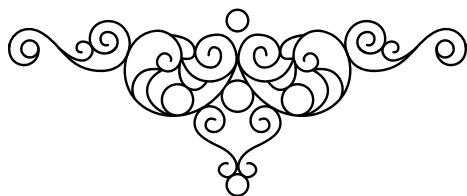


ДНЕВНИК САДХАНЫ

•

1 СТУПЕНЬ





Вот путь, чтобы летать вместе с ветром,
Стать каплей росы в тишине,
Гуляя по радуге плыть с облаками,
В небе ночном стать вспышкой света,
И звездным туманом вечно парить среди бездны вселенной...



Приобщение к духовной традиции Санатана Дхармы, Адвайты сиддхов — большая честь и свидетельство хорошей судьбы.

Чтобы достойно войти во врата драгоценного Учения Джняна и Лайя-йоги в традиции сиддхов и получить пользу, пожалуйста, следуйте этим наставлениям, шаг за шагом проходя от ступени к ступени. Эти наставления даны из самого Источника сострадания и милости нашего Гуру, Гуру Даттатрейи, Гуру Брахмананды и еще многих и многих сиддхов нашей традиции Древа Прибежища.

Этот дневник поможет вам выполнить все базовые методы, ведя учет вашей ежедневной садханы, дисциплинировать себя в практике, выработать качества саддху, тем самым открыв вкус практики для дальнейшего продвижения по выбранному духовному пути.

Символ веры

1. Верю в Парабрахман, один без другого, недвойственную Реальность, в ТО, что не рождено, не имеет имени, формы, качеств и атрибутов, в вечное, бесконечное, вездесущее, всенаполняющее, чистое Сознание, пребывающее во всех существах как Сат-чит-ананда.
2. Верю в то, что Абсолют обладает способностью к непрерывным творческим манифестациям и проявляется как три космические силы Вселенной — творение (сришти-шакти), поддержание (стхити-шакти и разрушение (самхара-шакти), а также как силы мудрости (джняна-шакти), воли (иччха-шакти) и действия (крийя-шакти), персонифицированные как Брахма, Вишну, Шива (Тримурти) и их супруги.
3. Верю в тройной канон (прастхана-трайя) священных текстов ведантической традиции, а также в недвойственные тантры, упанишады и устные наставления (упадеша) святых линии передачи.
4. Верю в божественное происхождение, мудрость и благословения семи мудрецов ведической традиции, к которым относятся риши Васиштха, Вишвамित्रа, Кашьяпа, Бхарадваджа, Гаутама, Джамадагни и Атри.
5. Верю в божественных существ, святых мудрецов, сиддхов ближней и дальних линий передачи Учения и в их освобождающую силу благословения, даруемую через Прибежище, самаю и Гуру-йогу.

6. Верю в Бхагавана Авадхуту Даттатрейю и его инкарнации как в особое, уникальное, универсальное воплощение Абсолюта, соединившее в себе черты трех главных божественных сил Вселенной, как в центральное божество (ишта-девата) традиции.

7. Верю в десять главных принципов (ачар) учения Лайя-йоги. Эти ачары таковы:

- недвойственное воззрение единого «вкуса» (адвайта-самарасьячара),
- естественное состояние (сахаджачара),
- обет преданности и чистоты (самайячара),
- совершенный метод (упайячара),
- почитание святых объектов (садачара): святого Учения (Сатья-веда), духовного Учителя (Садгуру) и святых (арья-сангха),
- сострадание и самоотдача (бхритьячара),
- внутренняя аскеза (тапачара),
- спонтанное проявление совершенства без ограничений (сиддха-свеччхачара),
- божественная гордость и чистое видение (дивьячара),
- открытие просветляющему потоку нисходящей силы раскрытия божественного (даршаначара)

8. Верю как в форму Абсолюта и источник всех явлений во Вселенной в саморожденную естественную мудрость, естественное состояние (Сахаджью), природу Ума, подобную бесконечному пространству вне фиксаций и ограничений, переживаемую в созерцании как чистое обнаженное осознание вне понятий, концепций и оценочных суждений, непостижимую логикой и рассудочным умом.

