

Адваятарака - Упанишада.

Шуклаяджурведа.

группа упанишад - йога.

1. Сейчас мы желаем передать тайные наставления недвойственного для пользы тех йогов, которые обладают отрешением, контролируют чувства, наделены достойными качествами, такими как безмятежность и спокойствие ума.

2. Тот, кто постоянно созерцает, пребывая в природе осознания истинного "Я", закрыв глаза или слегка приоткрывая их, глядя поверх бровей, тот объединяется со Всевышним Источником, который проявляется в виде множества световых видений, и обретает сияющее Тело Света.

3. Этот путь известен как Тарака-йога, благодаря ему йог освобождается от великого ужаса перерождения, жизни и смерти. Йог, практикуя его, уничтожает всякую связанность двойственными понятиями, полностью познав, что отличие "Я" от Абсолюта не более чем иллюзия, и становится единым с Великим Источником Бытия.

4. Медитируя способом Тарака-йоги на Великий Источник, пусть йог распознает три Знака реализации.

5. Внутри тела йога есть канал Сушумна, место пребывания великого "Я", он подобен сиянию солнца и сиянию полной луны. Он начинается от муладхары и идет вверх к отверстию Брахмы в Брахмарандре. В центре Сушумны есть Кундалини, почитаемая йогами, тонкая, подобно волокну лотоса, и сияющая, как множество всплесков света. Если йог концентрируется на ней, он освобождается от всех нечистых карм. Постоянно удерживая огонь Кундалини в определенной части головы с помощью созерцания сияющего света методами Тарака-йоги, йог обретает Пробуждение. Сначала, когда он так практикует, зажав отверстия обеих ушей, будет слышен звук "пху". На следующей стадии йогу следует непрерывно созерцать Изначальный чистый Ум в пространстве синего света между глаз и глядя внутрь себя. Тогда в сердце йога возникает великое блаженство. Таков Внутренний Знак, который ищет мудрец, стремящийся к Освобождению.

6. Вслед за этим возникает переживание Внешнего Знака. Он переживается как свечение пространства сияющего желтого света, которое иногда приобретает кроваво-красный, иногда имеет темно-синий или голубой оттенок, на расстоянии четырех, шести, восьми, десяти и двенадцати пальцев перед носом. Если йог, практикуя Тарака-йогу, смотрит в пространство расфиксированным взглядом, тогда в его поле зрения сначала возникают лучи света. Эти видения указывают на правильность созерцания. Углубляя созерцание, йог видит боковым зрением по краям либо внизу лучи света, подобные литому золоту. Когда этот уровень видений достигается до двенадцати пальцев от головы, йог обретает бессмертие. Если йог, продолжая практику, достигает стабильности в непрерывном созерцании и видений света, обретает видение сияющего пространства внутри головы, где бы он ни был, он всегда освобожден.

7. Затем появляется видение Промежуточного Знака. Йог видит круглые сферы, подобные солнечному диску. Они излучают по краям сияние, подобное зареву пламени пожара, либо он видит внутреннее пространство, залитое рассеянным светом без каких-либо оттенков. Открыв Промежуточный Знак, йог пребывает в нераздельном единстве с видениями. Благодаря тонкому созерцанию светящихся видений, он становится единым и подобным пространству без каких-либо качеств. Когда он углубляет созерцание, то он становится единым с Высшим Пространством (Парам-акаша), которое напоминает абсолютную тьму, окутывающую лучезарное сияние истинного "Я". На следующей стадии он становится единым с великим пространством Маха-акаша, которое пылает, подобно вселенскому пламени в конце кальпы. Вслед за этим йог становится единым с пространством истинной Реальности (Таттва-акаша), которое насыщенной яркостью превосходит все. Наконец, он становится единым с солнечным пространством (Сурья-акаша), которое напоминает сияние ста тысяч солнц. Эти пять пространств, открывающиеся вовне и внутри, являются Знаком Освобождения. Тот йог, который реализовал их, полностью освобождается от закона кармы и становится подобным этим пространствам. Став подобным пространству, он сам становится Освобождающим Знаком Тараки, дарующим плоды запредельной Реальности вне ума.

8. Реализация Тараки двойная: сначала реализовывается Тарака, затем безмысленное состояние. Поэтому тексты утверждают, что эту Тарака-йогу следует постигать в два этапа: сначала возникает постижение Тараки, затем идет состояние вне мыслей.

