

Содержание

Предисловие Свами Вишнудевананда Гири.....	6
Предисловие редактора.....	7
Учение Лайя-йоги и Сахаджаяна.....	9
«Освобождающий нектар драгоценных наставлений» («Лайя Амрита Упадеша Чинтамани»).....	13
«Сокровище зеркала безмятежного океана».....	64

ВСЕЛЕННАЯ МУДРОСТИ

Праджня-янтра

Книга 1. ПЕРЕДАЧА

Глава I. ИСТОРИЯ УЧЕНИЯ.....	70
Глава II. ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ (ПАРАМПАРА).....	77
Махамурти Баба.....	77
Мауни Баба.....	78
Ачинтъя Баба.....	79
Глава III. Передача огня. УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК.....	80
Преданное сердце, искренний дух. Самайя.....	85
Глава IV. Сбереечь пламя. КАК ПЕРЕДАВАТЬ УЧЕНИЕ.....	90
Три вида передачи Учения.....	93
Наука сердца и логика слез. Словесная передача.....	93
Орел в небе, трава на земле. Символическая передача.....	93
Рогатый заяц верхом на черепахе. Внемысленная передача.....	93
Глава V. ГУРУ-ЙОГА И САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ.....	95
Счастливым странник. Обычные качества ученика.....	97
Воин духа. Качества ученика наивысших способностей.....	98
Глава VI. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ЙОГА-ТАНТРЫ.....	100
Котенок и детеныш обезьяны. Два пути: постепенный и мгновенный.....	100
Пять тел согласно Учению йога-тантры.....	102
Четыре типа сознания.....	105
Вера без понимания и нигилистическая бравада.....	106
Детство духа. Этернализм.....	106
Максимализм Пробуждения. Нигилизм и иконоборчество.....	107

Глава VII. Золотое правило.	
ТРИ СУЩНОСТНЫХ ПРИНЦИПА.....	108
Часть I. Посмотреть в зеркало. ПРЯМОЕ ВВЕДЕНИЕ В ИСКОННУЮ ОСОЗНАННОСТЬ (ШРАВАНА).....	110
Львиный рык. Устная передача.....	110
Рогатый заяц. Передача вне слов.....	115
Часть II. Стирание пыли. ПРОЯСНЕНИЕ СМЫСЛА, ОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ, УСТРАНЕНИЕ СОМНЕНИЙ И ОШИБОК, ПРИНЯТИЕ ВЕЛИКОГО РЕШЕНИЯ (МАНАНА).....	116
Натягивая тетиву. Устранение сомнений.....	116
Прицеливаясь. Преодоление отклонений.....	119
Попадая в цель. Принятие великого решения: встать на путь созерцательного недеяния.....	122
Прыжок в бездну. Путь без пути.....	126
Часть III. Льющаяся струя. НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ СОЗЕРЦАНИЯ (НИДИДХЬЯСАНА).....	128
Парение орла. Великий выбор: не выбирать.....	128
Стать единым со Вселенной.	
Созерцание: вход в другое измерение Бытия.....	130
Плыть с облаками, летать с ветром.	
Жизнь без выбора.....	132
Единство Духа: непрерывная нить из шелка.	
Стадии поддержания непрерывного созерцания.....	134
Начало.....	134
Сосуд.....	134
Наращивание.....	134
Исчерпание.....	134
Ступени рая. Уровни углубления естественного состояния.....	135
Самоосвобождение.....	136
Самотрансценденция.....	136
Самоузнавание.....	137
Глава VIII. Пятнадцатое наставление о растворении. ПАНЧА САНКАЛЬПА ЛАЙЯ ЧИНТАНА.....	139
I. Вся видимая Вселенная растворяется в уме (осознании).....	141
Великая тайна. Устранение сущностного неведения.	
Мир неотделим от «Я».....	141