9. Верю в основу, путь и плод учения, где основа есть саморожденная мудрость (Сахаджья-праджняна), неотличная от Парабрахмана, путь — есть путь созерцания обнаженным осознанием естественного состояния, полученного при передаче, методом трех главных принципов (шравана, манана и нидидхьясана), а плод — три просветленных тела:

- тело мудрости, подобное пространству чистого сознания (Джняна-деха),
- иллюзорное тело, подобное божеству (Пранава-деха),
- совершенное тело проявления (Сиддха-деха)

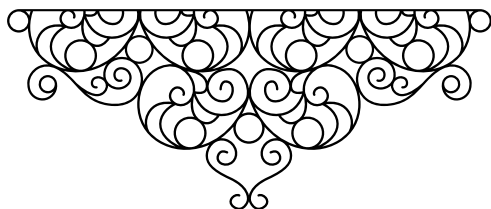
10. Верю в принципы и заповеди йоги, тантрийские обеты (самайи) и единую самайю созерцания, которые необходимо применять и тщательно соблюдать в соответствии со своим статусом, местом, временем и указаниями коренного Гуру.

11. Верю в философию риши Васиштхи, в то, что мир становится таким, каким он создается в мыслях, что он есть проявление видения, что Вселенная иллюзорна, подобна отражению в зеркале, пуста по своей природе, и все в ней является проявлением фундаментального Ума, бесконечного Сознания, в то, что умирняя и очищая ум, можно устранить все страдания и творить подобно самому Творцу Вселенной Брахме.

12. Верю в закон кармы, реинкарнацию, драгоценность человеческого рождения, в то, что обусловленное состояние сансары ведет лишь к неисчислимым страданиям, а истинная цель жизни каждого существа — стремиться к Освобождению.

- 13.** Верю в силу сострадания, ненасилия (ахимса) и любви ко всем живым существам, в том числе и к низшим.
- 14.** Верю в чистое видение, в то, что все явления во Вселенной чисты, спонтанно совершенны в своей основе и есть не что иное, как игра энергий божеств в мандале Абсолюта (Парабрахмана).

Дата принятия «Символа веры»



Для получения первой ступени нужно пройти 12 уровней Учения, которые включают в себя:

- Теоретические вопросы по базовым понятиям Учения, праджня янтры, шакти янтры, практики методов, мифологии, агиографии, этике. И сдать устный экзамен по этим вопросам.
- Написать трактаты на темы: «Структура ведической вселенной» — 20 страниц, и «Усмирение ума» — 30 страниц.
- Пройти двухнедельный ритрит под руководством монаха-инструктора.
- Начитать мантру «ОМ» — 100 000 раз
- Выполнить молитву стоя (простирая) — 10 000 раз
- Выполнить аналитическую медитацию 4 осознанности — 30 сессий по 1 часу.
- Выполнить медитацию «4 БСБ» — 40 сессий по 1 часу
- Сдать задержку дыхания — 2 мин 30 сек.
- Сдать практику «три неподвижности» — 1 час в сукхасане
- Прочитать этический кодекс карма саньяси 2 раза
- Рассказать «Символ веры» наизусть или близко к тексту.
- Программа обучения так же включает в себя прохождение ритритов (стр. 6–8).

Общее положение о ритритном правиле для учеников-мирян

Ритритное правило предполагает последовательное следование многолетней программе прохождения ритритов по основным темам Учения.