9. В теле йога, внутри глаз, есть копия солнца и луны. Посредством этого тела возникает восприятие солнечного и лунного диска словно бы находящихся во внешней Вселенной. Внутри головы есть соответствующие им лунный и солнечный диски. А потому, внешние и внутренние солнце и луна должны быть восприняты посредством тела. Для этого пусть йог созерцает с успокоенным умом нераздельность внутреннего и внешнего, поскольку, если бы между этими двумя не было связи, то органы чувств не могли бы действовать. А потому, постичь Тараку можно, постигая себя.

10. Тарака двояк: имеющий форму, проявляющийся как образы божества, и не имеющий формы. Тот, что имеет окончание в чувствах, – имеет форму божества. Тот, который за пределами видимого, не имеет формы. Каковы бы ни были переживания йога, йог не должен покидать созерцания. Благодаря Тарака-йоге, через видение того, что находится вне чувств, йог, углубляя созерцание, открывает сущность “я” как единство сознания и блаженства, исконное Бытие в его изначальной форме (Сварупа) Вслед за этим проявляется абсолютное “я” как белое сияние. Абсолютное Бытие воспринимается в созерцательном присутствии через глаза. Также познается и бесформенный Тарака. Благодаря неподвижному уму, пребывающему в созерцании, через глаза воспринимается множество проявлений света. Внутреннее восприятие и внешнее пространство объединяются, когда йог, созерцая, сливает воедино зрение, сознание и естественное состояние. Тогда йог пребывает в созерцании без отвлечений. В его внутреннем видении проявляется Тарака.

11. Взгляд нужно фиксировать в межбровье, тогда Высшее Сияние становится проявленным – в этом суть Тарака-йоги. Пусть йог объединит тонкое сосредоточение и неподвижный ум с Тарака, слегка приподняв брови. Это первый способ Тарака-йоги. Второй способ за пределами метода и его называют “то, что вне ума”. В основании неба есть великий канал, наполненный светом. Его созерцают великие йоги. Благодаря этому достигаются сиддхи уменьшения (анима) и другие.

12. Когда поддерживается видение Внешнего и Внутреннего Знака, независимо от того, закрыты глаза или открыты, – это истинная шамбхави-мудра. Земля очищается одним мгновением присутствия того великого святого, который овладел этой мудрой. Просто соприкасаясь с умами таких святых, очищаются бесчисленные миры во Вселенной. Тот же, кто служит с преданностью подобному великому йогу, освобождается от круговорота рождения-смерти.

13. Яркий свет во Внутреннем Знаке есть изначальная форма высшей Реальности, где нет ни субъекта, ни объекта. Благодаря наставлениям Истинного Гуру Внутренний Знак проявляется как яркое свечение тысячелепесткового лотоса на макушке или высшим светом сознания, пребывающего в глубине осознания или запредельным четвертым состоянием Бытия, достигаемым на шестнадцатой ступени.

14. Истинный Учитель сведущ в священных текстах, предан Вишну, свободен от зависти, его ум всегда чист, он знаток йогических садхан и всегда находится в недвойственной Природе Абсолюта, будучи поглощенным созерцанием пространства Истинной Самости.

15. Тот, кто имеет преданность своему Учителю, кто полностью познал свое высшее “я”, достоин быть Учителем.

16. Слог “гу” означает “тьма”, “неведение”, слог “ру” означает “разрушение этой тьмы”. Поскольку он разрушает тьму неведения ученика, его именуют Гуру.

17. Лишь Учитель есть само запредельное Бытие. Лишь Учитель есть Высшая Дхарма и Высшее Знание. Лишь Учитель есть Высшее Прибежище.

18. Лишь Учитель есть Высший Предел и Высшее Сокровище. Поскольку такой Учитель есть сама недвойственная Реальность, он превосходит все.

19. Тот, кому посчастливилось прочесть этот священный текст хотя бы один раз, избавляется от ужасного круговорота рождений и смерти. В одно мгновение отпадают его грехи, совершенные во всех предыдущих рождениях и исполняются все желания. Такой йог достигает высшей цели всех живых существ. Познавший суть этого текста, реализовывает суть всех тайных Учений.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке <http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Адвоятарака - Упанишада [filosoff.org](http://filosoff.org)  
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши [buckshee](http://buckshee.ru/). Спорт, авто, финансы,  
недвижимость. Здоровый образ жизни.  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет  
магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных  
сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!