

Глубокий путь
Капля ума дакини
Инструкции по стадии завершения, ветрам и каналам, йоге

Ом свасти!

[Существует три] пункта [в разъяснениях] стадии завершения глубокого пути, капли ума дакини, ветрах, внутреннем жаре и йоге мудры [связанных с] осуществлением последовательности из устранения помех, увеличения прогресса и устных наставлений.

1. Предварительные действия

В начале следует пять [пунктов] йоги подчинения и очищения каналов и элементов тела.

Первое. Поскольку семичастная позиция [Вайрочаны] соответствует удержанию ветра, обладающего четырьмя изначальными связями, то разъясняется что кулаки двух рук, начиная с каналов на бедрах, [движутся] вниз, [располагаясь] поверх коленей.

Затем переверни кулаки [нижней частью вверх и доведя] до бедер слева и справа, поднимай прямо вверх. [Подняв] выше сосков, выпрями вперед перед лицом. Когда сделаешь так, [двигая] сверху, скрести у сердца кулаки обеих рук. Расслабь и как воду расправь также и скрещенные ноги. Осуществляй подобным образом затем и все способы расслабления скрещенных ног.

Затем прими позицию скрещенных ног бодхисаттвы. Вращая внутри кулаки двух рук, троекратно постучи по обоим бокам локтями. Затем вращая внутри ладони ладони обеих рук, растирай, начиная с верхней части плеча вытянутой [руки] слева и вплоть до нижней части справа. Также троекратно растирай, начиная с кончиков пальцев и вплоть до подмышек, осуществляя контроль со звуками. Троекратно сделай таким образом и справа левой [рукой].

Затем вращая изнутри оба кулака, выбрось из в пространство перед собой. И сразу после этого хлопни ладонями обеих рук со звуком. Когда [сделаешь так,] потри обе ладони.

Затем потри оба глаза. Затем положи большие пальцы обеих рук по-отдельности справа и слева от центра лба. Выпрями все остальные пальцы, чтобы они не соприкасались с большими. Левый указательный палец поставь на затылок слева. Правый указательный палец поставь на основание большого пальца слева. Троекратно повтори метод растягивания пальцев.

Затем вращай грудной [клеткой] и промассируй правую и левую стороны головы и тела. Затем хлопни подмышками и склонившись в левую сторону, левую руку, сжав в кулак, положи на грудь и правую ногу вытяни в правую сторону. Куда правую руку при этом держи, чуть-чуть не касаясь поверхности колена.

Затем поворачивай корпусом двумя руками, положив руки на правое бедро, с пальцами смотрящими вниз. Развернув пальцы вверх, троекратно промассируй углубление в такой позе. Также наклонись в правую сторону и вытяни левую ногу влево и пр. В завершении троекратно осуществи малый беб зажимая подмышки. Троекратно сделай средний беб. Троекратно сделай большой беб. Постучи и в завершении расслабься, отпустив прану в семичастной позе. Также такое осуществляй и в [разъяснениях, указанных] ниже.

Второе.

Как только выйдешь из положения скрестив ноги, сядь прямо. Сидя на корточках, скрести кулаки двух рук и расслабь.

[Последовательно] опускай на колени, верхнюю часть бедер, канал бедер, колени, касаясь также и лба. В завершении хлопая подмышками, сделай троекратно средний беб и троекратно большой бэб.

Третье. Как только сядешь скрестив ноги, однократно поворачивай кулаками, вытягивая их. Сделав так, сделай хлопок ладонями со звуком и хлопни по груди переплетенными пальцами. Снова вытяни обратно от груди и снова ударь по груди, повторяя так три раза. В завершении, подобно тому как сделано выше, раскрой скрещенные ноги и троекратно сделай малый бэб.

Четвертое. Как только сядешь скрестив ноги, вытягивая скрученные кулаки, скрести обе руки у сердца. Когда освободишь [от напряжения], положи поверх коленей и вращай живот по три раза троекратно влево и вправо. В завершении распусти скрещенные ноги и троекратно сделай средний бэб.

Пятое.

Как только раскроешь скрещенные ноги [в свободную позицию], как это сделано выше, разверни внутрь ладони двух рук, держа перед собой и вытягивая и переплетая. Вытяни перед собой в силе обе ноги и слегка стукни нижней частью. Сделай такое переживание троекратно.

