

# Путь Шивы-



## Путь Шивы

(Антология древнеиндийских классических текстов)

Тело божественного Шивы — это совершенное знание, Его божественные очи — три Веды, которые приближают нектар серповидной Луны

КУМАРИЛА

На обложке — трансцендентальный образ Бога, символ Абсолютного Сознания, отражённый в индийской иконографии. Полумесяц, украшающий главу Шивы — это амрита, напиток бессмертия. Трезубец — символ господства над тремя мирами (подземным, земным и небесным), тремя временами (прошедшим, настоящим и будущим) и тремя состояниями сознания (бодрствованием, сном со сновидениями и сном без сновидений). Кобра — знак вечного обновления и преграждения дороги всякому, кто дерзнёт приблизиться к Шиве, не отказавшись предварительно от эгоистических побуждений. Третий глаз Шивы, испепеляющий своим пламенем все вещи обычного мира, символизирует абсолютное видение, которое снимает различие между субъективным и объективным (их представляют левый и правый глаза Бога).

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Изливателя амриты милосердия, властного

прекратить множество мучений.

Почитаемого мудрыми ради получения

плода знания,

принимающего любые формы,

Сопровождаемого танцующими бхактами,

живущего

На вершинах гор, со спутанными

развевающимися волосами

Благого, синегорлого (Шиву), всегда

страстно жаждет

Тебя мой разум как птица чатака.

ШАНКАРА — Шивананда Лахари, 52

Внешний мир, объемлющий человека, как и внутренний мир его, указывает на иерархичность: на нашей Земле множество форм жизни, но корень и Мать всем им — Земля; в Космосе множество планет, но в нашей планетарной системе корень и Мать им всем — Солнце; наша вселенная вращается вокруг загадочной планеты Полярная Звезда, которая является мощным центром притяжения всех звёздных россыпей, но которая в свою очередь также вращается вокруг иного, более мощного центра иных притяжений. Эта грандиозная картина Макрокосма зеркально отражена в структуре Микрокосма, или Человека, в котором пронизательные мыслители давно обнаружили свои планеты, созвездия, орбиты, галактики... В этом сложном мире взаимосвязей, сгармонизированных **кажущимися** противоречиями, есть нечто ТАКОЕ, что позволяет миру сохранять свою целостность при диалектической двойственности. Это НЕЧТО является ЕДИНОЙ СУЩНОСТЬЮ ВЕЧНОГО ПРИНЦИПА ЖИЗНИ, именуемого по-разному в зависимости от национальной культуры, уровня сознания, места, времени и т. д.

Во всех авторитетных Священных Писаниях особо подчёркивается значимость СУЩНОСТИ и её **приоритет** пред носителем этой СУЩНОСТИ. Так, например, в Евангелии от Матфея (12,32) сказано: «Если кто скажет слово на Сына Человеческого, простится ему; если же кто скажет на Духа Святого, не простится ему ни в сём веке, ни в будущем».

Один из величайших духовных Учителей Шри Шанкара-Ачарья говорил: «Познавший Сущность стал выше печали». На таком сверхуровне сознания Божественное пропитывает человеческое и изречение Христа «Я и Бог — Одно», как и знаменитое ведическое «Тат твам ази» (Ты есть То) или «Ахам Брахма асми» (Бог во мне) представляются вполне идентичными, -несмотря на различие традиций и методов постижения СУЩНОСТИ.

Вникая в сокровенный смысл поучений Упанишад, Кришны, Будды, Христа, Лао Цзы, Магомета, Баха-Уллы, суфиев и др., невольно проникаешься мыслью, что все они говорят об одном и том же, но ПО-РАЗНОМУ, двигаясь от одного и того же Центра, но по разным радиусам: «пути Господа неисповедимы». Истинный духовный Учитель всегда обращался к людям на волне Любви, прекрасно понимая, что важен не радиус, ведущий к Любви, а САМА ЛЮБОВЬ, которая повсюду... Однако, величайшей помехой на Пути всегда являлась гордыня, этакое духовное чванство, когда адепт того или иного вероучения навязывает другому адепту или простолюдину свои взгляды, своё понимание Сущности, жонглируя духовными авторитетами. Неискушённое ухо соблазняется подобным слушанием и погружается незаметно для себя в пучину фанатизма вследствие собственного невежества. Один из самых добросовестных и пронизательных исследователей ведической культуры Шри Шанкара-ачарья писал по этому поводу: «Ни один разумный человек не может считать, что его

секта измерила Бога вдоль и поперёк и результат этого измерения выразила в своём собственном безупречном кредо».

К сожалению, сектантское движение, растаскивая Истину по своим молитвенным казармам, размывает вселенскую универсальность этой Истины, превращая Её в королевство больших и малых зеркал, не позволяя обычному человеку понять, где истина, а где её подделка. Видимо, эту несчастную ситуацию имел в виду великий Будда, когда говорил: «Если глупец овладевает знаниями, они сводят его с ума...»

Вера, оплодотворённая ЗНАНИЕМ, и знание, оплодотворённое ВЕРОЙ — вот что необходимо человеку для естественного прорастания в Божественное! Человек — промежуточное звено между животностью и божественностью и потому включает в себя как первое, так и второе, и мудрецы всех времён предлагали и предлагают человеку средний путь, лезвие бритвы, узкие врата, ибо на этой стезе отсекаются разветвлённые кроны наших необузданных желаний и вновь проясняется Цель вечного духовного поиска... САМОГО СЕБЯ! Потерянного, несчастного, заблудшего, но ИЩУЩЕГО СЕБЯ повсюду среди теней.

Тот, кого мы так упорно ищем, находится **в нас самих**: «Царство Божие внутри вас». Вечное покаяние, пассивное упование на Бога и монотонная ритуальная практика не помогут, если душа затянута тучами уныния и безысходности, если вся жизнь — сплошное ожидание манны небесной... Необходим повседневный труд самоочищения на всех уровнях: физическом, умственном и нравственном. Нет более или менее важных уровней,— все важны на своём месте, всё должно быть сгармонизировано.

Таков ПУТЬ ШИВЫ, системы, рационалистической по существу, уделяющей первостепенное значение запросам интеллекта и философскому осмыслению, а не обрядности и ритуалам.

Шива символизирует океан мудрости, куда несут свои могучие воды четыре реки познания: Хатха-йога, Раджайога, Кундалини-йога и Мантра-йога, об ароматах которых и повествует сборник «Путь Шивы», могущий устранить с лица души покровы «просвещённого» невежества, подобно тому, как свежий ветер разгоняет тучи, заслоняющие сверкающий лик солнца и сумеречный холодный свет вновь обновляется ярким и тёплым освещением... Однако, чтобы произошло это преобразование в нас, необходимо внимательное прилежное чтение и, главное, упорное размышление над прочитанным. Такое познание достигается «не мрачным фанатизмом, не бессмысленным преклонением перед догмами какой-либо системы или современной склонностью к сомнениям, не объективными научными размышлениями, не принятием на веру каких-либо теорий и гипотез, не культом каких-либо личностей, но при помощи внутреннего пробуждения души» (Ф. Гартман). В наш век душевной и духовной сумятицы и умственной растерянности эти слова весьма актуальны. Человек не может жить без ясного осознания смысла жизни и его практического воплощения, но если смысл жизни человека не совпадает с его духовным предназначением, то и практическое воплощение его не принесёт человеку удовлетворения, как не принесут ему удовлетворения все мнимые идеалы, заслоняющие САМОГО ЧЕЛОВЕКА и отодвигающие ЕГО ДУШУ в сторону ради призрачной и сомнительной морковки счастья...

Однако, пусть вдумчивый читатель не спешит следовать всему тому, о чём он прочтёт в сборнике «Путь Шивы», ибо реализовать эти рекомендации можно лишь под руководством опытного учителя, ЗНАЮЩЕГО Йогу не только теоретически, но и интегрально-практически. Встреча с таким Учителем неизбежна, если ученик серьёзно работает над собой, не внося беспокойства в окружающий его мир иных влечений и не смущая умы неискущённых несвоевременными откровениями. ТАКОЙ ученик может однажды обнаружить Учителя в самом себе и тогда терпение и скромность должны помочь ему избежать завидной участи лжепророков и лжемессий и остаться простым в своём истинном величии и великим в своей истинной простоте.

Мы надеемся, что уникальные тексты сборника «Путь Шивы» покажутся читателю не только интересными, но и весьма важными и эффективными для целей самосовершенствования по четырём взаимосвязанным направлениям: физический, чувственный, умственный и духовный уровни.

И да благословит всех нас **Единый Господь!**

Чандра

**ПУТЬ ШИВЫ**

Шива всегда считался покровителем йогоинов, поэтому путь Йоги, подразумевающий настойчивую практику, самодисциплину и аскетизм, можно назвать «Путём Шивы» в отличие от иного пути, предполагающего спонтанное растворение в потоке существования и следование естественному ходу вещей.

«Гхеранда самхита» [1] и «Хатха Йога Прадипика»[2] — наиболее авторитетные тексты по Хатха йоге. Точное время их создания неизвестно, но вероятно «Гхеранда самхита» была написана между 7 и 15 веками н. э., а «Хатха Йога Прадипика», автором которой является Свами Сватмарама, была создана позднее, в 17 или 18 веке. По содержанию к этим текстам примыкает «Шива Самхита» [3], которая является сборником из разных текстов — это заметно по различию стиля — написанных, вероятно, в разное время разными авторами. В этих трех текстах есть много общего — они говорят об одном и том же, о практике Йоги, о чакрах, о Кундалини — но те, кто хочет серьезно разобраться в Йоге, смогут в каждом из них найти для себя важные подробности. «Йога сутры»[4] , автором которых считается Патанджали, написана между 2 в. до н. э. и 2 в. н. э. Это классический текст по Раджа-йоге, в которой инструментом достижения является не тело и не Кундалини Шакти, а само сознание. Хотя «Йога Сутры» — самый древний из публикуемых здесь текстов, он не случайно помещен после текстов по Хатха-йоге, в которых говорится, что Хатха-йога — это лишь ступень для достижения Раджайоги.

Снова обращается к теме Изначальной Силы Кундалини «Анандалахари»— «Волна блаженства» [5]. Так названы первые 41 шлока гимна «Сундарьялахари» («Волна красоты»), авторство которого приписывается Шанкаре. Текст этот весьма популярен среди последователей тантрической йоги.

Шанкара (Шанкарачарья) родился около 788 г. в Малабаре (теперь штат Керала, Южная Индия), умер в 820 г. Философ и поэт, создатель учения Адвайта Веданты, Шанкара был автором многочисленных произведений от комментариев на Упанишады до комментариев на «Кама-сутру».

А. Авалон считал «Волну блаженства» древнейшим и авторитетнейшим тантрическим текстом, на котором в большой мере базировалась вся последующая традиция тантрической литературы. Это не означает, что тантрическая йога берет начало только со времен Шанкары — но известные тексты тантрической литературы были написаны уже после Шанкары.

Существует около 35 комментариев на «Волну блаженства», в том числе такие известные, как комментарии Лакшмидхары, Кайвальяшрамы, Аппайя-Дикшита и другие. Наиболее популярным считается комментарий Кайвальяшрамы, называющийся «Saubhadya — vardhani», написанный в 1504—1532 г.г. в Ориссе. Следует отметить комментарий Пандита Анантакришна Шастри, в котором содержатся замечания, весьма ценные для практики йоги.

Развивается учение о Кундалини и чакрах в тексте «Шат Чакра Нирупана» [6] — «Описание шести чакр». Его автор, Свами Пурнананда родился около 1500 г. н. э. Получив от своего Гуру Брахмананды посвящение и сменив мирское имя Иогананда на Пурнананда, он переселился в Камарупу (Ассан). Здесь, в Васишташраме Свами Пурнананда достиг своей йогической реализации, и остальную часть жизни странствовал по Индии. «Шат Чакра Нирупана» — часть более обширного трактата «Шри Таттва Чинтамани», написанного в 1577 году. Кроме этого Пурнананда — автор тантрических текстов «Шиамарахасья», «Шактакрама», «Йогачара» и «Шактананда-тарангини».

«Виджняна Бхайрава Тантра» — один из основных текстов кашмирского тантризма. Он был написан около 10 в. н. э. Здесь публикуется краткое изложение «Виджняна Бхайрава Тантры», составленное в 50-х годах нашего века Полом Репсом [7], который познакомился с этим текстом во время своего путешествия по Кашмиру. Сам текст «Виджняна Бхайрава Тантры» по своему объему намного больше 112 сутр Пола Репса[8].

*Александр Ригин, 1 ноября 1993, Киев*

## **ГХЕРАНДА-САМХИТА**

### **Приветствие.**

Я склоняюсь в благоговении перед Ади-Ишварой (Изначальным Господином)[9], первым возвестившим учение Хатха-йоги. Оно подобно первой ступени на лестнице, ведущей к высотам Раджа-йоги.

## 1. О ЙОГЕ ТЕЛА.

1.1. Однажды пришел Чанда Капали в место отшельничества мудреца Гхеранды и склонился перед ним с почтением. Чанда Капали сказал:

1.2. О наивысший среди йогоинов! О учитель Йоги! Я хотел бы услышать теперь о йоге тела, которая ведет к познанию истины (Таттва-Джнана).

1.3. Гхеранда ответил:

Это очень хорошо, о сильнорукий, что ты спрашиваешь меня об этом. Я сообщу тебе это, сын мой. Слушай внимательно.

1.4. Нет уз, равных узам Майи; нет силы выше, чем Йога; нет друга лучше, чем мудрость; нет врага хуже, чем эгоизм (Ахамкара).

1.5. Изучая азбуку, можно познать все науки; так же овладением этой Йогой достигается познание истины.

1.6. Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает судьба (Карма) и это всегда идет по кругу, как колодезное колесо.

1.7. Точно также, как кувшин колодезного колеса ходит вверх и вниз, движимый силой быка (вращающего колодезное колесо), так и душа, движимая силой судьбы (Кармы), проходит через рождения и смерти.

1.8. Постоянно разрушается тело, как распадается в воде необоженный кувшин. Обожги тело в огне Йоги и так соверши его очищение.

1.9. Вот средство для этого (очищения), состоящее из 7 частей: очищение, настойчивость, твердость, стойкость, легкость, познание, незапятнанность — садхана (тренировка), состоящая из 7 частей.

1.10. Составные элементы 7-частной садханы:

— Шесть действий (Шат-карма) дают очищение.

— Асаны дают силу

— Мудры дают стойкость

1.11.— Пратьяхара — покой.

— Пранаяма дает легкость

— Дхиана — восприимчивость своей Сущности.

— Самадхи дает неокрашиваемость (незапятнанность, «нирлиптата»), которая есть освобождение (Мокша).

