

Валентин Анатольевич Чуклин

16+



# Жемчужная сутра

**5 шагов на пути к просветлению**

# Валентин Анатольевич Чуклин

## Жемчужная сутра

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57487504](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57487504)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

Сутра – нить рассуждения или повествования. Я решил записать эту сутру в качестве шутки над самим собой, как средство от гордости, но когда стал писать, то вдруг понял, что она принесет только пользу для всех людей: для успешных людей, для людей, утративших веру в себя и тем людям, которые переживают последствия своих прошлых поступков и не могут сейчас изменить мир вокруг. Моя цель – в этой сутрее показать нечто важное, что объединяет всех нас, и решить наконец повторяющиеся личные проблемы, которые нас пугают, предприняв 5 несложных шагов.

# Содержание

Введение	4
Посвящение	6
5 шагов на пути к просветлению	7
Шаг 1. Осознать свою нерушимую сущность	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Введение

Разговор трёх мальчишек:

– Если вы мне не верите, я вам ничего не подарю, потому что вы не друзья мне.

– Да. Верим. Что в этом такого?

– Точно. На ютубе видел. Есть такие игрушки.

– Вот! Наконец то вы поняли.

(История из жизни)

Сутра – нить рассуждения или повествования. Я решил записать эту сутру в качестве шутки над самим собой, как средство от гордости, но когда стал писать, то вдруг понял, что она принесет только пользу для всех людей: для успешных людей, для людей, утративших веру в себя и тем людям, которые переживают последствия своих прошлых поступков и не могут сейчас изменить мир вокруг.

Моя цель – в этой сутре показать нечто важное, что объединяет всех нас, и решить наконец повторяющиеся личные проблемы, которые нас пугают, предприняв 5 несложных шагов.

Для меня эти 5 шагов растянулись на 33 года. И хотя я бы мог повторять их легко вновь и вновь для решения новых

задач, настоящей проблемой было бы описать самый сложный шаг – первый.

Я вдруг смог сформулировать простым языком то, о чём много пишут и говорят восточные гуру, ламы, западные высокообразованные философы на других языках и в контексте иных культур.

Я осознал духовное состояние России, размышляя над тем, как передать духовный опыт читателю на пути к поставленной цели.

Плодом этого осмысления и является сутра.

# Посвящение

Я посвящаю эту сутру мудрым учителям, семье, друзьям, любимым и, конечно, врагам. Именно благодаря им стало возможным появление этой сутры на свет. Ведь без сложностей не бывает прозрений, а без доброты – утешения.

Почтение гуру, которые учат нас не стяжать мирских ценностей!

# 5 шагов на пути к просветлению

Предложенная мной методика состоит из 5 основных шагов:

- Шаг 1. Осознать свою нерушимую сущность. (Образ жизни, практика и медитация для объединения с миром.)
- Шаг 2. Устремить свой взор во мрак сомнений и неизведанного. (Вопросы, которые перед нами стоят.)
- Шаг 3. Бесстрашно взглянуть в глаза истины. (Поиск ответов на поставленные нами самими вопросы.)
- Шаг 4. Обрести ясность. (Опыт, который мы получаем.)
- Шаг 5. Работать с опытом. (Культивация ценного опыта.)

## Предупреждение!

Это авторская методика, основанная на личном опыте, опыте мастеров Дхармы прошлого и настоящего, и немного того и другого, что пришлось мне по вкусу.

Ни один из учителей не одобрил её.

И сам автор не несёт никакой ответственности за возможный психический и физический вред, нанесенный читателю этой сутрой.

Можете воспринимать всё как шутку, а можете следовать данным советам.

Решать Вам.