Первое открытие естественной Природы Ума через самоисследование и самадхи.....	144
II. Ум растворяется в Пустоте «Я» (махашунья).....	146
Опыты глубокой медитации. Пустота — естественная сущность ума. Прояснение естественного состояния.....	146
III. Пустота растворяется в Свете.....	151
Истинное самадхи: последний прорыв сквозь пелену бессознательности. Пустотное «Я» наполнено Светом.....	151
IV. Свет растворяется в недвойственности.....	153
Полное Пробуждение. Недвойственность — сущность истинной Реальности.....	153
V. Недвойственность соединяется с блаженством.....	156
Высшая тайна. Завершение практики: единство света и энергии блаженства. Ощущения в теле в самадхи.....	156
Сходство опытов Кундалини-йоги и Лайя-йоги и переживания в момент умирания и промежуточного состояния.....	160
Переживание изначального чистого Света во сне.....	162
Глава IX. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ УЧЕНИЯ ЛАЙЯ-ЙОГИ.....	165
Пять янтр Лайя-йоги (на базе общих воззрений индуистского и буддийского тантризма).....	165
Два основных раздела Учения в Лайя-йоге.....	168
Божества и принцип недвойственного видения в Лайя-йоге.....	169
Золотой остров. Чистое видение.....	170

Книга 2. ОСНОВА

Глава I. Сущность.....	174
Основа всего. Праджняна — исконная Мудрость.....	174
Глава II. СПОСОБНОСТЬ К ЭМАНАЦИЯМ.....	176
Аналогии в проявлении энергии в Лайя-йоге.....	176
Вселенский закон космической гармонии.....	179
Глава III. ЭНЕРГИЯ.....	180
Видение вселенской энергии.....	180

Книга 3. ПУТЬ

Глава I. Взгляд с вершины.....	182
Увидеть мир. Недвойственное видение: три точки зрения.....	182
Устранение.....	182
Иллюзия.....	183

Великое растворение.....	183
Контур пути. Мудрость, медитация, действие.....	186
Искры от пламени. Способы прямого введения.....	189
Свернуть пространство и время. Самотрансценденция: нисхождение просветляющего, подобного милости, импульса сияния Абсолюта.....	202
Открыться силе вселенной. Импульс Ануграхи — высшая тайна, мгновенное нисхождение Абсолюта, подобное милости.....	207
Нисхождение Света.....	211
Стать подобным облаку. Отпускание и расслабление.....	214
Полый бамбук. Аналогии в отпускании себя.....	219
Полый бамбук.....	219
Лист, несомый ветром.....	219
Пучок травы на дороге.....	220
«Вкус» бессмертия. Состояние «единого вкуса».....	222
Тупики и скользкие ступеньки.	
Отклонения в видении естественного состояния.....	223
Игры в свободу. Два вида ментального самоосвобождения...	224
Рычание льва, рев носорога.	
Великий предел: состояние вне концепций.....	233
Песни парящих слонов.....	236
Как попасть в город гандхарвов?.....	236
Как спасти Наккикара?.....	236
Как помочь рогатому кролику?.....	236
Как найти волшебную лягушку?.....	236
Глава II. Выплавление Духа. МЕДИТАЦИЯ (ДХЬЯНА).....	237
Сердечная тайна. Величие Учения.....	237
Искра, пламя, вселенский пожар. Концентрация, полнота внимания, медитация, созерцание, интеграция.....	243
Трава вырастет сама. Медитация в Лайя-йоге.....	245
Баланс на гранях мира. Ключевые моменты в созерцании...	247
Небесные танцы. Особые практики развития созерцательного присутствия.....	248
Лабиринты иллюзий. Три рода переживаний в практике: радость, ясность и пустотность.....	252
Опьянение радостью. Блаженство (ананда).....	252
Чафующая самовлюбленность. Ясность.....	252