1.12. Дхаути, Басти, Нети, Лаулики, Тратака и Капалабхати — 6 действий очищения, которые нужно выполнять.

1.13. Дхаути бывает 4 видов:

— наружное очищение (Антар-Дхаути, омовение).

— очищение зубов (Дант-дхаути)

— очищение сердца (Хрид-дхаути)

— очищение заднего прохода (Мула-садхана)

1.14. Внутреннее Дхаути тоже имеет 4 части:

- очищение воздухом (Ватасара)
- очищение водой (Варисара)
- очищение огнем (Агнисара)
- Бахиш Крита.

Ватасара Дхаути.

1.15. Со ртом в форме вороньего клюва пей воздух очень медленно, двигай животом и затем заставь этот воздух выйти через задний проход.

1.16. Ватасару следует держать в тайне. Она делает тело свободным от нечистот, изгоняет всякого рода болезни и разжигает огонь пищеварения.

### **Варисара Дхаути.**

1.17. Наполни горло водой и пей ее медленно. Двигая воду в желудке, этим движением заставь ее выйти из заднего прохода.

1.18. Варисару следует хранить в тайне. Она очищает тело и посредством ее тщательного выполнения достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.19. Из всех Дхаути Варисара наилучшая. Кто старательно выполняет ее, тот очищает свое тело и достигает сияющего божественного тела (Дэва-деха).

### **Агнисара Дхаути.**

1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это — Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

1.21. Эту Дхаути нужно сохранять в тайне — ее трудно достичь даже богам. Но выполнением ее несомненно достигается сияющее божественное тело.

### **Бахишкрита Дхаути.**

1.22. Выполнив Каки-мудру (вдыхая через рот в форме вороньего клюва) — наполни желудок воздухом. Задержи его там на полтора часа и выпусти снизу (через задний проход). Эта Дхаути должна держаться в строгой тайне и никогда не разглашаться.

1.23. Затем войди в воду до пупа и позволь прямой кишке выйти наружу. Мой ее руками, пока она не станет чистой, затем втяни ее обратно в тело.

1.24. Это промывание должно храниться в тайне, его трудно достичь даже богам. Посредством этой единственной в своем роде Дхаути достигается сияющее божественное тело (Дэва-деха).

1.25. Но пока человек не может задерживать воздух в желудке на полтора часа, великая Бахишкрита Дхаути невыполнима.

### **Данта-дхаути.**

1.26. Мытье корней зубов, корня языка, обеих отверстий глаз, лобных пазух и обеих ушей — пять видов Дантадхаути.

### **Данта-Мула-Дхаути.**

1.27. Чисти корни зубов порошком катеху или чистой глиной, пока грязь не будет удалена.

1.28. В практике йоги чистка корней зубов считается величайшей Дхаути. Знающий Йогу, на рассвете всегда должен заботиться о своих зубах. В упражнениях очищения эта Дхаути упоминается всеми йогинами.

### **Джива Садхана.**

1.29. А теперь я расскажу тебе, как очищается язык. Вытягивание языка на всю длину предохраняет от болезней, старости и смерти.

1.30. Три пальца — указательный, средний и безымянный — правильным образом вставь в глотку и медленно три корень языка. Этим трением слизь постепенно удаляется.

1.31. Три язык свежим коровьим маслом и все время при этом дои его. Затем вытягивай его железными щипцами все больше и больше.

1.32. Делай это всегда на восходе и заходе солнца. Если делать это постоянно, язык удлинится.

### **Карна Дхаути.**

1.33. Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада.

### **Капала Рандха Дхаути.**

1.34. Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь.

1.35. Нади очищаются и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно, после пробуждения, в конце дня и после еды.

### **Хрид-дхаути.**

1.36. Хрид-дхаути — очищение сердца — имеет три вида: палкой, при помощи рвоты и при помощи куска ткани.

1.37. Введи банановый или тростниковый стебель в глотку, двигай его там медленно и так же медленно вытяни его наружу.

1.38. Так слизь, желчь и всякие другие жидкости будут удалены через рот. Этой «Дхаути с палкой» уверенно излечиваются все болезни сердца. (Такова Данта-дхаути.)

### **Вамана Дхаути.**

1.39. После еды знающий человек пьет много воды и после того, как он некоторое время смотрит вверх (стоит на голове), выпускает воду с помощью рвоты. Постоянным упражнением в этом очищении устраняется слизь и желчь.

### **Вастра-дхаути.**

1.40. Медленно проглоти тонкий платок шириной в 4 пальца и затем вытяни его наружу. Это — очищение платком.

1.41. Хронический гастрит, лихорадка, воспаление селезенки, проказа и заболевания желчного пузыря исчезают, а здоровье, сила и самочувствие упражняющегося возрастают с каждым днем.

### **Мула-садхана.**

1.42. Пока ты не очистишь задний проход, Апана-вайю (газы) не могут выходить свободно. Поэтому нужна тщательная очистка.

1.43. Корнем (стеблем) куркумы или средним пальцем тщательно мой несколько раз задний проход.

1.44. Этим ты устранишь запор и несварение пищи. Это очищение дает красоту, рост и разжигает пищеварительный огонь.

### **Басти (клизма)**

1.45. Упоминается 2 вида Басти: Джала-басти (водяная клизма) и Сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую — на земле.

### **Джала-Басти.**

1.46. Вытянувшись в воде в позе Уткатасана (см. 2:27), выполни Джала-басты, поочередно сокращая и сжимая задний проход.

1.47. Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет подвластным твоей воле (и прекрасным), подобно телу бога любви Камадэвы.

### **Сукшма басты.**

1.48. В положении Пасчимоттанасана (см. 2:22) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход.

1.49. Этим упражнением усиливается слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает.

### **Нети.**

1.50. Введи тонкую нить длиной с кисть руки в ноздри, а затем вытяни ее через рот. Это упражнение называется Нети (очищение носа).

1.51. Этим упражнением ты достигнешь Кхечари-сиддхи (см. 3:27), будут устранены повреждения слизистой оболочки и приобретается великолепная сила зрения.

### **Лаулики.**

1.52. Сильными толчками двигай (мышцы) живота то в одну, то в другую сторону. Это называется Лаулики-йога; она устраняет всякие болезни и разжигает огонь пищеварения.

### **Тратака.**

1.53. Смотри на маленькую точку, не мигая и не закрывая глаз, пока не потекут слезы. Мудрецы называют это «тратака».

1.54. Этим упражнением несомненно достигается Самбхава-сиддхи (3:64—67). Исчезают болезни глаз и достигается божественная сила зрения.

### **Капалабхати.**

1.55. Капалабхати бывает 3 видов: Вамакрама, Вьюткарама, Ситкрама. Этим устраняются болезни слизи.

### **Вамакрама.**

1.56. Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.

1.57. Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.

### **Вьюткарама.**

1.58. Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти ее наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца.

### **Ситкрама.**

1.59. Со звуком «сит» втяни воздух через рот и выпусти его через ноздри. Это упражнение сделает тебя равным богу любви (Камадэва).

1.60. Тебя не поразят ни старость, ни лихорадка. Заболевания слизи исчезнут и твое тело станет гибким и подвластным твоей воле.



## АСАНЫ.

2.1. Гхеранда сказал: Сколько есть живых существ, столько же есть и положений тела (Асан). Из сотен тысяч их 84 объяснены Шивой.

2.2. Эти 84 — выдающиеся Асаны, а 32 из них можно использовать людям в этом мире.

2.3. Сиддха, Падма, Бхадра, Мукта, Ваджра, Свастика, Симха, Гомукха, Вира, Дханур,

2.4. Мрита, Гупта, Матсья, Матсиендра, Горакша, Пасчимоттана, Утката, Самката,

2.5. Маюра, Кукута, Курма, Уттана, Врикша, Мандука, Гаруда, Вриша, Салабха, Макара, Уштра, Бхуджанга и Погасана.

2.6. являются этими Асанами, которые приносят Сиддхи (совершенство) смертным в этом мире.

### **Сиддхасана.**

2.7. Сядь на пятку одной ноги. Пяткой другой ноги прижми основание половых органов. Подбородок прижат к груди. Сохраняя неподвижность и владея своими чувствами, упорно смотри в место между бровями. Эта поза, открывающая двери к освобождению, называется Сиддхасана.

### **Падмасана.**

2.8. Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возьми за большие пальцы ног. Прижми подбородок к грудной кости и взгляд направь на кончик носа. Это — Падмасана, постепенно изгоняющая все болезни.

### **Бхадрасана.**

2.9. Осторожно помести пятки под промежность. Скрести руки за спиной и возьми ими большие пальцы ног.

2.10. В то время, как ты выполняешь Джаландхара-мудру (3:12—13), смотри на кончик носа. Это — Бхадрасана, излечивающая всякие болезни.

### **Муктасана.**

2.11. Помести левую лодыжку под задний проход, правую лодыжку — поверх левой. Шея и тело прямые. Это — Муктасана, дающая сиддхи.

### **Ваджрасана.**

2.12. Сделай нижние части бедер твердыми, как алмаз; положи ступни по обе стороны от заднего прохода. Это — Ваджрасана, дающая йогину Сиддхи (совершенства).

### **Свастикасана.**

2.13. Подошвы между коленями и бедрами. Тело в прямом сидячем положении. Это называется Свастикасана.

### **Симхасана.**

2.14. Положи под промежность скрещенные лодыжки, повернутые подошвами вверх. Руки лежат на коленях, которые находятся на полу.

2.15. Открой рот, выполняя Джаландхара-мудру и смотри на корень носа. Это — Симхасана, прогоняющая всякие болезни.

### **Гомукхасана.**

2.16. Сядь прямо, положи ноги на пол. Ступни за спиной и повернуты вверх. Тело устойчиво. Это —

Гомукхасана, похожая на голову коровы.

### **Вирасана.**

2.17. Положи одну ступню на бедро другой ноги, вторую ступню — назад. Это Вирасана.

### **Дханурасана.**

2.18. Поставь ноги на землю устойчиво, как палки; руками обхвати концы ступней и изогнись (назад), подобно луку. Это Дханурасана.

### **Мритасана.**

2.19. Лежание на полу, подобно трупу, называется Мритасана. Мритасана устраняет усталость и приносит спокойствие.

### **Гуптасана.**

2.20. Ступни лежат между коленями и бедрами, закрывая задний проход. Это известно как Гуптасана.

### **Магсьясана.**

2.21. В Мукта-падмасане лечь плоско, вытянувшись. Обхвати голову локтями. Это — Матсьясана, изгоняющая болезни.

### **Пасчимоттанасана.**

2.22. Вытяни ноги на полу, как палки. Положи руки на обе ноги и тщательно держи руками концы ступней. Это — Пасчимоттанасана.

### **Матсиендрасана.**

2.23. Сделай живот таким же плоским, как и спину. Сидя без напряжения, согни левую ногу и положи ее ступню за правое колено.

2.24. Положи (на левую ногу) правый локоть. Лицо обращено вправо. Взгляд — между бровями. Это Матсиендрасана.

### **Горакшасана.**

2.25. Подошвы ступней, повернутые кверху, держи открытыми между бедрами и коленями. Прикрой лодыжки кистями, повернутыми кверху.

2.26. Втяни шею и смотри на кончик носа. Это — Горакшасана, дающая йогину Сиддхи.

### **Уткатасана.**

2.27. Крепко держи пальцы ног на полу, а пятки в воздухе. Положи зад на пятки. Это известно как Уткатасана.

### **Санкатасана.**

2.28. Поставь левую ногу ступней на пол, обвей правую ногу вокруг левой ноги и держи обе кисти на коленях. Это — Санкатасана.

### **Маюрасана.**

2.29. Обопрись ладони об пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана.

2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, испорченности (желудочного) сока и другие — такова эта полезная поза.

### **Куккутасана.**

2.31. Сидя в позе лотоса, продень руки по локти между коленями и верхней частью бедер. Подними тело высоко, опираясь на локти. Это — Куккутасана.

### **Курмасана.**

2.32. Положи лодыжки крест-накрест под промежность. Держи голову, шею и туловище прямыми. Это называется Курмасана.

### **Уттана-курмасана.**

2.33. Сидя в Курмасане, держи шею обеими руками. Эта поднятая вверх поза, похожая на позу черепахи (Курмасана), называется Уттана-курмасана.

### **Мандукасана.**

2.34. Подошвы ступней обращены к спине; большие пальцы ног касаются друг друга. Наклони колени вперед. Так будет выполнена Мандукасана.

### **Уттана Мандукасана.**

2.35. Оставаясь в Мандукасане и держа голову локтями, выпрямись, как лягушка. Это — Уттана Мандукасана.

### **Врикшасана.**

2.36. На внутреннюю сторону верхней части левого бедра поставь правую ступню. Так стой на полу, как дерево. Это известно, как Врикшасана.

### **Гарудасана.**

2.37. Голени и бедра прижми к полу, удерживая тело на коленях. Положи обе кисти рук поверх колен. Это называется Гарудасана.

### **Вришасана.**

2.38. Положи анус на правую пятку. Левую ступню положи сверху на правую ногу и коснись (левой ступней) земли. Это Вришасана.

### **Салабхасана.**

2.39. Лежа лицом вниз с кистями рук на высоте груди, обопрись ладонями о пол и подними ноги вверх на длину руки. Эту позу мудрецы называют Салабхасана.

### **Макарасана.**

2.40. Лежа лицом вниз, грудью на полу и с вытянутыми ногами, держи голову обеими руками. Это — Макарасана, разжигающая в теле огонь пищеварения.

### **Уштрасана.**

2.41. Лежа лицом вниз, раздвинь ноги и положи их на спину; держи ступни руками. Подтяни живот и сильно втяни рот. Эту позу аскеты называют Уштрасана.

### **Бхуджангасана.**

2.42. Ложись на пол на живот. Держа ладони на земле, поднимай голову, подобно змее.

2.43. Огонь пищеварения в теле будет постоянно повышаться, все заболевания будут устранены и змееподобная богиня (Кундалини) проснется благодаря упражнению в Бхуджангасане.

### **Йогасана.**

2.44. Поверни ступни вверх и положи их на колени. Поверх них положи руки вверх ладонями.

2.45. Вдохни и смотри на кончик носа. Это — Йогасана, применяемая йогинами при садхане.

### 3.

#### МУДРЫ.

3.1. Гхеранда сказал: есть 25 Мудр, приносящих йогину сиддхи. Эти Мудры следующие: Маха-мудра, Набхо-мудра, Уддиана-бандха, Джаландхара-бандха, Мула-бандха, Маха-веддха, Кхечари,

3.2. Випарита-карани, Иони-мудра, Варжроли-мудра, Шактичалани-мудра, Тадаги-мудра, Мандуки, Самбхави, Панчадхарана,

3.3. Ашвини, Пашини, Каки, Матангини, Бхуджангини.

