



Дэви (Парвати) спросила:

О Шива!

Что есть твоя реальность?

Что есть эта полная чудес вселенная?

Что есть семя?

Что есть центр колеса вселенной?

Что есть та бесформенная жизнь, которая пронизывает все формы?

Как можем мы войти в нее полностью, вне пространства и времени, вне имен и названий?

Пусть сомнения мои прояснятся!

Шива ответил так:

1. Лучезарная, этот опыт станет ясным между двумя дыханиями, После дыхания входящего и перед выходящим – благотворность.
2. В то время, как дыхание поворачивает снизу вверх, (между выдохом и вдохом) и наоборот, когда дыхание поворачивает сверху вниз (между вдохом и началом выдоха) – через оба эти поворотных момента – реализуй.
3. Или, когда бы ты ни делала вдох и выдох – в этот момент касайся без усилия полного энергии центра.
4. Или, когда выдохнуто все и дыхание останавливается само собой, или полный вдох и остановка – при такой

вселенской паузе частное «Я» исчезает. Это трудно (только) для тех, кто не ищет.

5. Рассматривай свою сущность, как лучи света, поднимающиеся от Чакры к Чакре по позвоночнику, – так поднимается в тебе жизненная сила.

6. Или между (Чакрами) – чувствуй это как молнию.

7. О Дэви, представляй санскритские буквы в этих полной медовой сладости центрах сознания. Сперва как буквы, затем как более тонкие звуки, а затем как еще более тонкие ощущения. Затем, оставляя их в стороне, будь свободна.

8. Внимание между бровями. Пусть ум будет прежде мысли, пусть форма наполнится сущностью дыхания до макушки головы, и там прольется свет.

9. Или представь, что пятицветные круги, подобные тем, что на хвосте у павлина – это твои пять чувств в некоем запредельном месте. Пусть теперь их красота растет внутри. Точно так же – в какой-либо точке пространства или (точке) на стене – пока точка не растворится. Тогда твое желание (чего-либо) иного действительно пройдет.

10. Глаза закрыты, зри свое внутреннее бытие. Так увидишь свою истинную природу.

11. Помести свое внимание в нерв, тонкий как волокно лотоса, в середине позвоночного столба, и так стань преображенной.

12. Закрой 7 отверстий головы руками – место между глаз станет всевещающим

13. Когда касаешься глаз несильно, как пером, свет между ними открывается в сердце и туда проникает, космос.

14. Окунись в центр звука, подобного непрерывному шуму водопада. Или, закрыв пальцами уши, слушай звук звуков.

15. Произноси нараспев АУМ. Медленно, как звук входит в полнозвучье, так же делай и ты.

16. В исходной точке при постепенной отработке звучаний какой-нибудь буквы, пробудись.

17. Слушая струнные инструменты, услышь их центральный звук: так достигается вездесущность.

18. Непрерывно произноси нараспев звук, затем все тише и тише, чувствуя это погружение в гармонию тишины.

19. Представляй дух одновременно внутри и снаружи, пока не войдешь в универсальную духовность.

20. Милая Дэви, войди в соприкосновение с присутствием эфира, проникающего далеко за пределы твоей формы и вверх и вниз.

21. Доведи материю ума до предельной тонкости – сверху, снизу и в своем сердце.

22. Считай, что пространство, занятое твоей теперешней формой, беспредельно вместительно.

23. Ощути свою субстанцию – кости, плоть, кровь – пропитанной (эфиром), эссенцией космоса.

24. Предположи, что ты в своей пассивной форме есть: пустая комната со стенами из кожи; что ты – пустота

25. О, полная блаженства, когда органы чувств поглощены сердцем, достигни центра лотоса.

26. Ум успокоен. Держись в центре. До той поры, пока (не произойдет нечто)

27. Находясь среди мирской суеты, направляй внимание между двумя дыханиями. Практикуя так, через несколько дней будешь рождена заново.

28. Сосредоточься на огне, поднимающемся через твою форму от пальцев ног, пока не сгорит дотла тело – но не ты.

29. Медитируй на созданном верой мире, как на сгорающем дотла и стань сверхчеловеческим существом.

30. Чувствуй тонкие начала творения, проникающие в твою грудь и принимающие изящные очертания.