Гипнотизирующее дыхание бездны. Пустота (состояние Мира Без Форм).....	253
Тайный друг. Путь неотвлечения.....	255
Кувшин и океан. Ум и праджняна.....	256
Бриллиант и подделка. Созерцательное присутствие и ум.....	257
Безмятежность Духа. Три принципа созерцания.....	259
Зеркало и отражения.....	
Созерцательное присутствие и мысли.....	260
Игра света и тени. Состояние присутствия в Лайя-йоге.....	262
Сети и капканы на Пути.....	
Ошибки в практике созерцания.....	263
Жизнь без опоры.....	265
Безопорная медитация. Нираламбха.....	266
I. Самоосвобождение.....	266
II. Самотрансценденция (смешивание внутреннего и внешнего пространства).....	266
II. Самоузнавание (пратьябхиджня).....	267
Великая Мать и сыновний Свет.....	
Единство созерцания и энергии.....	269
Самоузнавание.....	272
Продеть нить. Пребывание в созерцательном состоянии вне мыслей (аманаска). Возникновение мыслей.....	273
Глава III. Небесные танцы. ПОВЕДЕНИЕ (КРИЙЯ).....	275
Виная, самайи и единая самайя созерцания.....	275
Игры по правилам. Виная.....	275
Махавратам (пять принципов яма).....	275
Семь правил гармоничной жизни для монахов.....	276
Кровь сердца. Самайи.....	276
Свободный танец в пространстве.....	
Единая самайя созерцания.....	278
Божественные актеры. Типы йогического поведения.....	280
Пчела.....	280
Голубка.....	280
Олень.....	281
Немой.....	281
Безумец.....	281
Лев.....	282
Собака-свинья.....	282

Гуляя по радуге. Поведение после Просветления.....	285
Парящий орел. Странствующий йогин.....	285
Крадущийся тигр. Тайный йогин.....	286
Горный олень. Одинокый отшельник.....	286
Таинственный дракон. Монах-отшельник.....	287
Рычащий лев. Свет для других.....	287
Накопление силы Духа.	
Отношение к страстям и омрачающим эмоциям (клешам).....	288
Целостность Духа.	
Интеграция с ситуациями и страстями.....	292
Игры со вселенской Силой.	
Единство блаженства и Пустоты: союз энергии и осознания.....	293
Танец пустого огня.....	298
Встреча силы с духом.	
Интеграция с энергией эмоций и страстей.....	301
Свидетельствование.....	301
Слышание.....	301
Аромат.....	301
Касание.....	302
Превращение.....	302
Единство со Вселенной. Принцип интеграции.....	305
Осторожный путник.	
Смешивание с благоприятными обстоятельствами и действиями...	307
Игра — зарождение танца присутствия.	
Смешивание с обычными (нейтральными) действиями.....	309
Непобедимый воин. Танец яростных богов.	
Смешивание с неблагоприятными энергиями.....	310
Использование энергии страстей.....	310
Использование призывания нечеловеческих существ (духов, развоплощенных душ и т.д.).....	311
Использование страдания для углубления присутствия.....	311
Использование сострадания.....	311
Использование отвлекающих ситуаций и мыслей для углубления присутствия.....	311
Игра без правил. Использование неадекватного поведения или странных действий.....	312
На грани бездны. Особые моменты для интеграции.....	313
Течь вместе с рекой. Ключевые моменты поведения при созерцании в движении.....	315

Глава IV. Дыхание вечности. УЧЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА.....	316
Бездна вечности. Три вида пространства.....	316
Разбить кувшин. Смешивание двух пространств.....	317
Прыжок в бесконечность.....	
Установки, определяющие естественное состояние.....	321
Открыться пространству. Шамбхави-мудра.....	322
Аналогии, описывающие созерцание в шамбхави-мудре.....	324
I. Созерцание, подобное луне в воде.....	324
II. Созерцание, подобное пространству.....	324
III. Созерцание несотворенного пространства.....	324
IV. Созерцание, подобное соприкосновению с бесконечным пространством.....	325
V. Созерцание, подобное кувшину.....	326
VI. Созерцание, подобное блаженству.....	326
Стать небом. Созерцание небесного пространства.....	328
Взгляд ребенка.....	
Единство с присутствием проявляющегося.....	330

Книга IV. ПЛОД

Плод.....	332
Сверкание Духа. Типы самадхи.....	335
Савикальпа-самадхи.....	335
Нирвикальпа-самадхи.....	335
Сахаджа-самадхи.....	336
Сварупа-самадхи.....	337
Лестница в небо. Стадии Просветления: семь ступеней мудрости и перерождение в соответствии с ними.....	338
Начало: четыре мирские стадии.....	338
Йогины, реализовавшие состояние дхьяны.....	338
Низшие дхьяны реализации.....	339
Первая земля Мудрости «желание Просветления».....	340
Вторая земля Мудрости «исследование». Состояние за пределами концепций.....	340
Третья земля Мудрости «утонченный ум». Низший уровень «единого вкуса».....	341
Четвертая земля Мудрости «самореализация». Средний уровень реализации.....	342
Пятая земля Мудрости «непривязанность». Достижение состояния полного Пробуждения.....	