3.4. О Мудрах Махешвара (Шива) рассказал Дэви. Этим знанием достигают величайшего успеха.

3.5. Это должно держаться в тайне самым тщательным образом и никому не выдаваться. Это дает йогину блаженство и даже самим Марутам (небесным духам) трудно этого достичь.

#### **Маха-мудра.**

3.6. Левую пятку прижми к заднему проходу. Вытяни правую ногу и правую ступню. Пальцы этой ноги обхвати руками.

3.7. Сожми горло и смотри между бровями. Эта мудра называется мудрецами Маха-мудра.

3.8. Упражняясь в Маха-мудре, можно излечить кашель при туберкулезе, заворот кишок, увеличение селезенки, несварение желудка, лихорадку и всякого рода (иные) болезни.

#### **Набхо-мудра.**

3.9. Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык (повернутым) кверху и задерживать дыхание. Это Набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина.

#### **Уддиана-бандха.**

3.10. Подтяни живот — выше и ниже пупка — к спине. Этим великая птица (Прана) влетает в Сушумну и движется теперь только там. Практикующий Уддиана-бандху побеждает смерть.

3.11. Из всех Бандх эта — наилучшая. Ее практикой освобождение достигается легко.

#### **Джаландхара-бандха.**

3.12. Сжав горло, положи подбородок на грудь. Это Джаландхара-бандха. Этой Бандхой будут перекрыты 16 опор (адхар). Эта Бандха вместе с Маха-мудрой уничтожают смерть.

3.13. Успех в Джаландхара-бандхе дает йогину Сиддхи. Тот, кто делает ее 6 месяцев, несомненно станет Сиддха (достигшим Сиддхи, сверхспособностей).

#### **Мула-бандха.**

3.14. Прижми пятку левой ступни к промежности, сожми анус, затем прижми тщательно пуп к позвоночнику (втягивая живот).

3.15. Правую пятку положи на половые органы. Эта уничтожающая старость Мудра называется «Мула-бандха».

3.16. Тот, кто желает пересечь океан бытия, должен выполнять ту Мудру тайно и в уединенном месте.

3.17. Практикой этой Мудры несомненно будет достигнуто совершенство в овладении дыханием. Так упражняйся тщательно, в молчании и без перерыва.

### **Маха-бандха.**

3.18. Закрой задний проход левой пяткой, тщательно прижимая ее правой ступней.

3.19. Осторожно двигай пятку, чтобы возбудить мышцу заднего прохода, и медленно втягивай промежность, в то время как дыхание задерживается Джаландхарабандхой. Это называется Маха-бандха.

3.20. Маха-бандха — величайшая Бандха, изгоняющая старость и смерть. Этой Бандхой достигают исполнения всех желаний.

### **Маха-ведха.**

3.21. Так же, как красота, очарование и юность женщины ничто без мужчины (способного оценить это), так же Мула-бандха и Маха-бандха ничто без Маха-ведхи.

3.22. Сидя в Маха-бандхе, сделай Уддиана-кумбхаку. Это называется Маха-ведха, приносящая успех.

3.23. Йогин, ежедневно выполняющий Маха-бандху и Мула-бандху вместе с Маха-ведхой — наилучший среди тех, кто знает Йогу.

3.24. Для него нет ни старости, ни страха смерти. Эта Маха-ведха йогинами должна тщательно сохраняться в тайне.

### **Кхечари-мудра.**

3.25. Разрежь (связку) под языком. Постоянно двигая языком, «дои» его, (смазывая) свежим коровьим маслом и вытягивая железными щипцами.

3.26. Если постоянно делать это, язык становится длиннее. Когда он достигает места между бровями, наступает Кхечари.

3.27. Постепенно двигай язык к середине нёба. Когда язык (завернутый назад), войдет в отверстие ноздрей, выходящих в горло и закроет их, дыхание останавливается. Взгляд направлен на междубровье. Это Кхечари.

3.28. От этого (с йогиним) не произойдет ни обморок, ни голод, ни жажда, ни усталость, ни болезнь, ни старость, ни смерть, но возникнет сияющее божественное тело (Дэва-дэха).

3.29. Это тело не может быть обожжено огнем, высушено ветром, смочено водой, укушено змеей.

3.30. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык, коснувшийся отверстия черепа, ощущает вкус нектара.

3.31. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем горький, затем терпкий.

3.32. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворотки, меда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.

### **Випарита-карани.**

3.33. У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба — луна.

3.34. Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз (и они меняются местами), называется Випарита-карани. Эта мудра — тайная во всех Тантрах.

3.35. Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется Випарита-карани.

3.36. Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. (Практикующий ее) достигает

Сиддхи и не растворяется даже во время Пралайи.

### **Йони-мудра.**

3.37. Сидя в Сиддхасане, закрой оба уха большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами; верхнюю губу — 4 пальцами и нижнюю — мизинцами.

3.38. Сделав несколько раз Каки-мудру (3:86), вдыхай Прану, соедини ее с Апаной.

3.39. Сосредоточившись на 6 Чакрах в их порядке, пусть мудрец пробудит спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамсах, и поднимая Шакти вместе с Дживой, поместит их в тысячелепестковый лотос (Сахасрара).

3.40. Будучи наполненным Шакти, будучи соединенным с великим Шивой, пусть он (йогин) сосредотачивается на многообразных формах блаженства и радости.

3.41. Пусть он сосредотачивается на соединении Шивы и Шакти, (находимом везде) в этом мире. Будучи преисполненным блаженства, он (йогин) становится единым с Брахманом.

3.42. Эта Иони-мудра в высшей степени тайная, она с трудом достижима даже богами. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.

3.43. Ни грех убийства брахмана, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя — ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.

3.44. Эти смертные грехи — как и грехи меньшие — погашаются практикой Йони-мудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты должен выполнять ее.

### **Ваджроли мудра.**

3.45. Опираясь ладонями о пол, забрось ступни вверх и держи голову над полом. Эту мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.

3.46. Этот метод — высший во всей йоге — является причиной освобождения для йогина. Этот благодетельный метод дает йогинам совершенство.

3.47. Этим способом надежно достигается Бинду-Сиддхи (власть над семенем), а когда и эта Сиддхи достигнута, то есть ли еще что-либо недостижимое в этом мире.

3.48. Выполняя эту Мудру, йогин достигнет совершенства, даже если он будет погружаться в великое наслаждение.

### **Шактичалани Мудра.**

3.49. Великая богиня Кундалини — сила Атмана (Атмашакти), дремлет в Муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее.

3.50. Пока она спит в теле, душа (Джива) подобна животному; мудрость не придет, даже если выполнить десять миллионов йог.

3.51. Как дверь открывается ключом, так Кундалини пробужденная с помощью Хатха-йоги, открывает дверь Брахмана (Брахма-двара).

3.52. Не обнаженным и не в открытом месте, а одев набедренную повязку и сидя в запертой комнате, пусть йогин практикует Шактичалана.

3.53. Набедренная повязка должна быть шириной в 4 пальца и длиной в локоть; мягкая, тонкая и чисто-белого цвета. Привяжи такой кусок ткани к поясу.

3.54. Намажь тело пеплом и, сев в Сиддхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи ее с Апаной.

3.55. Медленно сжимай Ашвини-мудрой задний проход до тех пор, пока Вайю (воздух) с силой войдет в Шушумну и проявит там свое присутствие.

3.56. От запырания воздуха деланием задержки на вдохе, змееподобной богине (Кундалини-шакти) становится душно и она устремляется вверх к Брахма-рандхра.

3.57. После Шактичалани выполняй Иони-мудру. Без Шактичалани Иони-мудра не дает успеха.

3.58. Так я объяснил тебе, Чанда Капали, Шактичаланимудру. Держи ее в тайне и выполняй ежедневно.

3.59. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Поэтому она должна выполняться йогинами, которые стремятся к собственному совершенству.

3.60. Если йогин постоянно выполняет ее, то совершенство в его руках. Он достигает способности принимать любой образ (Вигроха-сиддхи) и его болезни исчезают.

#### **Тадаги-мудра.**

3.61. Сидя в Пасчимоттанасане, сделай живот полным, как пруд: это великая Тадаги-мудра («печать пруда»), прогоняющая старость и смерть.

3.62. Закрой рот и двигай концом языка по нёбу. Постепенно ощущается вкус нектара, (текущего из Сома-чакры). Это известно как Мандуки-мудра.

3.63. Тот, кто постоянно выполняет Мандуки-мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.

#### **Самбхави-мудра.**

3.64. Смотри на место между бровями, созерцай само свое существование. Это Самбхави-мудра, содержащаяся тайно во всех Тантрах.

3.65. Веды, Шастры и Пураны подобны легко доступным женщинам, в то время как эту Мудру следует оберегать (в тайне), как даму из уважаемой семьи.

3.66. Тот, кто знает эту Мудру, подобен Адинатха («господин мира»), как сам Нарайана. Он — как Брахмасоздатель.

3.67. Истинно сказал Махешвара: кто изучил Самбхави, тот — (тождественен) Брахману и ничему другому.

#### **Дхарана-мудры.**

3.68. Самбхави-мудра объяснена. Теперь узнай о 5 Дхарана-мудрах — а чего только нельзя достичь в этом мире этими Дхаранами?

3.69. Вместе с этим человеческим телом ты сможешь снова и снова посещать небо (Свар-лока). Быстрый, как разум, ты приобретешь способность путешествовать в небе и сможешь отправиться туда, куда пожелаешь. Эти 5 Дхаран — Земля, Вода, Воздух, Огонь и Эфир.

#### **Притхиви Дхарана Мудра — концентрация на стихии Земли.**

3.70. Стихия Земли желтого цвета, четырехугольна, связана с Брахмой и ее Биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в Муладхаре) и там фиксируй Кумбхакой (задержкой дыхания) Прану и Читту (внимание) на 2 часа. Эта низшая из Дхаран дает устойчивость и господство над стихией Земли.

3.71. Выполняющий эту Притхиви Дхарана Мудру станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве Сиддха (совершенного).

#### **Амбхави Дхарана Мудра — концентрация на стихии Воды.**

3.72. Стихия воды, белая, как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее Биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии Воды (в Свадхистхане) и фиксируй там Прану и Читту на 2 часа. Это — сосредоточение на стихии Воды, разрушающее все страдания.

3.73. Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Эта Амбхави — великая Мудра, и кто знает ее — тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет. 3.74. Эту великую Мудру следует тщательно

хранить —при разглашении ее сила утрачивается; я действительно говорю правду.

### **Агни Дхарана Мудра — концентрация на стихии Огня.**

3.75. Стихия огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее Биджа (слог) РАМ. Она дает Сиддхи. Фиксируй Прану и Читту там (в Манипуре) 2 часа. Эта Дхарана прогоняет страшный страх смерти.

3.76. Даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет.

### **Вайави Дхарани Мудра — концентрация на стихии Воздуха.**

3.77. Стихия Воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее Биджа ЙАМ. Сосредотачивайся (на ней в Анахате), фиксируя там Прану и Читту 2 часа. Это Вайави Дхарана Мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха.

3.79. Эта Мудра не должна открываться тому, кто лукав и не имеет преданности. Если она дается (таким людям), она теряет силу. О Чанда, истинно верно то, что я говорю тебе!

### **Акаша Дхарани Мудра — концентрация на стихии эфира (пространства)**

3.80. Стихия эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, ее биджа ХАМ. Фиксируй там (в Вишуддхе) Прану и Читту 2 часа. Это эфирная: Дхарана, открывающая дверь к освобождению.

3.81. Тот, кто знает эту Акаша-Дхарана Мудру — на-1 стоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти и! он не подлежит растворению в Пралайе.

### **Ашвини-мудра.**

3.82. Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь её. Повторяй это. Это — Ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

3.83. Ашвини — великая Мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти.

### **Пашини-мудра.**

3.84. Заложь обе ступни на шею, крепко держа их вместе, как петлю. Это Пашини-мудра, пробуждающая (Кундалини) Шакти.

3.85. Пашини — великая Мудра, дающая силу и процветание. Садхаки, желающие достичь Сиддхи, должны тщательно выполнять ее.

### **Каки-мудра.**

3.86. Вдохни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Это Каки (воронья) — мудра, прогоняющая всякого рода болезни.

3.87. Каки — великая Мудра, во всех Тантрах хранимая в тайне. С помощью этой Мудры человек становится свободным от всех болезней, как (свободен от них) ворон.

### **Матангини-мудра.**

3.88. Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот.

3.89. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри. Повторяй это снова и снова. Эта Матангини — великая Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.90. В безлюдном месте тщательно выполняй эту Мудру и ты станешь сильным, как слон.

3.91. Тогда йогин ощущает удовольствие, где бы он ни находился. Поэтому он должен выполнять эту («слоновью») Мудру с особой тщательностью.



## **Бхуджангини-мудра.**

3.92. Вытянув рот вперед, пей воздух через глотку. Это Бхуджангини («змеиная») Мудра, прогоняющая старость и смерть.

3.93. Этой Мудрой быстро устраняются все болезни живота, какие только существуют,— в особенности несварение желудка.

3.94. Так, о Чанда Капали, объяснена тебе прекрасная глава «Мудра». Ее любят все Сиддха (достигшие) и она отгоняет старость и смерть.

3.95. Все это нельзя сообщать тому, кто лукав и лишен преданности; это нужно сохранять в тайне, ибо (это знание) труднодостижимо даже для богов.

3.96. Это нужно давать искреннему, прямому человеку хорошего происхождения, обладающему душевным покоем и полностью преданному своему учителю. Они (Мудры) дадут (такому человеку) освобождение и счастье в жизни.

3.97. Эти Мудры прогоняют всякие болезни и разжигают огонь пищеварения (аппетит) у того, кто постоянно их выполняет.

3.98. К нему не придет ни старость, ни смерть, ни страх перед огнем, водой или воздухом.

3.99. Кашель, астма, проказа, увеличение селезенки и 20 видов заболеваний слизи несомненно устраняются выполнением этих Мудр.

3.100. Что еще сказать тебе об этом, о Чанда? Для достижения Сиддхи нет в этом мире ничего более высокого, чем Мудры.

## **4.**

### **ПРАТЬЯХАРА.**

Гхеранда сказал:

4.1. Теперь я расскажу тебе о Пратьяхаре (контроль восприятия). Познанием Пратьяхары будут уничтожены такие враги, как похоть и ей подобные.

4.2. Как только Читта, которая непостоянна и склонна блуждать, выходит (через «ворота чувств»), ты должен обуздать ее и привести под контроль Атмана.

4.3. Испытываешь ли ты почести или поношения, слышишь ли звуки приятные или неприятные, отвлеки Читту от этих вещей и приведи ее под контроль Атмана («Я»).

