

**РАНГ СЕМ ЧХЁ КУ НГЁН СУМ ТЁН ДЗЕ ПЕИ
ЛАМА ДОРДЖЕ ПХАГМО ЙЕР МЕ ЛА
ГЮ ПЕ ДЮ ДО ЦЕ ВЕ ДЖЕ ЗУНГ НЕ
ЗАБ САНГ НЬЮР ЛАМ ДРИ ЛА НАНГ ЛА ЦОЛ**

С верой склоняюсь пред неотделимой от учителя Ваджра-варахи, что осуществляет непосредственную демонстрацию тела Учения как мой ум! Восприняв силой любви, усердствую в написании глубокого и тайного быстрого пути!

Здесь представлены записи относительно йоги каналов и ветров из глубокого учения сердечной практики держателя веденя.

Сначала идет контроль над каналами.

Приподняв колени согнутых ног, опусти на них руки. Протри всё, вплоть до головы. Затем от пяток вверх с силой на вдохе проведи (руки) и выбрось (вперед). Повторить трижды.

Будучи напряженным, похлопай руками и опусти их вниз (с силой), соединив. Повтори троекратно. Соедини пальцы и с силой промассируй ладони, глаза, голову. Трижды подпрыгни. Соединенными руками трижды промассируй спереди и сзади. Трижды сделай в противоположном варианте и осуществи нисхождение дыхания.

Второе. Очищение тела. Соединив локти рук, с усилием помассируй подмышки троекратно.

Промассируй с силой ладони рук и глаза с головой. Трижды подпрыгни.

Соединив руки, трижды промассируй спереди, сзади.

Затем положив на ноги большие пальцы, промассируй трижды слева и справа трижды. В обоих случаях начиная с углублений под коленями, сделай выброс и три раза нисхождение дыхания.

Основная практика.

Первое. Шесть объединений.

В состоянии самбхогакая присутствует тайная остановка пути солнца и луны. Кисть в угрожающей (мудре) положи на колени лицевой частью вверх. Трижды проведи с силой справа, слева и посередине, исполнив нисхождение дыхания.

Второе.

Для вращения четырьмя конечностями и пр. обе руки положи поверх коленей. Трижды поаращай плечами, головой и соединенными вместе коленями вправо, влево. Что касается выпрямленного тела, то нижней частью тела следует троекратно вращать вправо и влево. Подобным образом трижды поворачивай верхнюю часть тела. Руками дважды троекратно постучи по плечам. Что касается перекрещенных ног, то двумя руками надави на основание бедер. Согни правую ногу и троекратно склонись к ней, прикасаясь головой. Так же поступи и с левой ногой. Когда встанешь, покачай ногами вперед и назад троекратно. Исполни нисхождение дыхания.

Третье. Хохот лисицы. Ноги и голвоу троекратно промассируй руками справа, слева и посередине. Исполни нисхождение дыхания.

Четвертое. Позиция духовного героя. Двумя руками, ухватившись за нижние части ног, следует троекратно приподнять их. И удерживая руками, следует исполнить нисхождение дыхания, произнося хаб-хаб.

Пятое. Поза могущественного льва.

Затем обе руки опусти вниз с силой и согнув шею назови на руки. Когда появится изначальная чистота, расположи обе ноги друг на друга (в позе лотоса). Обе руки соедини на верхней части ног. Трижды осуществи справа, слева и по центру. Затем вместе с подпрыгиванием, троекратно погладь ладонями ноги, наклоняясь вниз. Исполни — осуществи нисхождение дыхания. Сделав так, удерживай дыхание, Удерживай, чтобы (в центральный канал) вошли ветра.

Шестое. Дыхание подобно животу кошки.

Когда поднимешься, двумя большими пальцами рук, направленными вниз, следует схватить большие пальцы ног. Сделав так вправо, влево и посередине, трижды исполни большое нисхождение дыхания. Удерживай воедино ветра.

Седьмое. Связанная черепаха.

