**24 ТЕМЫ ДЛЯ АНАЛИТИЧЕСКИХ МЕДИТАЦИЙ ПО БАЗОВЫМ УЧЕНИЯМ**

**Предварительные**

1. Непостоянство мира сансары.

2. Страдания существ в сансаре.

3. Закон кармы и реинкарнация.

4. Уникальность драгоценного человеческого рождения.

**Базовые**

5. Величие пути Освобождения (Мокша Дхармы).

6. Важность воспитания непреклонной решимости достичь Освобождения и Просветления.

7. Важность приложения личных усилий в садхане.

8. Важность умения полагаться на гуру-духовного друга и наставника, сила преданности и гуру-йоги.

9. Величие Древа Прибежища богов и святых и гуру-шишья парампары традиции сиддхов. Линия святых Гуру, великая Дхарма и святая сангха как наилучшее Прибежище.

10. Важность воспитания веры в Бога, Дхарму, гуру-шишья парампару, и умения всем сердцем почитать Прибежище и полагаться на него.

11. Важность карма-йоги, служения(севы) своему Прибежищу для накопления и очищения кармы.

12. Важность воспитания в себе мотивации в практике «на благо всех живых существ».

13. Важность создания духовной основы – 4 бесконечных состояний Брахмы – любви, сострадании и т.д. на Пути. (Йога сутра и т.д.)

14. Важность отрешения от клеш, очищения омрачений-клеш, их трансформации, самоосвобождения, самоузнавания и преображения в просветленные мудрости.

15. Важность усмирения ума и отбрасывания эгоизма.

16. Важность следования взятым обетам и духовным принципам и различения разных стадий Пути.

17. Важность соблюдения тантрийских правил(самай) и воспитания чистого видения.

**Главные**

18. Важности обретения подлинного воззрения Адвайты святых и правильного созерцания.

19. Важность правильного сосредоточения, медитации и самадхи.

20. Важность воспитания правильного поведения на Пути и умелого применения разных стадий поведения.

21. Важность обретения правильных духовных опытов и распознавания знаков реализации.

**Высшие**

22. Важность постижения недвойственности, Абсолюта, шуньи, обретения высшего самадхи единого вкуса и движения по стадиям семи джняна-бхумик.

23. Важности обретения подлинного воззрения Адвайты святых и правильного созерцания.

24. Важность севы-зарождения миссии просветленного служения на благо Освобождения и Просветления всех живых существ и Бога.

**РАЗЪЯСНЯЮЩИЙ ТЕКСТ ГУРУ К 24 ТЕМАМ:**

Бывает искатели выполняют йоговские крийи, читают мантры, не вполне понимая общего смысла садханы, или делают ритуалы, или пытаются сразу много медитировать, и не имея должной аналитической подготовки в Дхарме легко сбиваются с Пути, когда их карма берет верх.

И здесь нужна аналитическая медитация, то есть надо хорошо понять то, куда мы идем и как надо идти.

Особенно в такой запредельной Дхарме, как Адвайта, путь сиддхов.

Наша цель здесь – все прояснить, во всем хорошо разобраться, хотя бы для начала умственно, чтобы идти по пути Освобождения с пониманием, и это понимание следует черпать из авторитетных священных текстов и устных или письменных наставлений (упадеша) пробужденных учителей древней духовной традиции.

Это в упанишадах называется слушание (шравана).

Затем надо хорошо и глубоко проанализировать то, что мы прослушали, чтобы усвоить.

Это называется «манана», осмысление, размышление, это общее понятие в любой традиции Сантана Дхармы, неважно, ведической или тантрической.

Мы должны все хорошо усвоить, чтобы никогда не сомневаться при следующих шагах.

Это как идти по карте в горах.

Вы, перед восхождением в горы, должны, услышав от опытных людей, нарисовать себе карту, проложить маршрут.

Затем вы должны хорошо обдумать свой маршрут, все его детали, вы должны быть уверены в карте и хорошо изучить маршрут, выяснить все его сложные места, все стоянки и ориентиры.

Мы должны быть полностью уверенными в том, что мы правильно все поняли и получить подтверждение этого, спрашивая своего гуру.

И только потом нужно, прилагая непрерывные усилия, практиковать то, что мы поняли. Для этого садху должен хорошо воспитать себя с помощью аналитических медитаций. Он многое должен прояснить хотя бы на уровне ума, а затем уже идти дальше.

Анализ, аналитические качества исследователя должны стать качеством каждого будущего садху.

Садху – это исследователь, «следопыт» Божественного.

Исследование (вичара), распознавание (вивека) истины(сат) от не истины (а-сат) – без этих качеств невозможно, отрешение (вайрагья) от иллюзии сансары и Освобождение.

Поэтому, если вы стремитесь хорошо утвердиться на Пути, старательно изучайте эти темы, уделите этим темам минимум три сессии каждой теме, в среднем три дня каждой теме, максимум три недели или три месяца.

Так вы создадите себе прочный фундамент из ясного понимания того, что есть Путь, как устроена Вселенная, и каков механизм Освобождения из сансары и что вам следует конкретно делать, если вы ищите Освобождение.