4.4. Воспринимаешь ли ты приятный запах или неприятный — отвлеки (Читту) от этих запахов и приведи под | контроль Атмана.

4.5. Заполнено ли твое восприятие медовосладким, кислым, горьким или каким-либо иным вкусом — отвлеки его от этих вещей и приведи под контроль своего «Я» (Атмана).

## **5**

### **ПРАНАЯМА.**

Гхеранда сказал:

5.1. Теперь я даю правила Пранаямы, Посредством ее человек становится равным богам.

5.2. Для практики Пранаямы необходимы соответствующее место, подходящее время, урегулированное питание и, наконец, очищение Нади.

5.3. Йога должна быть начата не в отдаленной местности, не в диком лесу, не в большом городе и не в людном месте. Если совершать йогу в таких местах, то успеха не достичь.

5.4. В отдаленной местности йогин вызовет подозрение; в лесу у него нет защиты; присутствие людей будет ему мешать. Поэтому следует этого избегать.

5.5. В хорошей стране со справедливым правителем, где есть качественное питание и нет помех, построй себе хижину и окружи ее изгородью.

5.6. Внутри изгороди сделай колодец и хранилище для воды. Хижина должна быть не слишком высокой и не слишком низкой; в ней не должно быть насекомых.

5.7. Хорошо обмажь эту хижину коровьим навозом.[10]

В этом тайном месте ты должен упражняться в Пранаяме.

5.8. Йогу не следует начинать ни зимой, ни ранней весной, ни летом, ни в период дождей. Если йога будет начата в это время, то она принесет лишь болезни.

5.9. Начинай йогу весной или осенью. Тогда несомненно йогин останется свободным от болезней и достигнет успеха.

5.10. Каждые два месяца — времена года, начиная с марта и заканчивая февралем. (Так по календарю). Но времена года ощущаются иначе, по 4 месяца.

5.11. (По календарю) весна — март и апрель. Лето — май и июнь. Период дождей — июль и август. Осень — сентябрь и октябрь. Зима — ноябрь и декабрь. Период холодов — январь и февраль.

5.12. Теперь я сообщу тебе о том, как ощущаются времена года. Месяцы от января до апреля ощущаются как Весна.

5.13. От марта до июня ощущаются как лето. От июня до сентября — как период дождей. От августа до ноября — как осень.

5.14. От октября до января — как зима. От ноября до февраля — как период похолодания.

5.15. Начало йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесет успех и выполняется без напряжения.

5.16. Кто начинает йогу без соблюдения диеты, тот только навлечет на себя различные заболевания и останется без Сиддхи.

5.17. Пища для йогина: рис, ячменный или пшеничный хлеб, фасоль — чистая и без стручков.

5.18. Йогин должен есть огурцы, плоды хлебного дерева, манакачу (Amum Colocasia), каккола (вид ягод),| зизиф, бананы и фиги.

5.19. Незрелые бананы, маленькие бананы, банановые стебли и корни, бринджаль, корни и плоды растения риддхи,

5.20. молодые зеленые овощи, черные овощи, листья Патолы, Виштука (вид шпината), овощи Хималочика— вот виды овощей, которые подходят для йогингов.

5.21. Пища — чистая, сладкая и не острая — должна наподнять желудок наполовину. Это — умеренное питание.

5.22. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой, а еще одна четверть должна остава-| ться для свободного движения газов.

5.23. Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, соленого и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева.

5.24. Также следует избегать бобов Кулаттха, плодов чечевицы, тыквы и вьющихся растений, диких огурцов, ягод Капитха и Палаша,

5.25. а также Кадамба, лимонов, Бимба, Лукуча (разновидность хлебного дерева), чеснока, Пилала, Хинга Сальмали и Кемука.

5.26. Начинающий йогу должен избегать путешествий, женщин и не должен греться у огня. Он также должен избегать сливочного масла, скисшего молока, сахарного сока и сока сахарного тростника; спелых бананов, кокосовых орехов, гранатов, винограда и всего, в чем есть кислый сок.

5.27. Однако йогин должен есть кардамон, мускатные орехи и белую гвоздику,

5.28. розовые яблоки, финики и другие плоды, возбуждающие жизненную силу.

5.29. Для хорошего настроения пища йогина должна быть легко перевариваемой, нежгущей и подходящей, чтобы образовывать основные вещества тела.

5.30. йогин должен избегать всего, что долго стояло, что с трудом переваривается и загнивает в кишечнике; а также того, что слишком горячо.

5.31. Также он не должен совершать по утрам холодные омовения, не должен голодать, подвергать тело страданиям, не должен есть только один раз в день или оставаться без еды более 3 часов.

5.32. После того, как жизнь устроена согласно этим правилам, можно упражняться в Пранаяме. Вначале нужно будет употреблять немного молока с растворенным маслом — два раза в день, утром и вечером.

5.33. Сидя на шерстяной подстилке, положенной на шкуру антилопы, тигра или траву куша, или же просто на земле, с лицом, повернутым на восток или на север, после очищения Нади, ты должен упражняться в Пранаяме.

5.34. Чанда Капали спросил: О, океан сострадания! Что такое очищение Нади и как его делать? Об этом я хотел бы услышать, расскажи мне об этом. Гхеранда ответил:

5.35. Воздух не проходит через Нади, когда они загрязнены. Как можно тогда иметь успех в Пранаяме и достичь познания истины?

Поэтому сначала нужно упражняться в очищении Нади, а лишь потом в Пранаяме.

5.36. Есть два вида очищения Нади: с мантрой и без мантры. Очищение с мантрой делается с произнесением Биджа (буквенных слогов — ЛАМ, РАМ и т. д.); очищение без мантры делается с помощью Дхаути.

5.37. Дхаути было описано раньше (гл. I), при упоминании о 6 очистительных действиях (Шат-крама). Теперь же, о Чанда, слушай более подробно об очищении Нади с помощью мантр.

5.38. Сев в Падмасану на своем сидении, йогин должен прежде всего, воздать хвалу Гуру, как предписал ему его учитель, а затем уже выполнять очищение Нади для Достижения успеха в Пранаяме.

5.39. Знающий йогин сосредотачивается на Вайю-биджа (ЙАМ), дымного цвета и полного энергии. Затем вдыхает через левую ноздрю, повторяя 16 раз (ЙАМ) (на 16 ударов сердца).

5.40. Затем он задерживает дыхание, 64 раза повторяя (ЙАМ), и выдыхает воздух через правую ноздрю, так же 16 раз повторяя (ЙАМ).

5.41. В основании пупа (в Манипуре) пребывает Огонь] (Агни-таттва). Разжигая этот Огонь, соедини его с Землей (Притхиви-Таттва в Муладхаре). Сосредоточься на этом соединении.

5.42. Потом вдыхай через правую ноздрю, 16 раз повторяя Агни-биджа (РАМ). Задержи дыхание, 64 раза повторяя (РАМ), и выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя (РАМ).

5.43. Направь взгляд на конец носа, созерцая там светящееся отражение Луны. Вдохни через левую ноздрю, 16 раз повторив «ТХАМ».

5.44. Задерживай дыхание, 64 раза повторяя «ТХАМ» Представляй себе, что Нади заполнены нектаром Луны! (текущим из Сомы-чакры) и очищаются. Выдохни через левую ноздрю, 32 раза повторяя «ЛАМ».

5.45. Этими упражнениями Нади очищаются. Затем прими устойчивую сидячую позу и упражняйся в Пранаяме.

5.46. Есть 8 видов задержки дыхания. Сахита, Сурьябхе-да, Уджайи, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурча, Кэвали.

**Сахита.** («со вздохом и выдохом»)

5.47. Сахита бывает двух видов: Сагарбха и Ниргарбха.1 Сагарбха выполняется с Биджа-мантрой. Ниргарбха без.

5.48. Вначале я расскажу тебе о Сагарбха-пранаяме. В Сукхасане, с лицом, обращенным на восток или север, сосредотачивайся на (образе) Брахмы, полного Раджа-са, кроваво-красного цвета и на форме санскритской буквы «А».

5.49. Потом мудрый вдыхает через левую ноздрю, 16 раз повторяя «А». В конце вдоха и в начале задержки дыхания он делает Уддиана-бандху.

5.50. Затем он должен думать о Хари (Вишну), полным Саттвы, черного цвета и о форме санскритской буквы «У». Задерживая дыхание, он 64 раза повторяет «У».

5.51. Выдыхая через правую ноздрю и 32 раза повторяя «М», нужно думать о Шиве, белом и полном Тамаса, и о форме буквы «М».

5.52. Затем снова вдыхай через правую ноздрю, задерживай дыхание и выдыхай через левую, повторяя эти буквы в том же порядке.

5.53. Снова и снова упражняйся в этом. При окончании вдоха и в начале задержки зажимай ноздри большим пальцем, мизинцем и безымянным пальцем правой руки, не пользуясь указательным и средним пальцами.

5.54. Ниргарбха — пранаяма выполняется без буквенной мантры. Продолжительность вдоха, задержки и выдоха от 1 до 100 ударов сердца.

5.55. Такая пранаяма имеет три ступени. Низшая — вдох 12 (ударов пульса), задержка 48, выдох 24. Средняя: 16—64—32. Высшая: 20—80—40.

5.56. На низшей ступени — испарина. На средней — дрожь в позвоночнике, на высшей — тело утрачивает вес. Это — признаки успеха в 3 ступенях Пранаямы.

5.57. Пранаямой достигают Кхечари-сиддхи, Пранаямой устраняются болезни, Пранаяма пробуждает Шакти, Пранаяма порождает состояние Унмани (безмыслия), сознание наполняется блаженством. Счастлив тот, кто упражняется в Пранаяме.

**Сурьябхеда.** («проникновение солнца»)

5.58. Гхеранда сказал: Сахита Кумбхака тебе объяснена. Теперь слушай о Сурьябхеда. Вдохни внешний воздух через правую ноздрю.

5.59. С большим напряжением задержи дыхание шестнадцатью Джаландхара-мудрами (см. 3:12—13) и продолжай задержку дыхания, пока пот не выступит из-под ногтей и из корней волос.

5.60. Есть 10 Вайю («ветров»): Прана, Апана, Самана, Удана, Вяна, а также Нага, Курма, Крикара, Девадат-та, Дхананджайя.

5.61. Прана движется постоянно в сердце, Апана — в области Ануса, Самана — в области пупа, Удана — в шее, Вяна — проникает через все тело.

5.62. Эти (5 Вайю), начиная с Праны — главные Вайю, называемые Пранади. Они относятся к внутреннему телу. Те же Вайю, которые начинаются с Нага — 5 других Вайю.

5.63. Сообщаю тебе области действия этих (других) Вайю: Нага действует в пробуждении, Курма — в открывании глаз,

5.64. Крикара — в (чувстве) голода, Девадатта — при зевании, Дхананджайя проникает через все тело и не оставляет его даже после смерти.

5.65. Нага-вайю вызывает пробуждение сознания, Курма-вайю — вызывает зрение, Крикара вызывает голод и жажду, Девадатта — зевание, Дхананджайя порождает речь. Эти 5 Вайю никогда не покидают тело.

5.66. Свяжи все эти Вайю со вдохом через правую ноздрю и подними их от корня пупа, а потом выдохни через левую ноздрю с постоянным устойчивым усилием.

5.67. Снова вдохни через правую ноздрю, удержи дыхание, как предписано и выдохни тем же способом еще и еще раз.

5.68. Задержка дыхания в Сурьябхеде предотвращает старение и смерть, пробуждает Кундалини-шакти и разжигает огонь тела. Итак, о Чанда, тебе сообщено о великой Сурьябхеде.

**Уджайи.** («побеждающее»).

5.69. Втяни воздух обеими ноздрями. Наполни воздухом рот, сожми воздух во рту.

5.70. Очисти закрытый рот от воздуха, введя воздух обратно в горло и легкие. Выполни Джаландхара-бандху и удержи дыхание со всей силой, и удерживай его так) долго, как сможешь.

5.71. Уджайи-кумбхака устраняет все недуги, дает освобождение от слизи и страшных нервных заболеваний.

5.72. Дизентерия, слабость пищеварения, туберкулез и расширение селезенки лечатся этим. Чтобы победить! старость и смерть, делай Уджайи-кумбхаку.

**Ситали.** («охлажденное дыхание»).

5.73. Втяни воздух через язык (свернутый в трубку) и медленно наполни живот. Сделай на короткое время задержку и выдохни через обе ноздри.

5.74. Йогин всегда должен делать прекрасную Ситаликумбхаку. Несварение желудка, насморк и разлитие желчи не возникнут у него.

**Бхастрика.** («кузнечные меха»)

5.75. Точно так же, как кузнечные меха постоянно движутся, так плавно проводи воздух через ноздри внутрь и наружу.

5.76. Быстро вдохни и выдохни 20 раз, а потом выполни задержку.

5.77. Мудрый выполняет эту Бхастрика-кумбхаку трижды. Он не имеет ни болезней, ни болей и каждый день здоров.

**Бхрамари.** («подобно пчеле»).

5.78. После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание.

5.79. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки — сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту,

5.80. затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

5.81. Ежедневным упражнением в этой Кумбхаке эти звуки будут познаны, как проявления звука Анахат.

В этом звуке есть резонанс.

5.82. В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парамапада). Успех в этой Бхрамари-кумбхаке способствует Достижению Самадхи.

**Мурчха.** («обморочное состояние»).

5.83. Совершив удобную задержку дыхания, отвлеки Манас от всех объектов и направь в место между бровями. Это порождает обморочное состояние ума и дает счастье. Таким объединением Манаса и Атмана достигается блаженство Йоги.

**Кэвали-кумбхака.** («исключительная задержка»).

5.84. Дыхание каждого (живого существа), входя, производит звук «сох» и выходя — звук «хам». Эти два звука образуют (слово) «сохам» («Я есть ТО») или «хамса» (санскр. «хамса» — лебедь).

За сутки получается 21600 дыханий (15 дыханий в минуту). Каждое живое существо бессознательно совершает эту невысказанную Мантру, называемую Аджапа Гаятри.

5.85. Аджапа-Гаятри повторяется в 3 местах — в Мулад харе, в Анахате и в месте соединения обеих ноздрей (в Аджна-чакре).

5.86. Нормальное тело имеет (среднюю) длину в 96 палец цев (1 палец — около 2 см; всего 6 футов). Обычно воздух выдыхается на 12 пальцев.

5.87. При пении это расстояние равно 16 пальцам, при еде — 20 пальцам, при ходьбе — 24, при сне — 30, при половом акте — 36, а при физических нагрузках — еще больше.

5.88. При уменьшении длины естественного выдоха (уменьшении легочной вентиляции) продолжительность жизни возрастает.

5.89. Пока прана пребывает в теле, нет смерти. Когда вся полная длина дыхания заключена в теле и ничего не выходит наружу, это Кэвали-Кумбхака.

