

Сердечная практика

Краткая йога каналов

Полыхание изначальной мудрости

Склоняюсь к стопам коренного учителя!

Если необходима йога Ачалы для учеников, породивших в потоке [ума] отречение, то в йоге, которая не соответствует данной, сперва необходимо освободиться от низменных узлов в каналах. Поэтому для освобождения от узлов каналов в тайном [месте], ноги следует выпрямлять и сгибать [подобно действиям при] стрельбе из лука. Для освобождения от узлов каналов в животе, следует вращать живот подобно океану. Для освобождения от узлов каналов в сердце, следует вращать верхнюю часть тела вправо и влево. Похлопай подмышками, руки подними вверх и вытяни, сожми руки в кулаки и похлопай. Для освобождения от узлов каналов в гортани, вращай [голову] в правую сторону подобно огненному колесу. Для освобождения от узлов каналов на голове, троекратно промассируй голову, слегка похлопывая. Чтобы [вспыхнул] внутренний жар и пять очагов, промассируй пять мест-узлов, слегка нажимая. Для нисхожденья блаженства, необходимо [чтобы поза] была подобна семичастной позе Вайрочаны. Шея должна быть вытянута в позиции льва, подобно металлическому крюку.

Вначале и завершении всего осуществляй сжатие и контроль ветров, а также используй дыхание с Ха вместе с встряхиванием [тела], делай массаж и связывай своё питание с питательными веществами.

Эта глубокая и обширная йога каналов из сердечной практики была записана в монастыре Тхрагу учителем и тертёном Праджня, являющимся главой по разъяснениям. Появилось как соответствующее знанию и разъяснениям, что подобны, хотя и отличаются от [учений] Чхоглинга.

Пусть будет сиять удача и слава! Пусть за одну жизнь будет быстро обретено состояние Просветлённого!