

Ригдзин согдруб
Практика жизненной силы держателя ведения
Зеркало, проясняющее йогу

Относительно этого скрытого и вызывающего беспокойство совершенно тайного (учения) следует провозгласить ключевые моменты относительно йоги и созерцания, что являются наиболее важными для всех, себя и других, при прояснении сердца, солнца и луны как глубины небесного пространства сферы высшей реальности и сердца ваджра.

В предварительных упражнениях по контролю над каналами в предварительных практиках йоги, собственное тело (предстает в виде) драгоценного света радуги. Великолепным сиянием уничтожается темнота, подобно (свету) солнца и луны. (Поэтому) медитируй на очищение трех завес.

Затем для очищения пяти частей тела медитируй на сияние радужного света, что объединяется с пятью цветами в пяти центрах. Посредством йоги пяти частей тела полностью освободишь узлы в ваджрных каналах. Освободив, смешаешь (воедино) милосердную сферу изначальной чистоты и осознание в природе радужного тела, ясного света. Обладая шестью йогами будешь пребывать в природе изначальной чистоты.

В состоянии (тела) блаженства пресечешь пути солнца и луны. Собственная ясность есть изначальна чистая природа без цепляния. Обладая шестью йогами с легкой концентрацией на ней, пребывай в созерцании телесной формы учителя Ваджрадхары, что пребывает в союзе на макушке.

Затем нисходит поток белой субстанции и заполняет умиротворяя тело, речь и ум. Начал ои завершение соответствуют указанному ранее.

Второе. Вращай три центра и сжимай четыре конечности. Освободив встряхиванием, дави вниз (выдавливай вниз ветер). Пупочный центр и тайный представляются как красное колесо и зеленое. Троекратно поворачивая пупочный центр, очищаешь загрязнения. Делая так, представь, что пребываешь в радужном теле. Подобным образом сердце, горло представляются как синее и золотистое. Узел на макушке — колесо белого цвета. Соответственно надо вращать все три верхних центра. Также четыре конечности следует встряхивать. Встряхивая, заполняем чистотой и ветром присущей мудрости все без исключения большие и малые каналы. Явленное бытие предстает как изначальна чистая природа и радужное тело. Троекратно повтори опускание дыхания (беб) с Ха и малое опускание дыхания.

Третье. Хохот лисицы. Устранение нечистого (ветра). Выдыхай троекратно, объединив всё в пространстве. Закрой для выхода нисходящего ветра нижние врата. Выпусти посредством шести йог восходящий ветер. Однократно заполни чистой субстанцией всё тело в природе изначальной чистоты и равновесия. Объединив низ и верх, выдохни троекратно. Покойся в обширности в природе изначальной чистоты. Выдыхай с пустым Ха. Звучание должно быть ясным как цимбалы. С помощью ваджра исполни как показано выше малой нисхождение дыхания.

Четвертое. Остановка со скрещенными ногами и четыре лука обретения. Смешай воедино несотворенный ум и ветер присущей мудрости. Вдохнув воздух, выдохни резко вперед. Медитируй на белую частичку на макушке головы. Представляй что всё тело заполняется красной субстанцией. Подвигайся вперед-назад и влево-вправо. Ваджрное тело есть радужное тело, что свободно от загрязнений. Представляй Хаягриву и Ваджра-йогини в союзе. Исполни малое нисхождение дыхания как показано выше.

Пятое. Поза великого льва. Отпусти пять врат. Состояние тела блаженства пресекает путь солнца и луны. Явленное бытие есть природа круга пламени. В пупочном центре собственного тела — Хаягрива и Ваджрайогини. Явленное бытие, пять элементов, тело, речь и ум, учитель, божество медитации, духовный герой и небесное божество — соединяются в нектар. Когда практикуешь внутренний жар, представляй в этих созерцаниях глубокие ключевые моменты из практики. Пребывая посреди незагрязненной природы ваджрного

ветра, трижды выдохни справа, трижды выдохни слева и трижды — нормально. Исполни как вначале малое нисхождение дыхания, как это было показано выше, покоясь в природе Амитаюса.

