубых методов, что разъясняется выше. Главное и лучшее достижение пользы в отношении бинду таково. Хотя и является внутренним жаром вместе с созерцанием, но это разъясняется далее. Поэтому не указывается здесь. Благодаря йоге, что перемещает три языка шести ваджрных строф, переживается эссенция внутреннего нектара. Если из двух, основном на [практики] без созерцания и с созерцанием, соотнесется с [практикой] с созерцанием, надави обоими руками на землю. Другой [вариант] подобен общим ключевым наставлениям относительно тела. В межбровье [в середине лба] вокруг белого слога haṁ̐ вращается шестнадцать санскритских гласных белого цвета. Или же, если нет ясности [в визуализации] слогов, то приемлемо медитировать на белую бинду. Остановив низводящую вниз [прану], поднимают место внутри [пупка], обладающее природой праны и тепла. Когда соприкасается со слогом или бинду, начинает падать подобно потоку молока белый нектар, обладающий природой влаги и тепла. Когда также заполняет голову, вместе со звуком Шиг, выпускаемым изо рта для устранения грязной праны, поднимай язык вверх. Развернув внутрь кончик языка вместе со слюной, прикоснись к маленькому язычку. Равномерно заполни праной верхнюю и нижнюю части тела и удерживай. Из маленького языка ниспадает поток нектара. Представляй, что он полностью заполняет все внутренности каналов. Благодаря медитации, что таким образом повторяется снова и снова, из маленького язычка начинается ниспадать естественно возникающий нектар.

Также если во время медитации начинающего на вазоподобные [дыхания] установятся

знаки собиранья праны, то то разъясняется про медитацию, что соответствует созерцанию. Если можешь медитировать в соответствии с величиной и разъяснениями индивидуальных каналов и чакр, то это будет хорошо. Если не можешь, то визуализируй только внутренности царк с каналами и чакрами. В лучшем случае [представляй по] четырежды четыре лепестка и в пяти чакрах, начиная с пупочной и пр. Если же с тайного места, то в шести.

Также, если медитировать с вазоподобным [дыханием] в пупочном [центре], то в пупочном [центре] располагается чakra явленного, желтого цвета, с четырьмя лепестками. Внутри центрального канала в пупочном [центре] на диске Луны представляй слог om белого цвета. Представляй, что справа и слева от него растворяются праны жизненной силы и нисходящая вниз [прана]. Подобным образом, чakra сердца — белая, чakra гортани — красная, чakra головы — черная, чakra макушки — зеленая, чakra тайного [места] — синяя. Но они не соотносятся с особенной медитацией. Они присутствуют в ранним представлениях относительно созерцания в других вазоподобных [дыханиях]. Эти шесть йог бинду объединяются здесь в цикле созерцания. Таков тридцать четвертый цикл созерцания.

В общем, что касается извлечения максимальной пользы от захватывания, это подобно извлечению максимальной пользы от контроля жизненной силы. И также ее высшая цель и извлечение максимальной пользы приведены в главе контроля жизненной силы.

2.2.2.2 Установление сути медитации в уме

Второе. В установлении сут имедитации в уме есть шесть [пунктов]: суть слова захватывание; граница времени медитации; ветви медитации; измерение и знаки медитации; подразделения очищаемого и очищающего; плод, обретаемый медитацией.

2.2.2.2.1 Суть слова захватывание

Первое. dhāraṇa или введение в захватывание или удержание. Хотя существуют различные переводы для этого, но здесь показывается значение в виде захватывания, что свободно от движения, ухода и пребывания праны.

2.2.2.2.2 Граница времени медитации

Второе. Если соотноситься с собственно ветвью захватывания, то постоянно низводи прану в центральный канал. Во время смешивания жизненной силы и ниспадающей вниз [праны], медитируй на связывание. То, что соответствует последующему, подобно контролю жизненной силы.

2.2.2.2.3 Ветви медитации

Третье. В ветвях способа медитации есть пять пунктов. **Первый** [пункт] — каков объект осуществления захватывания. Это прана блаженства и прана, что смешивается с неразрушимой бинду. **Второй** пункт — необходимость медитации. Поскольку неколебимо связывается субстанция и формируются знаки полыхания внутреннего жара и каналов из-за особенных возникающих пустых форм, что действительно ведут к неизменному блаженству. **Третий** пункт - до какого периода осуществлять медитацию. Когда сможешь остановить желания, что соответствуют пяти или шести чакрам, на долгое время обретешь мастерство. **Четвертый** пункт — природа захватывания. В тантре сказано: «Жизненная сила входит полностью в биндуи разрушается движение обоих [каналов. Так] захватывается однонаправленный ум». В общем, растворишь праны правого и левого [каналов], верх и низа в бинду центрального канала в местах пяти или шести чакр. В частности, если придешь к завершению, то благодаря полному вхождению жизненной силы в бинду в межбровье, прекратится падение бинду и предстанет самадхи, которое удерживает ум в устойчивости в