Когда встанешь, возьми руками за кончики ног, левой за правую и наоборот. Удерживая большие пальцы ног, трижды изогнись вправо, влево и по центру. Трижды исполни большое нисхождение дыхания. Так сам свяжешь движение.

Восьмое. Дыхание Хум со звуком металла.

Соединив ноги (стопами), удерживай. Трижды произнеси Хум, повернувшись вправо, влево и по центру. Изгибаясь как лук, трижды осуществи большое нисхождение дыхания. Так приведешь ветра в естественное состояние ума.

Девятое. Игра льва.

Установив ноги в ваджрную позицию, надави указательными пальцами на глаза. Средние пальцы установи на нос. Безымянный и мизинец — на рот. Большие пальцы установи на уши, закрыв их. Повращайся трижды влево и вправо. Произноси Ха и исполни нисхождение дыхания. Трижды исполни среднее нисхождение дыхания и произноси А.

Десятое. Нисхождение дыхания.

Чтобы сделать большое нисхождение дыхания, следует удерживать два ветра. Для этого десять раз исполни на своем уровне малое связывание дыхания. Исполни нисхождение дыхания со слогом А и дыханием Со. Дополнительно осуществи сдавливание вниз и расположи руки в позиции равновесия. Свое сознание со слогом А отправь в небесное пространство.

Одиннадцатое. Ваджрная волна.

Главным образом исполни троекратно нисхождение дыхания и сдавливание.

Двенадцатое. Управление сферой солнца и луны. Глаза — полуприкрыты. Верхний ветер уравнивается в сердце. Чтобы опустошить, осуществи нисхождение дыхания троекратно. Язык подними к верхнему небу.

Тринадцатое. Детеньшь самки яка.

Ноги скрещены. Лежащими сверху руками промассируй с помощью больших пальцев. осуществи это слева, справа и по центру. Скрещенными руками постукивай по животу с каждой стороны. Проведи руками от плечей по подмышкам троекратно. Скрещенными руками трижды проведи спереди и сзади. Вытянув ноги, проведи по праой, левой и обоим троекратно. Поверх соединенных ноги и рук положи голову. Взявшись руками за кончики ног, разверни их, снова сгибая. Трижды разгибай и сгибай обе ноги.

Затем колени ног подтягивай до уровня рук три раза слева, справа и по центру, издавая звук Ба. Затем расслабь, встряхивая троекратно, руки и ноги. Затем, подпрыгивая вверх с помощью рук, соединяй их, разбивая и сгибая каждую ногу со звуками кинг-кинг. Трижды с нисхождением дыхания осуществи подпрыгивания. Записанное выше, взято из старых примеров практик «носорогов».

Усердствуя таким образом подчинишь в течении дня ветра, каналы и капли. Подчинив, полностью увеличишь мандалу способностей. Неведение, (двойственность) воспринимающего и воспринимаемого и все скопления темноты — будут разрушены. Ветры тела будут пребывать в канале. Посредством этого полностью раскроется лотосовый сад четырех проявлений в силу присущей мудрости. Пусть же тогда будет подчинено бытие и будешь пребывать в вечно юном теле!

В обширном варианте — исполний йогу сердца ясного света, неизмеримый ясный свет как суть Печати, дял подчинения — росток ума великого блаженства и йогу из совершенных ваджрных строф. Делая так, растворишь всё тонкое в видении.

На основании этого показанного выше потока изречений и этих глубоких учений моего учителя — сам сможешь подчинить ум и ветра и стать в этом сведущим. Мудрец, что могущественен в беспримерной речи добрейших наставлений владыки практики, описал высшую реальность. В соответствии с этим, вера в тайную мантру стала полезной для тех,

кто обладает малым умом, подобно моему. И живыми существами, что пребывают в качестве слуг во дворце, объединяющем всех Благошествующих и глубокие тексты как великие писания практик тайной мантры. Пусть благодаря благу, что проистекает из записанного Нгагцюн Нгагвангом, будет показан глубокий путь. Пусть распространится во всех направлениях и станет причиной очищения для тех, кто возвращается в трех сферах бытия!

Да будет благо.

Сарва мангалам.

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