Высший уровень реализации сознания.....	343
Шестая земля Мудрости «невосприимчивость объектов».	
Превзошедшие смерть.....	344
Седьмая земля Мудрости «трансцендентальность».	
Великий переход:	
реализация бессмертного тела Света.....	346
Дары неба. Плод и три тела.....	347
Сиддха-деха.....	348
Пранава-деха.....	349
Джняна-деха.....	350

ВСЕЛЕННАЯ ЗВУКА

Нада-янтра

Хамса упанишада (фрагмент).....	352
Глава I. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ИСТОЧНИКИ.....	354
Глава II. ОСНОВЫ ПОНИМАНИЯ НАДА-ЙОГИ.....	358
Глава III. ПУТЬ (САДХАНА-МАРГА).....	364
Поиск звука.....	364
Карна-дхаути.....	366
Нада-анусандхана.....	367
I. Бхрамафи-пранаяма.....	367
II. Шанмукхи(йони)-мудра.....	369
Глава IV. СТУПЕНИ РЕАЛИЗАЦИИ САДХАНЫ НАДА-ЙОГИ.....	374
Глава V. ПЛОДЫ ПРАКТИКИ НАДА-ЙОГИ.....	382

ВСЕЛЕННАЯ СВЕТА

Джьоти-янтра

Адвайя Тарака упанишада.....	388
Книга I. ОСНОВА	
Введение в Джьоти-йогу: общие понятия и источники.....	392
Основные понятия.....	393
Каким образом творится внешняя вселенная.....	395
Пять видов пространств.....	396
Три вселенские эманации: основные понятия.....	399
Величественные эманации звука, света и излучений в промежуточном состоянии.....	401

Промежуточное состояние и процессы Джьоти-йоги.....	403
I. Проявление сияния: объединение света и звука.....	403
II. Союз божеств: растворение видений света в мандале присутствия.....	403
III. Стадия растворения света в сиянии пяти чистых элементов.....	404
IV. Конечная стадия манифестаций.....	405
 Книга II. ПУТЬ	
Путь практики: садхана.....	406
Переживание трех вселенских эманаций: энергия и осознанность.....	409
Два способа практики в Джьоти-йоге.....	414
Первый способ практики Джьоти-йоги: путь четырех видений.....	415
Позы созерцания.....	415
Пять видов взгляда, используемые в практике.....	415
Типы видений и способы взгляда.....	417
Взгляд и положение тела.....	417
Методы созерцания.....	417
Джьоти-йога: путь четырех видений.....	417
Четыре стадии видений.....	417
Другие знаки реализации.....	422
«Большой прыжок».....	423
Второй способ практики Джьоти-йоги: путь трех знаков и пяти пространств.....	425
Видение внутреннего знака.....	425
Внешний знак в Джьоти-йоге.....	426
Промежуточный знак.....	426
Пять пространств.....	427

Книга III. ПЛОД

Плод.....	429
Приложения.....	431
Схемы и таблицы	
Пять янтр Лайя-йоги.....	432
Праджня-янтра.....	433
Основа.....	434
Путь.....	435
Плод.....	436

Шесть основных ошибок.....	437
Сутра, тантра, ануттара-тантра.....	438
Три уровня самоосвобождения в Лайя-йоге.....	442
<i>Статьи</i>	
Лайя-йога и четыре упайи в кашмирском шиваизме.....	443
Запредельное Учение Лайя-йоги в контексте традиций индуизма и буддизма.....	444
Неконцептуальное видение в Лайя-йоге и воззрения джайнизма.....	447
Лайя-йога сиддхов, учение Будды и Адвайта Шанкары.....	449
Путь йоги надеяния в общем контексте религиозных традиций Востока.....	459
О конечной цели Учения Лайя-йоги.....	460
Лайя-йога в традиционном контексте семи ступеней тантрической практики индуизма.....	461
Словарь.....	464