

## Сознание-свидетель

### Поэма Гурумаи Чидвиласананды

Сознание-свидетель

Наблюдайте, как закрываются ваши глаза

Наблюдайте, как открываются ваши глаза

Затем моргните ещё раз.

Закройте ставни вашего ума

Откройте ставни вашего ума

Затем позвольте уму отдохнуть.

Войдите внутрь через порог

Выйдите наружу через порог

Затем, на том же месте, где вы стоите,

не выходя наружу и не заходя внутрь,

не переступая порога —

развернитесь.

Развернитесь снова, на 360 градусов

Вдохните аромат вековых деревьев

Они - величественные хранители вашего существования,

стоящие уверенно,

дарующие защиту

вашему уязвимому сердцу.

Закройте открытую книгу

Откройте закрытую книгу

Затем возьмите книгу,

сядьте, чтобы прочитать её

и понять  
то, что укрылось даже от вашего могучего интеллекта.

Улетайте в глубину пространства вашего воображения

Когда вы засыпаете,

станьте свободными

Пусть ваше тело отдыхает.

Восстановите энергию, которую вы потратили, когда бодрствовали  
и занимались тысяча и одним делом.

Вспомните о пробуждении.

Поднимите себя ото сна,

слушая как звонят колокола в храме

на вершине горы.

Опять поприветствуйте тихий рассвет,

ещё окутанный в ночную росу.

Разогрейте воду на пылающем огне очага

Охладите *шарбат* кубиками льда

Пусть вас манит шипение воды и тающих пузырьков.

А затем отстранитесь от того, что горячо и от того, что холодно —  
вам не нужно больше оставаться охваченными этими ощущениями.

Высказывайте свои мысли свободно и без колебаний

Сдерживайте свои мысли в той мере, в какой они могут допустить ваше

вмешательство

Затем откажитесь от мыслей и слов, которые держат вас в своей власти, как рабов

и лишают вас права, данного от рождения:

небесного блаженства.

Выдохните

и позвольте вашему взору проникнуть сквозь даль тысячелетий

Вдохните

и разверните свой взор внутрь, опускаясь в самую глубину сердца

Наблюдайте как ваше дыхание сверкает и сливается с собой

Затем пребывайте в молчании ещё тысячелетия.

Ощутите как божественное прикосновение невидимого Присутствия, возникает

изнутри

Примите свет, который исходит от его Одежний

и пульсируя проникает внутрь вашей вселенной

Затем позвольте каждой клеточке вашего тела стать частицей света —

Белого

Индиго

Синего

Зелёного

Жёлтого

Оранжевого

Красного

Когда вы будете закрывать и открывать книгу вашей жизни,

вдыхайте и выдыхайте несказанное счастье и несчастье.

Снова и снова соединяйтесь с самой сущностью высшего Сознания.

Соединение

Покой

Дыхание новой жизни

Затем освободите себя от ощущения, что вы совершаете действия

и что вы существуете  
и растворитесь в неуловимом и невыразимом молчании —  
уберите всё то, чего не существует  
станьте всем тем, что Существует  
чтобы претвориться в ничто

© 2018 SYDA Foundation®. Все права защищены.