5.90. Каждое живое существо неосознанно повторяет определенное число этих Аджапа-мантр, но не считает их. Йогини повторяют их сознательно и считают.

5.91. Удвоением количества Аджапа (до 30 дыханий в минуту) достигается состояние устойчивости ума (Маномани). В этом процессе уже нет чередующихся вдохов и выдохов, а только одна Кумбхака (задержка).

5.92. Вдыхая воздух через обе ноздри, выполни КэвалиКумбхаку. В первый день задерживай дыхание от 1 до 64 (ударов пульса).

5.93. Делай Кэвали 8 раз в сутки через каждые 3 часа, или делай ее 5 раз в сутки, так как я тебе скажу:

5.94. утром, в полдень, вечером, в полночь и в последнюю четверть ночи. Или делай ее 3 раза в сутки — утром, в полдень и вечером.

5.95. Пока не придет успех в Кэвали, увеличивай длину Аджапа-джапы каждый день, от 1 до 5 раз.

Кто знает Пранаяму и Кэвали, тот настоящий йогин.

5.96. Есть ли еще в этом мире что-либо не достигнутое для того, кто получил успех в Кэвали-кумбхаке?

6.1. Гхеранда сказал: существуют три рода Дхианы (созерцания, медитации): грубая (стхула), светящаяся (джотир) и тонкая (сукшма).

Если объектом созерцания избрано изображение божества или учителя, это грубая медитация. Когда созерцаются Брахман или Пракрити, как масса света — это «световое созерцание».

Когда же созерцается Брахман **в** форме точки или созерцается Кундалини-шакти — это «тонкое» созерцание.

### **Стхула дхиана.**

6.2. Закрыв глаза, прочувствуй в своем сердце огромный океан нектара. В океане — остров драгоценностей; песок его состоит из драгоценных камней.

6.3. Там повсюду деревья Кадамба в благоухающих цветах, окружающих рошу из деревьев.

6.4. Малати, Малика, Джати, Кесара, Чампака, Париджати и цветов лотоса. Роша эта тонет в прекрасном аромате.

6.5. Среди этого сада йогин представляет себе дерево Кальпа с его 4 ветвями, символизирующими 4 Веды, усеянными цветами и плодами.

6.6. Вокруг жужжат пчелы и кукуют кукушки. Там он (йогин) представляет дворец из драгоценных камней,

6.7. а в этом дворце йогин, согласно предписаниям его учителя, созерцает прекраснейший трон с сидящим на нем Божеством.

6.8. Думай об образе этого Божества, о Его украшениях и о животных, которые Его несут. Это — Стхула Дхиана (грубое созерцание).

6.9. В околплоднике большого тысячелепесткового лотоса (Сахасрара) созерцай заключенный **в** нем 12-лепестковый лотос.

6.10. Он белого цвета и окружен сиянием и его 12 (звуков) Биджа следующие: ха, са, кша, ма, ла, ва, ра, йюм, хаа, саа, кха, пхрем.

6.11. Внутри околплодника этого малого лотоса — три линии, образующие треугольник А-КА-ТХА, у которого три угла ХА-ЛА-КША. Там пребывает Пранава (звук ОМ).

6.12. Созерцай там прекрасный трон с Нада и Бинду; там диада ХАМ-САХ, подножие трона и пара деревянных сандалий.

6.13. На троне созерцай .своего божественного учителя (Гуру-Дэва) с двумя руками, двумя глазами, в белой одежде и умощенного душистой мазью из белого сандала.

6.14. Он увенчан гирляндой из белых цветов, **а** около него — красная Шакти. Такое созерцание — Стхула Дхиана.

### **Джотир (световая) Дхиана.**

6.15. Гхеранда сказал: грубое созерцание тебе уже объяснено. Теперь слушай о световом созерцании, с помощью которого йогин достигает Сиддхи и видит свою сущность (Атман).

6.16. В Муладхаре находится Кундалини в форме змеи. Там пребывает Дживатман, подобный пламени свечи. Созерцай это пламя, как светящегося Брахмана. Это огненная (теджас) или световая (джотир) Дхиана.

6.17. Посередине между бровями выше Манас (чакры) есть слог ОМ. Созерцай этот огонь. Это — другой способ световой (Джотир) Дхианы.

### **Сукшма Дхиана.**

6.18. Гхеранда сказал: О Чанда, ты услышал о световом созерцании. Слушай теперь от меня о тонкой (Сукшма) Дхиане: посредством ее блаженства у каждого может пробудиться Кундалини.

6.19. Когда благодаря очень удачной судьбе Кундалини пробуждена, она соединяется с Атманом и покидает тело через отверстие двух глаз, странствуя по «царскому пути» (Раджамарга), где она не может быть видима из-за своей изменчивости и тонкости.

6.20. Йогин достигает этого успеха Самбхави-мудрой — устойчивым взглядом в пространство без моргания. Это — тонкое созерцание, труднодостижимое даже для богов; оно — великая тайна.

6.21. Световое созерцание в 100 раз выше грубого созерцания, а тонкое созерцание в 100000 раз выше светового созерцания.

6.22. Так тебе, о Чанда, описан путь Дхиана-Йоги, которым достигается непосредственное знание Атмана. Поэтому Дхиана столь ценится.

## 7

### САМАДХИ-ИОГА.

7.1. Гхеранда сказал: Самадхи — великая йога и ею овладевают благодаря очень удачной судьбе. Она достигается с помощью доброты и милости учителя и преданностью ему.

7.2. Кто верит в учение, в своего учителя и в собственное Я, чье мышление пробуждается изо дня в день, тот йогин достигает прекрасного Самадхи.

7.3. Отделить УМ (манас) от тела и соединить его с высшим Я (Параматман) — это Самадхи, освобождение сознания от всех состояний.

7.4. Я — Брахман и ничто другое. Брахман есть Я. Страдание не является уделом «Я», природа которого — абсолютное Сат — Чит — Ананда (бытие — сознание — блаженство); «Я» всегда свободно и является моей собственной сущностью.

7.5. Самадхи четверично: Дхиана-самадхи (Самадхи через созерцание), Нада-самадхи (Самадхи через поглощение разума во внутреннем звуке Нада), Расанандасамадхи (Самадхи от вкушения нектара), Ланя-самадхи (Самадхи растворения). Эти пути осуществляются (такими методами): Дхиана-самадхи — Самбхави-мудрой, Нада-самадхи — Кхечари-мудрой, Расананда-самадхи — Бхрамари-мудрой и Лайя-самадхи — йонимудрой.

7.6. Пятый путь к самадхи — Бхакти-йога, шестой — Маномурчха кумбхака, ведущая к Раджа-йога-самадхи.

#### **Дхиана-йога-самадхи.**

7.7. Самбхави-мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана, как светящуюся точку. Фиксируй ум в этой точке.

7.8. Помести свое Я в середину Кха, а Кха — в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и КХА[11] и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.

#### **Нада-йога-самадхи.**

7.9. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху практикой Кхечари-мудры. Так достигается Самадхи. Все другие средства (здесь) излишни.

#### **Расананда-йога-самадхи.**

7.10. Медленно вдохни, сделай Бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

7.11. Прислушиваясь к этому звуку, помести Манас центр звука. Так приходит Самадхи, знание «со-хам» («Я есть То») возрастает и наступает великое счастье.



### **Лайя-сиддхи йога-самадхи.**

7.12. Совершив Йони-мудру, представляй, что ты ест Шакти, а Параматман — Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь Ахам Брахма Асми (Я есть Брахман).

7.13. Это ведет к Самадхи недвойственности (Адвайта) (устраняющему двойственность Я : Брахман).

### **Бхакти-йога-самадхи.**

7.14. Созерцай в своем сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся экстазом.

7.15. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведет к Самадхи и Маномани.

### **Раджа-йога-самадхи.**

7.16 Упражняясь в Маномурчха Кумбхака (обморочном состоянии), соедини Манас с Атманом. Этим соединением ты достигнешь Раджа-Йога-самадхи.

7.17. **О** Чанда! Я сообщил тебе о Самадхи, ведущем к освобождению. Раджа-йога-самадхи, Унмани (безмыслие), Сахаджавастха (естественное состояние) — синонимы, означающие единство Манаса с Атманом.

7.18. Вишну в воде, Вишну в земле, Вишну — в вершинах гор. Вездесущий есть в вихре вулканического огня и в пламени. Весь мир наполнен Вишну.

7.19. Все существа, которые движутся на земле или в воздухе (деревья, кусты, лианы, корни, травы, моря и горные хребты)—знай: во всем этом Брахман. И все это обнаружь в Атмане.

7.20. Атман, пребывающий в теле, есть абсолютное сознание (Чайтанья). В нем, наивысшем, нет мгновений; оно вечное. Познавший его отдельность от тела, будет свободным от страданий и страстей.

7.21. Самадхи недоступно никакому страданию. Свободный от привязанности к своему телу, своему сыну, своей жене, своим друзьям, своим богатствам — существующий свободно от всего—(йогин) достигает полноты Самадхи.

7.22. Шива возвестил много истин — таких, как бессмертие растворения (Лайя-Амрита) и другие. Одну из (этих истин), ведущих к спасению, я передал тебе кратко.

7.23. Итак, о Чанда, я рассказал тебе о труднодостижимом высоком Самадхи. Кто знает это, тот никогда не родится снова в этом мире.

## **ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА**

### **1. Асаны**

1.1. Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науке Хатха-Йоги — лестнице, ведущей к достижению вершин Раджа-Йоги.

1.2. Йогин Сватмарама после приветствия своего Гуру Шринатха, излагает Хатха-йогу для достижения Раджа-йоги.

1.3. Сватмарама дает свою Хатха-йога Прадипику как свет тем, кто погружен во мрак противоречивых мнений.

1.4. Матсиендра, Горакша и иные знали Хатха-Видья, и по их милости йогин Сватмарама также изучил ХатхаВидья от них.

1.5. Об этом говорили такие учителя: Шри Адинатха (Шива), Матсиендра, Шри Натха, Сабар, Ананд,

Бхайрава, Чауранги, Минатха, Горакшанатха, Вирупанша, Билешайя.

1.6. Мантхана, Бхайрава, Сиддхи Буддха, Кантходи, Карантака, Сурананда, Сиддхапада, Чарапати,

1.7. Канери, Пуджьяпада, Нитьянатха, Ниранджана, Капали, Виндунатха, Кака Сандишвари,

1.8. Аллама, Прабхудева, Чоли, Тинтини, Бхандуки, Нардева, Кханда Капалика

1.9. и многие другие великие учителя, победившие смерть и путешествовавшие по всей вселенной, знали науку Хатха-йоги.

1.10. Как дом предохраняет от палящего солнца, так и Хатха-йога предохраняет практикующего от трех видов сжигающего зноя Тапаса (жара страстей). Как черепаха (поддерживает весь мир), так и Йога поддерживает тех, кто практикует ее.

1.11. Йогины, стремящиеся к достижению совершенства, должны поддерживать в тайне учение Хатха-Видья. Только в тайне это учение действенно и становится неэффективным, если его открыть.

1.12. Йогин должен практиковать Хатха-Йогу в маленьком помещении, расположенном в уединенном месте, где нет скал, сырости и огня, в стране, управляемым мудрым владыкой, где люди добры, а пища добывается легко.

1.13. Жилище йогина должно иметь маленькую дверь, быть без окон, невысоким и не длинным; (дом этот) должен быть хорошо обмазан (обожженным) коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоем. Таким должно быть жилище йогина, описанное знатоками практики Хатха-Йоги.

1.14. Находясь в таком жилище, освободившись от всякого беспокойства, йогин должен практиковать Йогу согласно наставлениям своего Гуру.

1.15. Йогу вредят следующие 6 вещей: переедание, перенапряжение от тяжелого труда, болтливость, несоблюдение обетов — в том числе купание в холодной воде по утрам, еда на ночь, еда из одних только фруктов; беспокойная компания и отсутствие настойчивости.

1.16. Успех приносит следование следующим 6 вещам: веселость, настойчивость, мужество, истинное знание, вера, отстраненность от компаний.

1.17. Вот правила Йамы и Нийамы: Ахимса (ненасилие), Сатья (правдивость), Астейя (не брать ничего чужого), Брахмачари (половое воздержание), благословение всего, прямота, умеренность в пище, очищение — таковы правила Йамы.

1.18. Тапас (аскетизм), бодрость духа, терпеливость, вера в Бога, поклонение, благотворительность, изучение Веданты, стыдливость, подвижничество, жертвоприношения— вот, согласно учению йоги, правила Нийамы.

1.19. В Хатха-йоге на первом месте — Асаны. Это первая ступень Хатха-Видья. Нужно практиковать Асаны, которые сделают йогина стойким, свободным от недугов и придадут легкость телу.

1.20. Васиштха и другие мудрецы, Матсиендра и иные йогины — все они выполняли асаны. Я приступаю к описанию Асан.

1.21. Свастикасана. Твердо помести обе стопы между бедрами и икрами. Сядь на ровном месте. Это — Свастикасана.

1.22. Гомукхасана. Положивший правую голень на левую, а левую на правую сторону, сделает Гомукхасапу, напоминающую вид коровы (гомукха).

1.23. Вирасана. Одна стопа положена под бедро ноги, а второе бедро — на другую стопу. Это — Вирасана.

1.24. Курмасана. Положивший правую голень под левую ягодицу, а левую голень — под правую, сделает то, что йогины называют Курмасана.

1.25. Кукутасана. Прими Падмасану. Просунь руки между бедрами и икрами. Твердо помести ладони на

землю и поднимись над землей. Это — Кукутасана.

1.26. Уттана Курмасана. Прими кукутасану, обхвати шею руками и останься поднятым подобно черепахе. Это — Уттана Курмасана.

1.27. Дханурасана. Возьми в руки носки обеих ног, подтяни их к ушам, прогнувшись как лук. Это — Дханурасана.

1.28. Матсьясана. Помести правую стопу за стопу левой ноги, согнутой в бедре, а левую стопу за правое колено. Держи правую стопу в левой руке, а левую стопу в правой руке. Полностью поверни голову и тело налево. Эту Асану изобрел Шри Матсьянатха.

1.29. Она разжигает аппетит, увеличивает желудочный огонь и разрушает страшные недуги тела, пробуждает Кундалини и останавливает нектар, текущий из той луны, которая — в человеке (Сома Чакра).

1.30. Пасчимоттанасана. Выпрями обе ноги подобно палке. Возьмись пальцами рук за пальцы ног, положи голо ву на колени.

1.31. Эта Пасчимоттанасана — одна из наилучших Асан, она заставляет воздух течь через Сушумну. Она разжигает желудочный огонь, делает поясницу тонкой и уничтожает все болезни.