Шестое. Связывание четырех конечностей как младенец в утробе матери. После исполнения малого нисхождения дыхания. Взирай наестественное состояние, что воспринимается обычным образом. В изначально чистой природе ваджрного ветра раствори явленное бытие в света. Чистый нектар пребывает в четырех конечностях и заполняет всё тело. Тело становится ваджрной сферой без проявления. Гора Меру, все горы и океаны возникают одновременно в сердце. Покойся в естественной свежести после того как соединишь справа, слева, сзади и спереди троекратно.

Седьмое. Черепаха. Единство горы, связанной черепахой. Сделав большое нисхождение дыхания, взирай на естественное состояние, воспринимая внешнее. Созерцай как показано выше.

Восьмое. Металлический звук шума горы Меру и дыхания Хум. Сделав большое нисхождение дыхания, взирай на естественное состояние, воспринимая внешнее. Проясняя созерцание шести языков пламени. Все тела полыхают огнём. Распространяется блаженство и жар. Посреди человека возникает пять источников дхарм огня. Я сам — проявляюсь как Ваджра-варахи. Перекрещивай руки и ноги. Голова соприкасается с ними. Основание йциклического осуществления ниспадает вниз. Окончание подобно предыдущему и последующему.

Девятое. В позиции четырех аспектов проявления, исполни среднее нисхождение дыхания. Взирай на собственное осознание вместе со слогом А. Повращай нижней частью тела троекратно. Пресекай нектаром пупочный центр и тайный. Троекратно повращав верхней частью тела, превращаешься в тело света с помощью сердца и горла. Трижды наклонив голову, пребывай частями тела в природа радужного тела. Представляй, что обретаешь уровень Ваджрадхары. Исполни малое нисхождение дахыния как это делалось вначале и позже.

Десятое. Сделай троекратно большое нисхождение дыхания и малое нисхождение дыхания. С помощью звука Ха очисти голову и конечности. Созерцай природу ваджрного ветра в глубоком небытии. Когда пребываешь в энергии для контроля юности, используй большое нисхождение дыхания и девятикратно повтори малое нисхождение дыхания. Всё очищается посредством природа мастерства в нисхождении дыхания. Разрушаются все болезни, такие как водянка, истечение мочи с помощью щед, стоящей вертикально в круге и квадрате.

Одиннадцатое. Две руки сдавливают в ваджрной волне. Возникает звук Ха. Будь связан в ваджрной позе. Устранишь все ошибки, что соответствуют центральному каналу, ветрам, деяниям, ошибкам памяти, неудержимости, опьянению.

Двенадцатое. Объединение в океане обширного пространства, солнца и луны. Соедини голову и конечности и трижды осуществи среднее нисхождение дыхания. В созерцании медитируй на великий центральный канал собственного тела, край которого в небесном пространстве и охватывает сферу высшей реальности. Внутри него растворяется в сфере всё, будь то циклическое существование или нирвана. Из изначально чистой природы устанавливается в пространстве соединение сферы (высшей реальности) и осознания. Глаза широко открыты и постигаешь всё, будь то воспринимающий или воспринимаемое. Чтобы устранить запутавшийся ветер, долгое время пребывай в незагрязненном состоянии, что превзошло ум. Это — устранение препятствий в отношении каналов, ветров и капель. И также является введением во все без исключения йоги.

Тринадцатое. Созерцание соответствует очищению пяти частей тела. Другое дополнение является наставлениями относительно устранения болезней тела и устранении препятствий. Это есть сердце тантры, возникшей чудесным образом. Это — есть жизненный камень учителя, держателя ведения.

На русский язык переводил Карма Палджор (Филиппов О.Э.).