межбровье. **Пятый** пункт — каков способ медитации при захватывании? Таков здесь способ медитации, что соответствует захватыванию у начинающего. Он такой же, как разъяснен выше. Благодаря способу из основной части, где прана центрального канала, захватывающая смесь [праны] жизненной силы, ниспадающей вниз [праны], правого и левого, указанных ранее, [каналов] в шести чакрах с йогой вазоподобного [дыхания], вводится в бинду высшей реальности-таковости, всё растворяется в пустоте. Благодаря этому формируется полыхание внутреннего жара. Благодаря комментариям на тантру относительно этого, показывается захватывание. В большинстве разделов относительно этого есть многочисленные высказывания пунктов в виде детального изложения четырех чакр. В них, в разделе десяти аспектов подразделений. Разъясняется продвижение к чакре макушки. Поэтому показывается необходимость в практике захватывания также и на макушке. Из-за этого существуют методы, формирующие обретение и отсутствие такого, как показано ранее, в пяти чакрах, таких как пупочный [центр], сердце, горло, [межбровье] и макушка, и методы постепенного увеличения устойчивости в том, что было захвачено ранее, то есть два и два. Посредством этого также и «бинду межбровья», растворяется в центральном канале. И это является местом, что связывает макушку и место между бровями [в середине лба].

Что касается вазоподобного [дыхания] тайного [места], то хотя и не разъясняется на основании комментария на тантру, но находится в пунктах [комментариев], И поскольку предстает в увеличении прогресса и устраниении помех, что указаны ранее, предстает как определенно необходимый для практики. Хотя не перечисляется отдельно, связан с приготовлениями вазоподобного [дыхания] макушки.

2.2.2.2.4 Измерение и знаки медитации

Четвертое. В общем в тантре про особенности, что подобны показанному ранее, сказано: «Вплоть до тех пор, пока не увидишь каналы при излучении и собирании лучей света и чистого черного изображения». Является особенно возвышенным на основании появления черного рисунка в центральном канале, огненных видений внутреннего жара, врат неразрушимого звука. Величина подобна контролю жизненной силы.

2.2.2.2.5 Подразделения очищаемого и очищающего

Пятое. Если классифицировать очищаемое, то предстает как связка скандх, таких как скандха ощущений и пр., элементов и элемента огня, всего шесть. Что касается очищающего, то если подразделять как суть пути захватывания, то про это сказано в Вималапрабхе: «В захватывании ума проследуешь и будешь приходить к лотосу пупочного [центра], сердца, горла, межбровья и макушки. Благодаря такой классификации [получаем] десять аспектов». В захватывании существует десять подразделений в зависимости от большого и малого постижения переживания.

2.2.2.2.6 Плод, обретаемый медитацией

Шестое. Временный плод таков. В тантре сказано: «Повредишь демона-Мару, омрачения-клеши и пр. Придешь к десяти силам. Благодаря захватыванию...». Устранишь страдание скандх, такое как старость, болезни и пр. Благодаря пониманию собственной природы омрачений-кlesh можно использовать на пути. Обретешь небольшие способности в отношении долголетия. Поскольку не связан страстями чувственных наслаждений, то показываешь небольшую победу над четырьмя демонами-Мара и не будешь подвластен омрачениям. На основании силы растворения десяти пран, достигнешь также и особенной силы тела, речи и ума. В устной тантре Калачакрапеды сказано: «Не будешь голодным даже без еды, будешь воздерживаться даже при наличии пищи. Без ниспадения из-за [праны] выдавливающей вниз, увеличишь блаженство. Магическое проявление будет большим

ваджрным животом. Также будет непостижимое блаженство у тела и пр.». Также сказано: «Будет долголетие, отсутствие болезней, аспекты элементов будут в равновесии».

Абсолютный плод таков. Станет непосредственно [воспринимаемой] как одна связка шесть элементов огня как божества, такие как Ратнасамбхава и пр. [Проходи] по этой сути медитации одну сессию и пр.

Этим завершаются комментарии относительно захватывания. Если благодаря этому быстро и без дарования комментария на памятование сформируется высшее [достижение], то следует получать здесь и разделы последующих комментариев.