*“О, Ананда, сами светите себе, сами охраняйте себя, в самих себе найдите убежище! Не ищите опоры ни в чем, кроме как в самих себе!..”*

(МАХАПАРИНИББАНА СУТТА – сутра великого освобождения, Гл.2, ст.33. Будда Шакьямуни – Сиддхартха Гаутама)

# Шаг 1. Осознать свою нерушимую сущность

Я сидел в позе полу лотоса на коврике для йоги и выполнял пранаяму нади-шодхана, после асан из комплекса приветствие солнцу. Вдыхая воздух через одну ноздрю и выдыхая через другую, я не заметил, как оказался за пределами стен своей комнаты.

Сознание было ровным и ясным, царило безмыслие, как штиль в тёплый летний день. Наверху, на голубом небе проплывали белые облака. Мгновение безмятежности сменилось тревогой. Кто я? Что я здесь делаю?

К тому моменту я уже достиг совершенства индивидуального ума самого по себе, отказавшись оценивать личный жизненный опыт с точки зрения сторонних наблюдателей, но новый опыт показал мне природу высшего разума. До тех пор, я лишь слышал от учителей, ум – такой и такой-то. Ум вневременный, неразрушимый и радостный. Ум – это не какой-то отдельный ум, он пуст по своей сути...

Но одно дело слышать об этом, а другое – вдруг стать им. В краткий миг я осознал, что есть высший уровень реальности, на котором индивидуальные состояния сознания немислимы и незначительны.

Следовательно, подумал я, наши проблемы и страхи – ничто по сравнению с величиим пробужденного разума.

Рекомендации по поводу правильного образа жизни

Не причиняйте вреда живым существам, не нарушайте законов.

Достоинно зарабатывайте на жизнь, избегайте всяческих стрессов, не пейте и не курите, гуляйте хотя бы по часу в день, пейте китайские чаи, занимайтесь йогой, медитируйте.

Вредная работа, работа аморальная, стрессы – лишают покоя, здоровья и самообладания и ведут к алкоголизму, табакокурению и прочим излишествам.

Алкоголь, табак и дурманящие вещества затуманивают разум и не дают достигнуть пробуждения. Этим мы подрываем здоровье, теряем связь с буддой, отравляем окружающий мир и тратим много денег.

Прогулки на свежем воздухе в одиночестве помогают осознать единство с миром, с природой. Прогулки в компании – хорошее развлечение и опыт общения с людьми.

Китайский чай – полезен. Он вкусный. С помощью разных чаев можно по-разному помогать своему организму. Китайский чай – это лекарство от тысячи болезней.

Если избегать стрессов и вредной работы, можно бросить вредные привычки. Бросить вредные привычки – это экономия средств. Свободные средства – это свободное время для саморазвития и вкусный китайский чай.

Я на своем опыте знаю, как может быть тяжело отказаться от вредных действий. Это даётся не сразу, но все таки мы должны знать, что поступаем неправильно, когда приносим

страдания и вред себе и окружающим и стремиться по возможности избегать вредных действий.

Йога – это проявление любви к телу. Тело обязательно отблагодарит нас за йогу. Кроме того йога помогает устранить дискомфортные ощущения, мешающие полному растворению в единстве с миром. Традиционно йогой занимались в жилище вдали от чужих глаз, но сейчас йогой можно заниматься в группе под руководством тренера. Лично я предпочитаю выполнять упражнения дома. Думаю, каждый найдет без труда в интернете программу по йоге, которая будет соответствовать его состоянию и предпочтениям.

Медитация – это упражнения, которые тренируют терпение, сосредоточение, позволяют взглянуть на актуальные проблемы на поверхности ума, очиститься, настроиться на определённый лад, вознестись над мирскими заботами. Учителя медитации найти сложно, и методов много. Но есть универсальные методы, о которых речь пойдёт дальше.

### **Медитация звука (мантра медитация)**

Существует несколько типов медитации, которые позволяют нам прикоснуться к истине через тело, речь и ум. Сложные медитации, ведущие к полному осознанию истины, требуют обширных знаний и большого доверия к методам. В современном русском обществе этого доверия почти нет. Мы разрушили связь с духовными наставниками здесь в России. Мы живем в больших городах, но не знаем соседей. Мы ходим в церковь только по праздникам, да и то больше из суе-

верия, чем ради истины.