Затем встань и ладонями обоих вытянутых рук стукни по каждому из бедер справа и слева по-отдельности. После того как трижды соединив в движении сзади, сделай троекратно беб, связывая вытянутыми в направлении перед собой ногами и руками.

2. Основная часть

Второе. Основная часть. В йоге из руководства есть пять [пунктов].

Первое. Как только сядешь скрестив ноги, скрути уклады двух рук и вытягивая, соприкоснись с верхней частью колена. Слегка наклони тело и согни. Делая так, издай четырехкратно речью слышимые ушами как продолжительные слоги Хум. В конце следования пустоте, распусти позицию скрещенных ног, как это показано выше и троекратно сделай средний бэб.

Второе. Вытяни [руки] со скрученными кулаками и распусти скрещенные ноги. Когда сделаешь так, поставь скрещивая колени, так что под левым коленом находится правая нога и наоборот. Переплетя подобным образом обе руки, возмись за каждый из больших пальцев ног. Подобно тому как показано выше, четыре раза руководствуйся [звучанием] мелодии Хум. После этого обе ноги оставь так.

Скрестив, сделав правую руку сверху, удерживай одним предплечьем другое. Когда сделаешь так, приподнимай справа тело тринадцать раз и слева также тринадцать раз. В завершении встань и троекратно сделай беб с вращением ваджра.

Третье. Когда распустишь скрещенные ноги, подобно тому как показано выше, встань и вытяни обе руки вправо и влево. Когда сделаешь так, три раза ударь о поверхность сиденья стопой правой ноги. Подобным образом, сменив порядок, на левую с правой, сделай тоже троекратно и левой ногой. Также, подобно показанному ранее, после того как три раза ударишь правой, троекратно сделай большой беб.

Четвертое. Когда вытянешь скрученные кулаки, в завершении скрести обе руки у сердца. Сделав так, расслабь и соприкоснись с коленями. Слегка согнув тело, троекратно следуй пустоте посредством мелодии Хум. В завершении раскрой ноги из позиции со скрещенными ногами. И троекратно сделай средний беб.

Пятое. Когда раскрепостишь ноги из позиции со скрещенными ногами, как показано выше, встань. Выпрями тело и троекратно наклоняйся, склоняясь, назад и вперед. Кулаки обеих рук держи по бокам. Тринадцать раз сделай вправо, также

тринадцать раз сделай влево. В завершении три раза осуществи беб с падением.

3. Завершающие действия

В завершении, в йоге установки или [рассеивания, присутствует] три [пункта].

Первое. После того как разрушишь [позицию] со скрещенными ногами, стопы рук и ног поставь на поверхность сиденья и троекратно с силой встряхни [или оботри или ударь] тело. В завершении для сна на спине соедини ладони обеих рук у сердца. Обе ноги соедини, вытягивая, коленями. Когда сделаешь небольшой промежуток, поворачай три раза влево и право. В завершении три раза сделай средний беб. Три раза большой беб. Три раза беб ваджрной вершины.

Второе. Встань скрести между собой предплечья обеих рук. Правым коленом скрой левое. Снова опустившись на заднюю часть тела как во время сна, потряси, поднимая в пространство, правую ногу и правую руку. Когда встанешь, сделай подобно показанному раньше, с двумя руками. Также потряси подобно показанному ранее две, левые руку и ногу. Снова встань и сделай руками как ранее. Когда ляжешь обратно, подними в небо руки и ноги и потряси. В завершении троекратно сделай средний беб, три раза сделай большой беб.

Третье. Как только сядешь скрести ноги, вытяни скрученные кулаки. Последовательно, начиная с больших пальцев двух рук, промассируй сонную артерию на шее, уши, глаза, нос и рот. Голову и тело поверни три раза вправо и три раза влево. Когда завершишь это, распусти скрещенные ноги. Издай непоеделенный звук Хар и скрести обе руки у сердца. Когда сделаешь так, сделай основание предплечьями. После этого кулаки обеих рук подними вверх и положи на колени. В завершении обе руки скрести у сердца и расслабь как единственно воду. Сделай беб, ударь и скажи Е-вам. Повтори так три раза.

После этого вместе с малым беб [скажи] двадцать один раз Пхат. В завершении этого вместе с бебом осуществляй вращения благим образом.

Джигдрал Йеше Дордже собрал это как дополнение ,что было представлено отдельно, [будучи взятым] из глубоких разъяснений Пема Лингпы о Варахи.