1.32. Маюрасана. Положи ладони на землю, поддерживай тело твердо на локтях, прижав их к пупу (пояснице). Подними ноги в воздух, вытянувшись, как палка.

1.33. Маюрасана устраняет недуги живота, водянку, болезни селезенки, уничтожает все недуги, порожденные действием желчи, слизи и газов. Легко переваривается чрезмерная пища и даже смертельный яд.

1.34. Шавасана. Ляг на спину на землю, полностью вытянувшись, как труп. Это Шавасана (поза трупа). Она уничтожает полноту и дает отдых уму.

1.35. Шива дал 84 Асаны. Я опишу 4 самых важных из них.

1.36. Сиддха, Падма, Симха, Бхадра. Из них самая удобная и самая лучшая — Сиддхасана.

1.37. **Сиддхасана**. Крепко прижми к Иони (анусу) пятку одной ноги слева от половых органов. Вторую пятку положи справа от половых органов. Подбородок прижми к груди. Держи чувства под контролем. Смотри неподвижно в пространство между бровями. Это — Сиддхасана, открывающая дверь к спасению.

1.38. Эта Сиддхасана делается также и таким образом: помести правую пятку над половыми органами, а левую — над правой.

1.39. Одни называют ее Сиддхасаной, другие — Ваджрасаной, еще называют ее Муктасаной или Гуптасаной.

1.40. Так же, как умеренное питание — важнейшее в Йаме, а Ахимса (ненасилие) — важнейшее в Нийаме, так и Сиддхасана — важнейшая из Асан.

1.41. Из 84 Асан Сиддхасана должна практиковаться всегда. Она очищает 72 000 Нади.

1.42. Самосозерцанием, умеренной пищей и практикой Сиддхасаны за 12 лет йогин достигает Йога-Сиддхи.

1.43. Когда Сиддхасана выполняется успешно, ПранаВайю успокаивается и задерживается Кэвала-Кумбхакой, другие Асаны выполнять уже ни к чему.

1.44. Успех в Сиддхасане дает Унмани-Авастха (состояние «не ума»), и три Бандхи делаются сами собой.

1.45. Нет Асаны, подобной Сиддхасане, нет Кумбхаки (способа задержки дыхания), подобной Кэвала, нет Лайи (растворения) подобной Нада (внутренний звук).

1.46. **Падмасана**. Помести правую пятку на левое бедро, левую пятку — на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возмись за пальцы ног. Подбородком надави на грудную клетку и устремь взгляд на кончик носа. Падмасаной называется эта Асана, уничтожающая все недуги тела у тех, кто соблюдает Иаму.

- 1.47. Помести стопы плотно на бедра противоположных ног. Руки положи на бедра ладонями вверх.
- 1.48. Смотри на кончик носа и прижми язык к основанию верхних зубов; подбородок прижми к груди и медленно поднимай Апана-Вайю (сжиманием ануса).
- 1.49. Это Падмасана, разрушитель всех недугов. Простым смертным она не доступна, только мудрецам.
- 1.50. Приняв Падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем (Брахмане). Поднимай Апана-Вайю вверх (часто делая Мула-Бандху, сжатие ануса), а Прану с помощью сжатия горла опускай вниз. Прана и Апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-шакти и высшее знание достигается.
- 1.51. Йогин, сидящий в Падмасане и контролирующий свое дыхание, несомненно становится освобожденным.
- 1.52. **Симхасана.** Помести голени по обе стороны ануса и половых органов. Правую голень на левую сторону, а левую — на правую сторону.
- 1.53. Ладони помести на колени, вытянув пальцы, и Устреми взор на кончик носа, открыв при этом рот и сосредоточив мысли.
- 1.54. Симхасана высоко ценится лучшими из йогинов. Она эффективнее вместе с тремя Бандхами.
- 1.55. **Бхадрасана.** Помести голени по обе стороны от промежности. Правая голень справа, левая — слева.
- 1.56. Затем согни бедра, руками обхватив их (и прижав к земле). Это Бхадрасана, разрушающая все недуги.
- 1.57. Знающие йогини называют ее Горакшасаной. Йогин должен без усталости практиковать все эти Асаны до тех пор, пока он не почувствует боль или усталость.
- 1.58. Он должен очистить Нади, совершая Мудры, Асаны и Кумбхаки.
- 1.59. Регулярно сосредотачиваясь на (внутреннем звуке) Нада и практикуя Хатха-Йогу, Брахмачарин, соблюдающий диету, достигнет успеха за год.
- 1.60. Умеренная диета — это молочная сладкая пища, посвященная Шиве и оставляющая четверть желудка свободной.
- 1.61. Йогинам нельзя есть острое, соленое, кислое, пряное и горячее; орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам (кунжут восточный), горчицу, вино, рыбу, мясо животных, творог, сливочное масло, мелкий горох, плоды Chaasa (тропическое растение) и чеснок.
- 1.62. Пищу остывшую, разогретую, пересоленную, прокисшую йогин должен избегать, как нездоровую. Нужно воздерживаться от согревания у огня, общения с женщинами и от путешествий.
- 1.63. Горакша говорит: вначале следует избавиться дурной компании, от согревания зимой у огня, от половых сношений и от длительных путешествий; от купания рано утром, от спешки и от тяжелой физической работы.
- 1.64. Йогин может использовать без опаски следующие вещи: пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло из молока буйволицы, сладости, мед, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую воду. Это благоприятно для тех, кто практикует Йогу.
- 1.65. Пусть йогин ест укрепляющую пищу — сладкую, приготовленную с топленным маслом и молоком — (такая пища) повышает настроение, (улучшает состояние) тела, соответствуя его желаниям.
- 1.66. Всякий, кто действительно практикует Йогу, достигнет успеха, будь он молод, стар или даже дряхл, слаб или болен.
- 1.67. Успех (Сиддхи) достигается практикой. Как мож-| но достичь успеха **без** практики? От одного только чтения книг по Йоге успех не придет.

1.68. Сиддхи не достигаются ношением одежды йогина или разговорами о Йоге. Лишь в безустанной практике — секрет успеха. Это несомненно, и нет иного.

1.69. Различными Асанами, Кумбхаками и другими божественными способами путь Хатха-йоги приводит к плодам Раджа-Йоги.

## 2. Пранаяма.

2.1. Когда Асаны освоены, пусть йогин, владеющий собой и соблюдающий диету, практикует Пранаяму согласно указаниям своего Гуру.

2.2. Когда дыхание движется, тогда и ум беспокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума.

2.3. Человек живет, пока Прана (дыхание) есть в теле. Когда Прана покидает тело, его покидает и жизнь. Поэтому нужно замедлять дыхание.

2.4. Загрязненные Нади не пропускают дыхание (Прану) в Сушумну. Как могут быть достигнуты Сиддхи и Унмани Авастха (состояние не-ума)?

2.5. Когда вся система Нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать Прану.

2.6. Пранаяму нужно практиковать каждый день с саттвическим (светлым, спокойным) разумом. Тогда загрязнения Сушумна-Нади устраняются.

2.7. Сидя в Падмасане, пусть йогин делает вдох через левую ноздрю, задерживает воздух, сколько сможет, и делает выдох через правую ноздрю.

2.8. Затем он должен вдохнуть через правую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через левую ноздрю.

2.9. Он должен сделать вдох той же ноздрей, которой перед тем выдохнул, задержать дыхание как можно дольше и выдохнуть медленно, не форсируя выдох.

2.10. Вдохни Прану через левую ноздрю и выдохни через правую и удержи дыхание как можно дольше. Практикуя Прана-яму через иду и Пингалу (правую и левую ноздри, правый и левый канал Нади), Нади йогина, соблюдающего йаму и Нийаму будут очищены за три месяца.

2.11. Рано утром, в середине дня, вечером и в полночь — 4 раза нужно практиковать Кумбхаку, пока число дыханий за один раз не достигнет 80, а всего за сутки — 320.

2.12. (При задержке дыхания) сначала появится пот, потом дрожь в теле, и наконец дыхание станет устойчивым и неподвижным.

2.13. Вотри выделившийся пот в тело — он придаст телу силу.

2.14. В начале практики (Пранаямы) следует есть пищу, смешанную с молоком и маслом, но потом это не обязательно.

2.15. Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе оно убьет практикующего.

2.16. Пранаяма освобождает от всех недугов. А от непра вильных занятий йогой недуги только приобретаются.

2.17. Астма, кашель, головная боль, боль в ушах и глазах — эти и другие недуги возникают от нарушения дыхания.

2.18. Постепенно делай вдох, постепенно делай задержку и постепенно выдыхай. Только так человек

может достичь Сиддхи.

2.19. Вслед за очищением Нади появляются знаки успеха, такие, как приятный цвет тела.

2.20. Если Нади очищены, то дыхание можно останавливать надолго, пищеварение улучшается, слышны (внутренние) звуки Нада и достигается совершенное здоровье.

2.21. Тот, кто толстый или вялый, сначала должен выполнять Шат-карма (6 очищений). Другим Шат-карма делать не обязательно.

2.22. Дхаути, Басти, Нети, Тратака, Наули и Капалабхати — так называются эти 6 очищений.

2.23. Шесть действий, очищающие тело, должны храниться в тайне — тогда они дают прекрасные результаты и почитаются великими йогинами.

2.24. Возьми чистый кусок ткани 4 пальца в ширину и 15 локтей в длину и, как учит Гуру, медленно проглоти его. (Потом) вытащи его обратно. Это называется Дхаути.

2.25. Дхаути-карма уничтожает астму, проказу и другие болезни, порождаемые слизью.

2.26. Сядь в сосуд с водой, чтобы она дошла до пупка, тело на носках ног, колени прижаты (Уткатасана), вставь в задний проход маленькую бамбуковую трубку. Это — Басти-карма.

2.27—2.28. Правильная практика очищения водой (Басти) очищает Дхату, Индрии, Антах-Капана; делает тело чистым, усиливает пищеварение, разрушает все расстройства организма.

2.29. А вот Нети-карма. Протащи через ноздри кусок нити длиной в 12 пальцев и вытащи его через рот.

2.30. Нети очищает череп и обостряет силу зрения, удаляет недуги во всем теле выше плеч.

2.31. Смотри, не моргая, на предмет и сосредотачивай мысль, пока слезы не появятся на глазах. Мудрецы называют это Тратака.

2.32. Заболевания глаз и лень удаляются с помощью Тратаки. Тратаку также хранят в тайне, как шкатулку с драгоценностями.

2.33. Вот Наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренности живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют Наули.

2.34. Наули-Крийя устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, дает чувство удовольствия и разрушает все недуги. Это самая главная из всех Крий (очищений) Хатха-Йоги.

2.35. Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется Капалабхати, и это разрушает все недуги, (возникающие) от слизи.

2.36. Выполнение Шат-карма уничтожает тучность и вялость, и после них можно легко начать практиковать Пранаяму.

2.37. Учителя (Ачарьи) утверждают, что очищение Нади достигается только Пранаямой и ничем иным.

2.38. Гаджа Карани. Сожми анус, подними апану вверх к горлу, и извергни все, что есть в животе. Так Нади (Санкхини) познаются (и очищаются). В Хатха-Йоге это называется Гаджа-Карани.

2.39. Брахма и другие боги Пранаямой победили страх смерти. От него освобождается каждый, кто практикует Пранаяму.

2.40. Когда дыхание удерживается, мысль устойчива, взгляд направлен в пространство между бровями,— тогда нет страха смерти.

2.41. Когда Нади очищены Пранаямой, воздух легко входит в Сушумну и выходит оттуда.

2.42. Когда Прана легко движется в Сушумне, тогда мысль устойчива. Это состояние Маномани (неподвижности ума), которое достигается, когда ум становится спокойным.

2.43. Чтобы достичь его, применяют разные виды задержки дыхания. Выполнением этих задержек достигаются силы Сиддхи.

2.44. Вот эти восемь Кумбхак: Сурья Бхеда, Уджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини.

2.45. В конце вдоха делай Джаландхара-Бандху, в конце задержки и в начале выдоха делай Уддияна-Бандху.

2.46. Джаландхара Бандха. Сожми горло и анус. Прана идет через Брахманади (Сушумну).

2.47. Йогин, направивший Прану вниз и Апану вверх, становится подобным 16-летнему юноше, даже если он был стариком.

2.48. Сев удобно, йогин принимает легкую для него Асану и медленно вдыхает через правую ноздрю.

2.49. Он задерживает дыхание, пока воздух не наполнит все его тело от кончиков пальцев до затылка. Затем он медленно делает выдох.

2.50. Снова и снова должна выполняться эта Сурья бхеда, очищающая мозг, уничтожающая глистов в кишечнике и устраняющая болезни, происходящие от действия газов.

2.51. Закрой рот, вдыхай через ноздри — воздух идет через горло к сердцу, создавая шум. Это Уджайи.

2.52. Выполни задержку как прежде. Сделай выдох через левую ноздрю. Это удаляет из горла слизь и увеличивает аппетит.

2.53. Уджайи устраняет все болезни Нади, водянку и расстройство Дхату (кожа, плоть, кровь, костный мозг, жир, семя — 7 Дхату). Это нужно практиковать при ходьбе или сидя в Асане.

2.54. Вот Ситкари. Вдохни через рот, язык между губами. При этом издается шипящий звук. Выдох через нос. Делая это, йогин становится прекрасен, как бог любви (Камадэва).

2.55. Йогини поклоняются Ситкари, способной разорвать круговорот перевоплощений. Нет голода, нет жажды, нет лени и сонливости.

2.56. Саттва тела становится свободной от помех. Йогин, практикующий это, становится владыкой всех йогин в этом мире.

2.57. Вот Ситали. Высунь язык немного изо рта. Сделай вдох и выполни задержку. Медленно выдохни через нос.

2.58. Лихорадка, разлитие желчи, голод, жажда, действие ядов и другие болезни — все это побеждается этой задержкой дыхания, именуемой Ситали.

2.59. Бхастрика. Помести стопы ног на противоположные бедра. Это называется Падмасана, разрушитель всех недугов.

2.60. Сделав Падмасану, закрой рот и дыши через нос, пока не почувствуешь давление на сердце, горло и мозг.

2.61. Тогда сделай вдох с шипящим звуком, пока воздух не ударит в сердце, производя шум, и проникнет в тело и в голову.

2.62. Снова вдыхай и выдыхай, подобно кузнецу, быстро работающему своими мехами.

2.63. Держи воздух в своем теле постоянно движущимся (между вдохом и выдохом). Почувствовав усталость, выдохни через правую ноздрю.

2.64. Когда живот станет полным вдохнутого воздуха, закрой ноздри большим, средним и малым пальцами.

2.65. Сделав задержку дыхания по правилам, выдохни через левую ноздрю. Это уничтожает недуги, происходящие от газов, желчи и мокроты и усиливает пищеварение.