Поэтому нам будет проще всего медитировать на уровне тела, через вибрации звука. В качестве звука, который мы можем произносить, может быть слог Ом или слово Аминь, хоровое пение одной ноты. Если мы войдем в резонанс, будем петь в унисон с партнёром или под запись, мы почувствуем связь друг с другом на уровне тела. Даже если у человека нет слуха, он начнет запевать, а партнер подхватит его ноту, то даже без слуха на уровне тела человек ощутит то волшебное чувство, когда звук изнутри, попадая наружу, сливается с хором и звучит в унисон, как один.

## **Расслабление**

Первое чему стоит научиться в медитации на любом уровне – это свободное пребывание в покое. Не надо практиковать это состояние долго и напряженно. Постарайтесь расслабиться. Мы не ставим медитацию выше наших обязанностей и безопасности. Если нужно отвлечься – мы делаем это – и возвращаемся к медитации после того, как решили неотложные задачи. Достаточно научиться входить в это состояние по собственному желанию, в любой момент. Мы делаем эту практику регулярно, без напряжения.

1. Выбираем подходящее время и место, чтобы нас никто не отвлекал. Не обязательно нейтрализовать все раздражители. Достаточно того, чтобы лично нас не беспокоили. Прочие раздражители только будут на пользу, так как в реальных условиях их не избежать.

2. Садимся в удобную устойчивую позу: прямо на стуле или на полу со скрещенными ногами. Если у нас нет противопоказаний, я рекомендую простую позу полулотоса со скрещенными ногами, когда правая нога покоится поверх левой, спина и шея прямая, а ладони просто лежат на коленях. Если принять эту устойчивую, фиксированную позу, то будет проще зафиксировать и психическое состояние. Если эта поза кажется нам неудобной, можно просто сесть на край стула, чтобы точка между ногами свободно свисала со стула, выпрямить спину, положить руки на колени и так же спокойно сидеть. Если сидеть мы не можем, можно лечь просто на спину, распрямить позвоночник насколько это возможно, вытянуть конечности вдоль тела.

3. Расслабляем лицо, скидываем всё лишнее напряжение в теле. Взгляд, тело пусть движутся свободно.

4. Начинаем следить за дыханием. Делаем серию из трех глубоких вдохов и выдохов через нос. И следим, как воздух входит через ноздри, спускается вниз до пупка и покидает тело обратно через нос на выдохе.

5. Пусть дыхание становится более естественным. Мы следим, как легкий, теплый поток воздуха входит и выходит у кончика носа.

6. Продолжаем следить за дыханием у кончика носа так долго, как это возможно, постепенно увеличивая концентрацию на одной этой точке у кончика носа.

7. Мы продолжаем до тех пор, пока не будут устранено

напряжение в теле, внешних чувствах, эмоциях, мыслях и не будет достигнуто чувство блаженного покоя, или так долго, как этого хочется.

Многие останавливаются на том, что практикуют медитацию покоя, попадая при этом в ловушку, так как цель медитации не в покое, а в раскрытии полного потенциала ума.

## **Мантра Ом**

Мантры – это звуки и слоги, произнося которые, мы создаем дополнительную опору в медитации на нашей речи. Если концентрация на дыхании вдруг исчезает, то мантра продолжает звучать.

Концентрируясь на вибрациях мантр в теле, мы осознаем, где имеются блоки, работаем с ними, и очищаемся естественным образом.

Мантра Ом – это главная мантра, из которой возникли все мантры, и с которой сливаются все мантры в конечном итоге. И даже если другие мантры будут забыты, мантра Ом не исчезнет. Чтения одной только мантры Ом в наше время уже достаточно для того чтобы избежать полной духовной аннигиляции.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.