31. С неосязаемым дыханием в центре лба, когда в момент засыпания оно достигает центра, обретай власть над снами и над самой смертью.
32. Подобно тому, как, субъективно, буквы сливаются в слова, а слова в предложения, и как, объективно, круг сливаются в миры, а миры в принципы, так найди это слияние и в нашем бытии.
33. Благословенная, играй во вселенной – пустой раковине, в которой твой ум рознится бесконечно.
34. Смотри на чашку, не видя ни стенок, ни материала – через несколько мгновений станешь познавшей.
35. Оставайся в каком-нибудь месте, бесконечно просторном, свободном от деревьев, холмов и обитателей – так придет конец умственному давлению.
36. Сладостная, медитируй на знании и незнании, существовании и несуществовании. Затем отставь и то и другое в сторону и просто будь сама собой.
37. Смотри с любовью на какой-нибудь предмет. Не переходи к иному предмету. Здесь, внутри этого предмета – благословение.
38. Чувствуй космос, как прозрачное вечноживущее присутствие.
39. С предельной преданностью концентрируйся там, где соединяются два дыхания и знай Знающего.
40. Считай весь мир своим собственным телом блаженства.
41. Ласкаемая, войди в ласку как вездесущая жизнь.
42. Отвори двери чувств, почувствуй даже ползание муравья. Тогда (придет ЭТО).
43. Вступая в сексуальное соединение, будь внимательна – огонь вначале. Так продолжая, избеги тлеющих углей в конце.
44. Когда в таких объятиях твои чувства задрожат, как листья – войди в это дрожание.
45. Даже воспоминание соединения без объятий (может дать) превращение.
46. Радостна встреча с давно отсутствовавшим другом – проникнись этой радостью,
47. Когда ешь или пьешь, стань вкусом пищи или питья и будь наполнена.
48. О лотосоокая! Когда ешь или пьешь, смотришь или поешь, знай, что ты – есть. Найди в этом вечное существование.
49. Делай все, что доставляет тебе наслаждение, на чем бы оно ни основывалось.
50. В точке, когда сон еще не наступил, а бодрствование исчезло – в этой точке есть истинное бытие.
51. Летом, когда ты видишь все небо бесконечно чистым – войди в эту чистоту.
52. Будучи разгневанной, ляг, словно мертвая; останься так (неподвижно). Или всматривайся не моргая, или всасывай что-то – и так стань сосанием.
53. Сиди на ягодицах, без опоры рук и ног. Внезапно – чувство своего центра.
54. В удобном положении постепенно проникайся пространством между подмышками, в котором – великий покой.
55. Смотри на красивого человека или на простой предмет так, как будто впервые видишь его.
56. С приоткрытым ртом держи ум посередине языка, или при тихом вдохе чувствуй звук «xxx».
57. Находясь на ложе или восседая, позволь себе стать невесомой вне ума.
58. В движущейся повозке посредством ритмических покачиваний – ощущай. Или, когда повозка остановится, раскачивайся по невидимым кругам все медленнее и медленнее.