2.66. Это легко и быстро поднимает Кундалини, очищает Нади, удаляет загрязнения у входа в Брахма-Нади (препятствующие вхождению Кундалини в Сушумну и ее подъему), и дает удовольствие.

2.67. Бхастрика должна практиковаться обязательно. Она позволяет дыханию (Пране) развязать три узла (Грантхи).

2.68. А вот Бхрамари. Воздух выдыхается с силой, создавая шум, подобный жужжанию пчелы. Это дает йогину состояние восторга в сердце.

2.69. Вот Мурчха. В конце вдоха сделай ДжаландхараБандху. Медленно выдохни. Это приводит к состоянию Мано-мурчха (остановка потока мыслей) и дает наслаждение.

2.70. Вот Плавини. Наполни легкие воздухом до предела, и ты сможешь свободно двигаться по воде подобно плавающему листу лотоса.

2.71. Есть три вида Пранаямы: вдох, выдох и задержка Дыхания. Задержка бывает двух разновидностей: Сахита (с вдохом и выдохом) и Кэвала (когда вдох и выдох, плавно переходя друг в друга, как бы незаметны).

2.72. Кэвала-кумбхака выполняется без вдоха и выдоха. Таков этот вид Пранаямы.

2.73. Кто овладел Кэвала-кумбхакой, тот все может в трех мирах. Он может останавливать свое дыхание настолько долго, насколько долго может длиться Кэвала кумбхака.

2.74. Так достигается Раджа-йога. Этой Кэвала-кумбхакой пробуждается Кундалини, а Сушумна становится свободной от всего нечистого.

2.75. Нельзя достичь совершенства в Раджа-йога без Хатха-йоги и нельзя достичь успеха в Хатха-йоге без Раджа-йоги. Обе они нужны для достижения Сиддхи.

2.76. В конце Кумбхаки отвлечи мысли от всех объектов. Так йогин достигает Раджа-йоги.

2.77. Вот признаки успеха в Хатха-йоге: тело становится худощавым, речь убедительной, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя контролем, аппетит хороший, а Нади очищены.

### **3. Мудры.**

3.1. Как змей Аканта поддерживает Землю со всеми ее горами и лесами, так Кундалини поддерживает всю Йога-Тантру.

3.2. Когда спящая Кундалини пробуждается благодаря милости Гуру, тогда все Чакры и Грантхи пронзаются.

3.3. Прана идет «дорогой Шунья» (Шунья Падави), дорогой Раджа-Патха (Шунья Падави и Раджа-патха — названия Сушумны). Тогда мысль освобождается от всяких привязанностей (Ннраламбха) и смерть побеждается.

3.4. Сушумна, Шунья Падави, Брахма Рандхра, Маха Патха, Смасана, Самбхави, Мадхья Марга — имена одного и того же.

3.5. Чтобы разбудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахма-Двара, следует выполнять мудры.

3.6. Маха-мудра, Маха-бандха, Маха-ведха, Кхечари, Уддияна Бандха, Мула Бандха, Джаландхара Бандха,

3.7. Випарита Карани, Ваджроли и Шакти Чалана — вот эти 10 мудр, побеждающих старость и смерть.

3.8. Адинатха (Шива) дал их и подарил 8 видов божественного богатства мудрости. Они любимы всеми мудрецами и их трудно достичь даже Марутам (Богам).

3.9. Держи их в тайне, как шкатулку с драгоценностями. Никому не выдавай эти тайны, как не выдают никому свои тайны муж и жена.



3.10. Маха-Мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. 3.11—12. Джаландхара Бандхой сожми горло и удерживай воздух вверх. Как змея, ударенная палкой, выпрямляется, взвываясь вверх, как палка, (12), так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их.

3.13—14. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это Маха-Мудрой. (14) Маха-Мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «Великой Мудрой».

3.15. Сделай ее, вдыхая через левую ноздрю, потом через правую, так чтобы число выполнений с дыханием через правую ноздрю и через левую было равным. ЗЛьб. Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус, или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар.

3.17. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются Маха-Мудрой.

3.18. Так описана Маха-Мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне, и никому не разглашай.

3.19. А вот Маха-Бандха. Прижми левую пятку к Йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро.

3.20. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (Джаландхара Бандха), сосредоточь мысли между бровями или в Сушумне.

3.21. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни. Сделан это через правую ноздрю столько же раз, сколько через левую.

3.22. Некоторые считают, что Джаландхара Бандха необязательна и что нужно делать Джихва Бандху («замок языка», прижатие языка к верхним зубам при задержке дыхания).

3.23. Эта Бандха останавливает движение Праны вверх по всем Нади, кроме Сушумны, и дарует великие силы Сиддхи.

3.24. Маха-Бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех Нади (Тривени) и ум достигает области Кедар (местопребывание Шивы, чистого сознания, в пространстве между бровями).

3.25. Так же как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и Маха-Мудра, Маха-Бандха не имеют ценности без Маха-Ведхи.

3.26. Вот Маха-Ведха. Сидя в Маха-Бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и Апана останавливаются вверху и внизу Джаландхара Бандхой. 3.27. Подняв тело на руках, мягко ударить ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (Иду и Пингалу), входит в средний канал (Сушумну).

3.28. Солнце, Луна и Огонь (Ида, Пингала и Сушумна) соединяются и это дает бессмертие. Воздух, будучи за перт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

3.29. Это Маха-Ведха, дающая великие силы Сиддхи. Она устраняет морщины и седые волосы — признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя Йоги.

3.30. Эти три (Маха-Мудра, Маха-Бандха и Маха-Ведха) должны держаться в великой тайне. Они побеждают старость и смерть.

3.31. Их нужно делать каждый день по восемь раз, через каждые три часа. Они создают хорошую Карму и уничтожают плохую. Их практику нужно начинать постепенно.

3.32. Вот Кхечари. Поверни язык назад, в сторону полости черепа. Сосредоточь взор между бровями. Эта мудра называется Кхечари.

3.33. Подрежь (связку под языком) и вытягивай язык, пока он не коснется пространства между бровями. Тогда успех в Кхечари будет достигнут.

3.34. Возьми нож, чистый и острый, как лист колючки, и подрежь немного, на волос, связку под языком.

3.35. Затем вотри туда смесь соли и куркумы. Через семь дней опять подрежь язык на волос.

- 3.36. Так нужно делать шесть месяцев, пока связка под языком не будет перерезана.
- 3.37. Перевернув язык назад, коснись им места, где соединяются три Нади (Трипетхи). Так делают КхечариМудру, называемую еще Виома-Чакра.
- 3.38. Йогин, который повернул язык вверх хоть на полсекунды, побеждает недуги, старость и смерть.
- 3.39. Нет болезни, нет смерти, нет Нидры (сна без сновидений), нет помрачения ума, нет ни аппетита, ни голода, ни жажды у того, кто практикует Кхечари-мудру.
- 3.40. Тот, кто практикует Кхечари-мудру, не подвержен болезням, Карме и действию времени.
- 3.41. Мудрецы назвали эту мудру Кхечари, так как ум и язык, достигнув Кха[12], выходит за пределы времени.
- 3.42. Кхечари-Мудра закрывает отверстие нёба, и семя не покидает человека, даже если он держит в объятиях желанную женщину.
- 3.43. Повернувший язык вверх, сосредоточив мысли, пьющий Сомарасу (нектар), йогин побеждает смерть за 15 дней.
- 3.44. Йогин, чье тело наполнено нектаром, не подвержено действию яда, даже если его укусит змея.
- 3.45. Как огонь не существует без дров, как свет в светильнике не существует без фитиля и масла, так и душа (Джива) не покидает тело, пока она купается в нектаре Луны.
- 3.46. Он (йогин) может есть мясо коровы каждый день, и может пить вино, но все равно его можно считать рожденным в самом благородном семействе.
- 3.47. Слово «го» означает язык (коровы). Глотание его уничтожает великие грехи.
- 3.48. Когда язык входит в отверстие горла, в теле рождается жар, и от этого поток нектара течет с луны. Это называется Амараваруни.
- 3.49. Когда язык может пить нектар, который имеет то соленый вкус, то сладкий, то вкус меда, то вкус молока— тогда язык закрывает отверстие нёба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание Шастр, любое оружие отвращается, достигаются Сиддхи и бессмертие приходит восемью путями.
- 3.50. Тот, чье лицо поднято, чей язык закрыл отверстие в горле, тот созерцает Парамашакти (Кундалини), пьет чистые потоки нектара, текущего с луны в 16-лепестковый лотос (в сердце). Он контролирует Прану при практике Йоги, свободен от недугов, живет долго, сохраняет тело прекрасным и нежным, как стебель лотоса.
- 3.51. На вершине позвоночного столба, внутри его (в Сушумне) есть нектар луны (Сомараса). Тот, чей ум полон Саттвы, не затемнен Раджасом и Тамасом, видит свою собственную Атму. Это — тот источник, из которого исходят реки (Нади). С луны течет нектар — сущность тела, и здесь находят свою смерть смертные. Если не практиковать Кхечари мудру, нельзя достичь Кайясиддхи (Сиддхи тела).
- 3.52. Сушумна — место встречи трех рек,— дает божественную мудрость. Закрыв отверстие горла, познаешь Шунья (великую Пустоту). Кхечари мудра дает совершенство.
- 3.53. Есть только одно зерно, из которого возникла вся Вселенная; есть только одна мудра — Кхечари, есть только один Бог — Ниралабха[13], есть только одно состояние — Маномани (спокойствие ума).
- 3.54. Вот Уддиана-Бандха. Так называют ее йогини, ибо практикой ее Прана влетает в Сушумну.
- 3.55. Ибо через эту Бандху великая птица Прана непрерывно влетает в Сушумну. Поэтому ее называют Уддиана-Бандха.
- 3.56. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме. Уддиана — тот лев, который убивает слона смерти.
- 3.57. Тот, кто постоянно практикует Уддиану, как учил его Гуру, становится молодым, даже если он старик.

- 3.58. Втягивая внутренности вверх и вниз от пупа, за шесть месяцев он побеждает смерть.
- 3.59. Уддиана — лучшая из всех Бандх. Делая Уддиану, получаешь освобождение само собой, без усилий.
- 3.60. А вот Мула-Бандха. Плотно прижав Йони пяткой, сожми анус и подними Апану вверх. Так выполняется Мула-Бандха.
- 3.61. Сжатием Муладхары Апана, которая внизу, поднимается вверх. Поэтому йогины называют ее Мула-Бандха (замок Муладхары).
- 3.62. Прижав Йони (промежность), снова и снова с силой гони вверх воздух.
- 3.63. Мула-Бандха соединяет Прану и Апану, Нади и Бинду и дает йогину безусловный успех.
- 3.64. Соединением Праны и Апаны уменьшается количество мочи и кала, а старик становится молодым.
- 3.65. Апана поднимается вверх, достигает Агни-мандалы и пламя разгорается.
- 3.66. Огонь и Апана соединяются с Праной, чья природа — Огонь. Тепло тела становится ярким и сильным.
- 3.67. Тогда Кундалини, почувствовав жар, пробуждается от сна, подобно змее, ударенной палкой, шипя и выпрямляясь.
- 3.68. Затем она входит в Брахма-нади (Сушумну). Йогин всегда должен практиковать Мула-Бандху.
- 3.69. Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди Это Джаландхара-Бандха, разрушитель старости и смерти.
- 3.70. Эта Бандха, разрушающая болезни горла, сжимает Нади, останавливает движение вниз нектара, текущего из отверстия горла, поэтому ее называют Джаландхара-Бандха.
- 3.71. Когда Джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадет больше в желудочный огонь (и не сгорит в нем), и дыхание не будет идти неправильным путем (между Нади).
- 3.72. Плотным сжатием горла две Нади (Ида и Пингала) становятся мертвыми. В горле находится Мадхья (средняя) Чакра, называемая Вишуддха. 16 Адхар закрываются этой Бандхой.
- 3.73. Сожми анус, сделай Уддиану, сожми Иду и Пингалу (Джаландхара-Бандхой), заставь дыхание идти верхним путем (через Сушумну).
- 3.74. Дыхание растворяется (в Сушумне). Так побеждаются болезни, старость и смерть.
- 3.75. Йоги знают три прекрасных Бандхи, практиковавшие великими мудрецами. Этим все Сиддхи даруются Садхакам (последователям) Хатха-Тантры.
- 3.76. Божественный нектар, текущий с луны, спускается в солнце. Так стареет тело.
- 3.77. Есть способ обмануть это «солнце». Только Гуру обучит ему, Шастры ничего не говорят об этом.
- 3.78. «Солнце» над пупом, «луна» там, где небо. (Их нужно поменять местами). Это — Випарита Карани и этим не овладеть без Гуру.
- 3.79. Садхака, практикующий это ежедневно, должен много есть, ибо оно разжигает аппетит.
- 3.80. Если не соблюдать этого, огонь пожрет тело. В первый день переверни голову и подними ноги кверху только на один миг.
- 3.81. День за днем увеличивай срок. После шести месяцев морщины и седые волосы исчезают. Тот, кто практикует это три часа ежедневно, побеждает смерть.
- 3.82. Вот Ваджроли. Практикуя это, Сиддхи достигает Даже тот, кто живет обычной жизнью, не соблюдая йаму и Нийаму.
- 3.83. Для практики Ваджроли нужны две вещи: молоко и желанная женщина.

3.84. Ваджроли состоит в том, что во время полового акта нужно удерживать внутри семя (и не давать ему покинуть тело). Это относится и к мужчине, и к женщине.

3.85. С помощью тонкой трубки медленно вдувай воздух отверстие члена.

3.86. Так можно научиться втягивать назад семя, изверженное при половом акте, и так сохранять его.

3.87. Йогин, сохранивший семя, побеждает смерть. Смерть — от извержения семени, от сохранения его — жизнь.

3.88. Тело йогина, сохраняющего семя, приятно пахнет, и страха смерти нет.

3.89. Семя под контролем ума, а жизнь зависит от семени. Так и ум и семя защищены (от старости и смерти).

3.90. Сахаджроли и Амароли — разновидность Ваджро ли. Смешай с водой пепел от сожженного коровьего навоза.

3.91. Натри этим тело. При половом акте делай ваджрс ли. Это дает счастье и освобождение.

3.92. Это — Сахаджроли. Лишь йогинам можно доверить это (знание). Оно превращает Йогу в Бхогу (наслаждение) и приносит Мукти (освобождение).

3.93. Эта Йога достигается лишь теми, кто мужественен и мудр, свободными от зависти. Она не может быть до стигнута завистниками.

3.94. Амароли. Секта Капаликов учит, что Амароли это питье того срединного потока, которого достигаешь покинув один берег реки, полный горечи, и не достигнув другого берега, который уже стал ненужным.