Год	Степень	Длительность ежемесячных ритритов	Количество в год	Годовой ритрит
1	1.1	1–3 дня	12	14 дней на 1 степень
2	1.2	1–3 дня	12	
3	2.1	3 дня	12	30 дней на 2 степень
4	2.2	3 дня	12	
5	2.3	3 дня	12	
6	3.1	5 дней	12	3 месяца на 3 степень
7	3.2	5 дней	12	
8	3.3	5 дней	12	
9	3.4	5 дней	12	
10	3.5	7 дней	12	
11	3.5	7 дней	12	
12	4.1	7 дней	12	
13	4.2	7 дней	12	
14	5	7 дней	12	

Год	Степень	Длительность ежемесячных ритритов	Количество в год	Годовой ритрит
15	5	7 дней	12	
16	5	7 дней	12	6 месяцев
17	5	7 дней	12	
18	6	7 дней	12	1 год
19	6	7 дней	12	
20	6	7 дней	12	3 года
21	6	7 дней	12	
22	6	7 дней	12	
23	6	7 дней	12	
24	6	7 дней	12	
25	6	7 дней	12	
26	6	7 дней	12	

1. Практика ритритов до трех полных дней, может выполняться в местных Дхарма центрах под руководством монаха-инструктора. Практика более трех дней проводится только в учрежденных специальных ритритных центрах, только под руководством уполномоченного монаха-ритритного наставника.
2. Ритриты первой степени — только изучение учения и базовые практики.

3. Кандидаты на прохождение ритритов от второй ступени должны хорошо знать учение, иметь духовное имя, делать сеvu, и соответсвовать всем общим требованиям качеств садху.
4. Ритриты могут быть одиночные и в составе группы.
5. Перед каждым ритритом принимаются ритритные обеты и правила.
6. Стандартную программу ритритного обучения на все 7 ступеней составляет опытный монах-ритритный наставник, совместно с учебным отделом, а в его отсутствие — страж Дхармы, и утверждает ее у Гуру.
7. За каждый ритрит делаются подношения в соответствии с правилами ритритного центра.
8. Места ритритных центров объявляются для всех членов сангхи.
9. Руководит ритритным центром опытный монах ритритный наставник, ему помогает ритритный смотритель.



Ритриты могут быть обучающие и практические

1. Обучающие — это ритриты по изучению Учения, теоретическим вопросам, когда мы погружаемся и углубленно изучаем какую-либо тему учения.

Темы обучающих ритритов

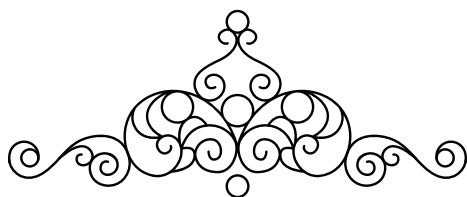
Учение	Источник
Ведическое время и летоисчисление	Материалы для Дхарма-вичары
3 тела	«Сияние» т.1 с. 360-362
Усмирение ума	«Усмирение ума»
Десять принципов «яма»	«Этический кодекс карма-санньяси»
Десять принципов «нияма»	«Этический кодекс карма-санньяси»
4 типа сознания	«Сияние» т. 1 с. 120
Самайя и Гуру-йога	«Феномен Гуру-йоги», «Сияние» т. 1 с. 101-105, 111-112
Чистое видение	«Сияние» т.1 с.182-186, «Золотой остров»

Учение	Источник
Учение об антахкарана-панчаке	Материалы для Дхарма-вичары
Пятеричная формула самоосвобождения	«Истина вне ума», с. 5-9
Три сущностных принципа	«Сияние» том 1, с.125-152
Йога сновидений (предварительная визуализация, краткий вариант)	Материалы для Дхарма-вичары
Базовый комплекс асан в традиции Лайя-йоги	«Сияние» том 2, с. 280-291
Структура ведической вселенной и иерархия живых существ	Материалы для Дхарма-вичары
Закон кармы	«Кармические законы», с. 3-102
Карма-йога	«Карма-йога» с. 5-103
Бхакти-йога и путь преданности	«Карма-йога», последние 2 главы
Десять ачар	«Драгоценные наставления о десяти принципах»
Древо Учения	«Мудрость, метод и Древо Учения», с. 30-49
Пятиричная формула	«Сияние» т.1 с. 153-175

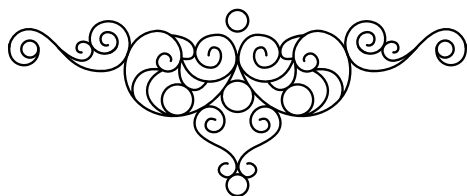
2. Практический ритрит — это ритриты по методам учения.