59. Просто гляди в голубое небо за облака. Безмятежность.
60. О Шакти, смотри на все пространство, как на поглощенное в твоей голове в сверкающем свете.
61. Ходя, спя, мечтая, осознавай себя, как свет.
62. Черной дождливой ночью войди в эту черноту, как в форму форм.
63. Когда такой безлунной ночи нет, закрой глаза и найди темноту перед собой. Открывая глаза, увидь черноту. Так недостатки исчезают навсегда.
64. Как только явится импульс что-нибудь сделать – остановись.
65. Концентрируйся на звуке «А-У-М» без отдельных «а» или «м»,
66. Молча произноси слово, кончающееся на «ах». Тогда в «ххх» (возникнет) без усилий спонтанность.
67. Чувствуй себя пронизывающей все направления – и далеко, и близко.
68. Пронзи булавкой какую-либо часть своей наполненной нектаром формы, и мягко войди в это пронизывание.
69. Чувствуй: моя мысль, мое «я», внутренние органы – (все это) Я.
70. Иллюзии обманывают, цвета ограничивают. Даже делимое неделимо.
71. Когда какое-нибудь желание приходит, осознай его, затем внезапно оставь его.
72. Как могу я сказать «я есмь» раньше желания и раньше знания? Обдумай это. Растворись в красоте.
73. В (самом) начале желания знать – знай со всем сознанием.
74. О Шакти! Каждое частное восприятие ограничено и исчезает во всемогуществе.
75. В истине формы неразделимы. Нераздельно вездесущее бытие и твоя собственная форма. Реализуй каждое, как сотворенное из этого.
76. В состоянии чрезмерного желания будь невозмутима.
77. Эта так называемая Вселенная появилась случайно – как фокус. Будь счастлива смотреть на нее так.
78. О возлюбленная, обращай внимание не на удовольствие и не на боль, но на то, что между этим.
79. Отбрось привязанность к телу, реализуя «я есмь» повсюду. Тот, кто находится повсюду – радостен.
80. Объекты и желания существуют во мне (так же) как и в других. Воспринимая так, пусть они переходят.
81. Понимание, объект и субъект являются общими как для просветленного, так и для непросветленного. Первый, однако, имеет преимущество: он не теряет себя в объектах
82. Чувствуй сознание каждого, как свое собственное. Так, отбрасывая беспокойство за себя, стань каждым существом.
83. Воля не думать о вещах ограничена – сущность («Я») неограничена.
84. Верь всемогущему, всеведущему, наполняющему собой все.
85. Как волны появляются вместе с водой, а языки пламени вместе с огнем, так волны Вселенной (проявляются) с нами.
86. Странствуй неподалеку, пока силы не исчерпаются, и тогда, падая на землю, в этом падении будь вся.
87. Предположи, что ты постепенно лишаешься силы или пешни; в момент лишения переступи за пределы себя.
88. Слушай, когда передается высшее мистическое учение: глаза спокойны, не моргают – сразу стань абсолютно свободна.

89. Заткнув уши, сжав анус, войди в звук звуков.
90. На краю глубокого (колодца) смотри непрерывно в его глубину до наступления чудесного.
91. Где бы ни блуждал твой ум, внутри или вовне, везде будет ЭТО.
92. Когда живо осознаешь через какое-либо отдельное чувство – удержи это в сознании.
93. В начале чихания – или в битве, в бесконечном беспокойстве над пропастью – или в любопытстве; в начале чувства голода или в конце голода – будь непрерывно сознательна (во всех действиях).
94. Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь какое-либо прошлое событие. Твоя форма станет преображенной, утрачивая свои нынешние черты.
95. Смотри на какой-либо объект, затем медленно отведи от него свой взгляд, а потом медленно отведи от него и свою мысль.
96. Тогда преданность освобождает.
97. Чувствуй объект перед собой. Чувствуй отсутствие всех других объектов, кроме этого. Тогда, отбрасывая и чувство объекта, и чувство отсутствия – постигай.
98. Чистота других учений для нас нечистота. (Но) в действительности не считай ничего чистым или нечистым.
99. Это сознание существует только как (чистое) бытие и ничего, кроме него не существует.
100. Будь той же самой, как с другом, так и с чужим, в чести и бесчестии.
101. Когда возникает расположенность против кого-то или к кому-то, не отождествляй его с этим лицом, но оставайся в центре (себя).
102. Предположи, что ты созерцаешь нечто за пределами восприятия, за пределами понимания, за пределами небытия. Это ты.
103. Войди в пространство бесплотное, вечное, тихое.
104. На чем бы твое внимание не вспыхнуло (зафиксировалось), в любой такой точке испытывай (один и тот же опыт)
105. Войди в звучание твоего имени и через это звучание – во все звуки.
106. Я существую Это мое. Это – ОНО. О, возлюбленная! В таком знании – беспредельность.
107. Это сознание есть дух, указывающий путь каждому. Будь этим (чистым сознанием).
108. Здесь сфера изменения, изменения, изменения. Через изменение превзойди изменчивость.
109. Как курица - мать своих цыплят, так Реальность - мать частных знаний, частных действий.
110. Поистине зависимость и освобождение относительны. Эти слова существуют лишь для тех, кто утрачен вселенной. Эта вселенная – отражение умов. Так же, как ты видишь в воде множество солнц, – отражения одного солнца, так смотри на зависимость и освобождение.
111. Каждая вещь воспринимаема посредством знания. «Я» сияет в пространстве посредством знания. Восприми единое бытие как познающего и познаваемое.
112. Возлюбленная, пусть в этом моменте будут включены вместе ум, знание, дыхание и форма.