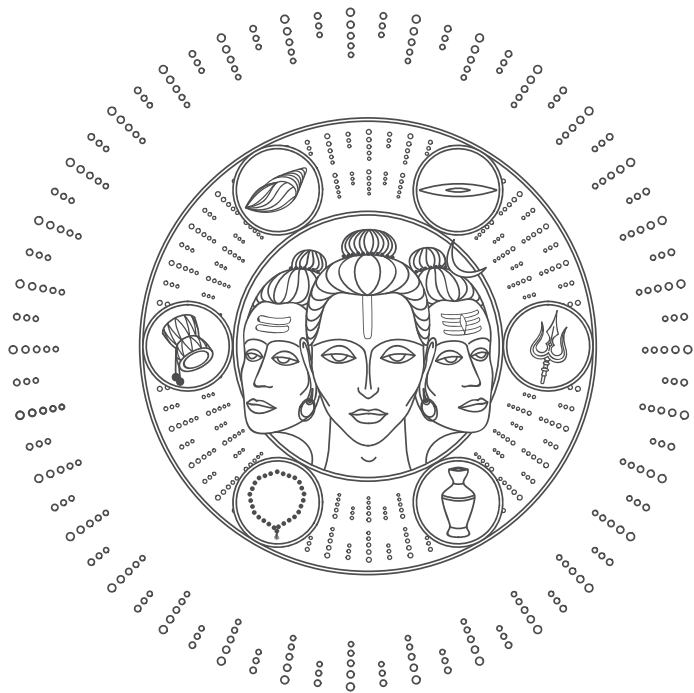
Темы практических ритритов

№	Тема	Количество дней
1	4 Осознанности	Минимум 3 дня
2	Грубая концентрация (стхула-дхарана)	Минимум 3 дня
3	Тонкая концентрация (сукшма-дхарана)	Минимум 3 дня
4	Наблюдение за телом, Базовая практика ходьбы, Практика укоренения	Минимум 3 дня
5	Медитация Четырех бесконечных состояний Брахмы	Минимум 3 дня
6	Мантра ОМ	Минимум 3 дня
7	Кундалини-йога <i>Кундалини-йога</i> : Шат-карма (Крийя-комплекс), Три бандхи, Начальная техника дыхания, Анулома-вилома пранаяма, Кувшинное дыхание (продвинутый вариант махабандхи), Сахита- кумбха-ка-пранаяма, Випарита- карани-мудра, Набхо-, ашвини- ваджроли- (сахаджроли)-мудры	Минимум 3 дня



ПРИЛОЖЕНИЕ





Личная садхана

Джапа мантры ОМ

100 000 мантр = 926 кругов. В каждой клеточке ставиться отметка о начитывании круга мантры.

This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, equal-sized squares formed by thin black lines. There are no margins, text, or other markings on the page.

Молитва стоя (простирая)

В каждой клеточке ставиться количество простираций, выполненных за один раз (всего 10 000 раз).

[illegible]

Концентрация на точку

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Концентрация на пламя свечи

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Концентрация на «ОМ»

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Концентрация на мурти Даттатрейи

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Минимум часов за полгода	Сколько минут в день (180 дней)									
90 часов										

Аналитические медитации	Количество зачетных сессий	Сколько выполнено
Медитация 4 осознанности: — Непостоянство — Страдания в сансаре — Закон кармы — Драгоценность человеческого рождения	30 сессий	
Медитация 4 БСБ	40 сессий	

Дополнительные аналитические медитации	Сколько выполнено
Размышление над величием пути Освобождения (Священные тексты)	

Величие прибежища	
Принцип самаи и Гуру йоги	
Об этике и культуре садху	

Пройденные семинары

№	Даты прохождения семинаров	Тема семинара	Какие методы получил

Пройденные зачетные ритриты

№	Даты прохождения ритритов	Тема ритрита, темы медитаций	Подпись монаха, проводящего ритрит

.....

Другие ритриты

№	Даты прохождения ритритов	Тема ритрита

Личные записи