(Берега реки и срединный поток — здесь явно метафоры чего-то иного — Прим, пер.).

3.95. Питье Амари, совершаемое ежедневно, соединенное с практикой Ваджроли, называется Амароли.

3.96. Семя, разреженное практикой Ваджроли, смешивается с пеплом и втирается в голову, давая божественное зрение (Дивья-дришта).

3.97. Вот Шактичалана. Кутиланги, Кундалини, Бхуджанги, Шакти, Ишвари, Кундали, Арундхати — все это синонимы.

3.98 Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к освобождению.

3.99. Парамешвари (Изначальная Богиня, Кундалини) | спит, закрывая собой то отверстие, через которое она должна идти в обитель Брахмана (в Сахасраре), свободном от всех недугов.

3.100. Кундалини спит выше Канды. Она дает йогинам освобождение и рабство глупцам. Кто знает это, тот знает йогу.

3.101. Кундалини описывается, как свернувшаяся змея. Кто заставит ее двигаться вверх, тот безусловно освобождается.

3.102. Между Гангой и Джамной (Идой и Пингалой) есть молодая вдова (Кундалини). Ею нужно овладеть силой, чтобы привести ее к верховному трону Вишну Парам Пада (в Сахасраре).

3.103. Ида — это Ганга, Пингала — это Ямуна. Вдова между Идой и Пингалой — Кундалини.

3.104. Пробудив спящую змею, схвати ее за хвост. Эта Шакти, пробудившись от сна, поднимается вверх Хатхайогой.

3.105. С помощью Сурья (Пингала) сохраняй дыхание согласно правилам и управляй Шакти (Кундалини) полтора часа, утром и вечером.

3.106. На 12 пальцев выше ануса расположена Канда, имеющая 4 пальца в длину. Она круглой формы и

покрыта оболочкой, подобной мягкой белой ткани.

3.107. Сложив ноги в Ваджрасану, крепко держи их руками и надавливай на Канду.

3.108. Приняв Ваджрасану и заставив Кундалини двигаться, делай Бхастрику и поднимай ее вверх.

3.109. Сжимай анус, он движет Кундалини. Даже если йогин уже на пороге смерти, он не страшится ее.

3.110. Бесстрашно двигая Кундалини полтора часа, он поднимает ее вверх через Сушумну.

3.111. Так заставляют Кундалини держать рот открытым. Прана свободно проходит по Сушумне.

3.112. Так ежедневно пробуждают Арундхати (Кундалини), которая спит. Этим йогин побеждает смерть.

3.113. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил Сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть.

3.114. Йогин, ведущий жизнь Брахмачарина и правильно питающийся, достигает совершенства в управлении Кундалини за 45 дней.

3.115. Приведя в движение Кундалини, постоянно практикуй Бхастрику. Тот, кто соблюдает Йаму и делает это, не страшится смерти.

3.116. Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения 72 000 Нади.

3.117. Средняя Нади (Сушумна) распрямляется практикой Асан, Пранаямы и Мудр.

3.118. Сосредоточив мысль и настойчиво практикуя Самбхави-Мудру и другие Мудры, достигается Самадхи.

3.119. Нет ни земли (Асаны), ни ночи (Пранаяма), ни Мудр без Раджа-йоги.

3.120. Все это делается с сосредоточением мысли. Мудрый не позволяет мысли отвлекаться.

3.121. Эти Мудры даны Адинатхой (Шивой). Тот, кто владеет этим, соблюдая Йаму, достигает великих сил Сиддхи.

3.122. Кто изучил это от Гуру к Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван Ишварой в человеческом облике.

3.123. Тот, кто следует указаниям Гуру, тщательно практикует Мудры, тот достигает Сиддхи и побеждает смерть.

#### **4. Самадхи.**

4.1. Я приветствую Гуру (Шиву), благодетеля всех, учащего о Нада, Бинду и Кала. Тот, кто предан Ему, достигает высшего блаженства.

4.2. Сейчас Я начинаю описывать стадии Самадхи, побеждающего смерть, ведущего к блаженству и к растворению в Брахмане.

4.3—4. Рджа-Йога Самадхи, Унмани, Маномани, Амаратва, Лайя Таттва, Шунья, Ашунья, Парам Пада, Аманаска, Адвайтама, Нираламбха, Ниранджана, Дживана Мукти, Сахаджа, Турийя — все это синонимы.

4.5. Как крупинка соли, растворяясь в воде, становится единой с ней, так же состояние единства Атмана и ума называется Самадхи.

4.6. Когда Прана и Манас поглощаются и достигается равновесие — это и есть Самадхи.

4.7. Этим уничтожается двойственность, соединяются дживатман и Параматман и все мысли исчезают.

Это и есть Самадхи.

4.8. Знающий величие Раджа-йоги достигает знания, освобождения, неизменности и Сиддхи благодаря Гуру.

4.9. Без отказа от мирских удовольствий и без милости Гуру этого не достичь.

4.10. Асаны, Кумбхаки и Мудры пробуждают Кундалини Шакти, и Прана поглощается в Шунье (Великой Пустоте) .

4.11. Пробудив Шакти, йогин освобождается от действия Кармы и достигает состояния Сахаджа-авастха (изначальной естественности).

4.12. Когда Прана движется по Сушумне, тогда ум поглощен Пустотой (Шунья). Тогда йогин свободен от всех цепей Кармы.

4.13. Приветствую тебя, Амара (Бессмертного), победителя смерти, в рот которого низвергается Вселенная.

4.14. Когда разум успокоен, а воздух движется в Сушумне, тогда достигаются Амароли, Сахаджроли и Ваджроли.

4.15. Как можно достичь знания, если мысли и дыхание не остановлены? Только тот, кто растворил Прану и мысли, достигает освобождения.

4.16. Зная, как ввести воздух в Сушумну, йогин, сидя в подходящем месте, оставляет воздух в Брахма-Рандхре.

4.17. Солнце и Луна управляются днем и ночью, составляющими время. Время побеждается в Сушумне. Храни это в тайне.

4.18. Из 72000 Нади тела две — Ида и Пингала — важные, остальные бесполезные. Лишь Сушумна содержит Самбхави-шакти.

4.19. Вайю вводится в Сушумну тем, кто контролирует свое дыхание и кто пробудил Кундалини с помощью «огня» (в области пупа).

4.20. Когда Прана в Сушумне, достигается Маномани. Все остальное для йогина ни к чему.

4.21. Управляя дыханием, йогин управляет мыслью. Управляя мыслью, он управляет и дыханием.

4.22. Две вещи дают жизнь Читте (деятельности сознания)— Прана и Васана (проявленные Кармы). Когда исчезает одно, тогда исчезает и другое.

4.23. Когда мысль поглощается, тогда дыхание останавливается. Когда останавливается дыхание, тогда поглощается и мысль.

4.24. Мысль и дыхание родственны подобно молоку и воде. Если дыхание останавливается в какой-либо чакре, то там же останавливается и мысль. Когда останавливается мысль, тогда прекращается дыхание.

4.25. Если действует мысль, действует и дыхание. Пока оба не остановлены, продолжают действовать все чувства (Индрии). Только остановкой их достигается освобождение.

4.26. Мысль так же неустойчива, как и нектар. Когда остановлен поток нектара, тогда останавливается и мысль — а тогда для йогина, живущего на земле, все становится достижимо.

4.27. О Парвати! Когда нектар и дыхание неподвижны, смерть побеждается.

4.28. Когда под контролем мысль и дыхание, тогда под контролем и семя, и тело становится тогда очищенным и здоровым.

4.29. Как мысль — владыка чувств, а дыхание — владыка мысли, так Лайя (растворение) — владыка дыхания. Лайя порождает звук Нада.

4.30. Это растворение можно называть освобождением или не называть его так, но когда ум растворяется, то переживается экстаз.

4.31. Прекращением дыхания, устранением восприятия (через органы чувств) и остановкой деятельности ума йогин достигает успеха в Лайя-йоге.

4.32. Когда прекращается мышление, это Лайя. Нет слов, чтобы описать его. Лишь йогины могут постичь это на собственном опыте.

4.33. Я говорю «Лайя» (растворение). Но что такое Лайя? Прекращение действия Кармы и забвение всех объектов — вот что такое Лайя.

4.34. Все Шастры (учения) подобны легко доступным женщинам, а Самбхави мудра скрыта, как достойная дама.

4.35. Когда смотришь, не мигая, на какой-либо внешний объект, помня при этом о Брахмане — это Самбхави мудра, самая тайная из всех Вед и Шастр.

4.36. Когда йогин делает так, держа при этом ум и Прану поглощенными, достигается Шунья (Великая Пустота-) — проявление великого Шамбху (Шивы).

4.37. Самбхави и Кхечари — разные вещи, но обе дают блаженство, когда ум поглощается в Чит-Сукха Рупа Атмана, (в чистом сознании, подлинной природе Атмана), которое — пустота.

4.38. Смотри на свет, немного подняв брови. Это тоже дает состояние Унмани-авастха (безмыслия).

4.39. Все учения ни к чему для того, кто знает Унмани Авастха, приносящее океан блаженства.

4.40. Со взглядом, устремленным на кончик носа, с устойчивой мыслью, с уравновешенными Солнцем и Луной, воспринимай сверкающий свет — первоисточник всех вещей. Это высшая цель, и нет ничего выше этого.

4.41. Не нужно медитировать на Линге (Атману) днем так же как и не нужно делать это ему ночью; медитируй на нем всегда, не различая ни дня, ни ночи.

4.42. Когда дыхание солнца и луны (Ида и Пингала) течет между бровей (в Сушумне) — это Кхечари мудра.

4.43. Когда из Иды и Пингалы воздух попадает в Сушумну, он поглощается там. Тогда Кхечари-Мудра устойчива, тогда достигается Сатья (Истина).

4.44. Кхечари-Мудра дает лишнее опоры пространство между Идой и Пингалой, которое называется Виома Чакра.

4.45. Нектар течет из Сомы Чакры. Когда язык повернут вверх и закрывает отверстие горла, Сушумна закрывается. Поэтому Кхечари так любима Самим Шивой.

4.46. Когда проток нектара останавливается с помощью Кхечари, это дает Унмани естественно, само собой.

4.47. Междубровье— место пребывания Шивы. Здесь мысли поглощаются. Это известно как Турийя. Кто достиг этого, того не видит царь смерти.

4.48. Кхечари нужно делать, пока не возникнет ЙогаНидра («сон йоги», транс). Кто достиг Йога-Нидра, тот недостижим для смерти.

4.49. Ум в состоянии Нираламбха (без опоры) отрешен от всего. Он подобен кувшину, наполненному и снаружи, и изнутри.

4.50. Без сомнения дыхание поглощается в Сушумне. Тогда дыхание и мысль становятся неподвижными.

4.51. Днем и ночью практикой соединение дыхания и мысли. Это приводит к их действительному соединению.

4.52. насыщай тело нектаром бессмертия — так достигается совершенное тело и великие силы.

- 4.53. Помести Шакти в мысль, а мысль — в Шакти. Такое сосредоточение дает высшее состояние (Парампада).
- 4.54. Помести Атму в середину Кха, а Кха — в середину Атмы. Сосредоточься на Кха и не думай больше ни о чем.
- 4.55. У тебя будет все и не будет ничего. Как капля в океане, ты будешь и полным, и пустым.
- 4.56. Не думай ни о чем-то запредельном, ни о чем-то личном. Прекрати все мысли, все внешнее и все внутреннее.
- 4.57. И внешняя Вселенная, и внутренние миры — порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, О Рама, достигнешь Нирвикальпа (Необратимого) Самадхи.
- 4.58. Как камфора, тая в огне, становится единой с пламенем, а капля воды едина с морем, так и мысль растворяется в едином Брахмане.
- 4.59. Все, что видится и воспринимается, способность познавать и само знание — все это мысли. Когда исчезают познающий и познаваемое, тогда исчезает и двойственность.
- 4.60. Все во Вселенной — живое и неживое — порождение мысли. Когда мысль достигается в состоянии Умани, достигается недвойственность.
- 4.61. Двойственность исчезнет, когда исчезнут все объекты восприятия. Это Кайвалья.
- 4.62. Великие учителя указали разные пути достижения Самадхи, постигнутые ими на своем опыте.
- 4.63. Поклоняйся Сушумне, Кундалини, потоку нектара, текущего с луны, Маномани, Маха-Шакти, Чит-Атме.
- 4.64. Я даю практику Нада в Анахата чакре, как ее описал Горакшанатх для тех, кто не изучал священные писания и не способен понять истину.
- 4.65. Шри Адинатха (Шива) дал 250 000 путей достижения Лайи. Главный из них — путь Нада.
- 4.66. Сидя в Муктасане и сделав Самбхави-Мудру, йогин сосредотачивается на правом ухе и слышит там звуки Нада.
- 4.67. Закрыв уши, глаза, нос и рот, он услышит звук в Сушумне и в Анахата-чакре.
- 4.68. Арамбха, Гхата, Паричайя, Нишпатти — эти 4 состояния есть во всех видах йоги.
- 4.69. Вот Арамбха Авастха. Брахма Грантха пронизывается Пранаямой, в сердце проникает Ананда и в Ана хата-чакре слышится звук Нада.
- 4.70. Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней.
- 4.71. Вот Гхата Авастха. Вайю соединяется с Нада, воидя в середину (Сушумны). йогин становится устойчивым в Асанах и знанием он равен богам.
- 4.72. Вишну Грантха (в горле) пронзается Праной, Ананда проникает в Ати-Шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр.
- 4.73. В 3 стадии — Паричайя Авастха — слышны звуки подобные большому барабану. Они достигают Маха Шунья (Великой Пустоты).
- 4.74. Тогда достигается состояние Чит-Ананда, блаженство проникает всюду и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна.
- 4.75. Рудра Грантха пронзается Праной и наступает 4 стадия Нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы.
- 4.76. Когда мысль едина с объектом — это Раджа-йога. Иогин, созидающий и разрушающий (мыслью), становится равным Ишваре.



- 4.77. Независимо от того, достигнуты Сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется Лайей, и это состояние достижимо лишь Раджа-Йогой.
- 4.78. Многие практикуют только Хатха-йогу без РаджаЙоги. Думаю, что их практика не даст плодов.
- 4.79. Сосредоточение на пространстве между бровями — лучший путь достижения Унмани, Турийя, Самадхи в кратчайший срок. Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лайя.
- 4.80. Сосредоточением на звуке Нада достигают Самадхи йогины, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно недоступно — только Шри Гуру Натх его знает.
- 4.81. Закрыв уши пальцами, сосредотачивайся на звуке, пока не достигнешь цели.
- 4.82. По мере практики звук Нада постепенно начинает заглушать все внешние звуки. Так йогин за 15 дней может достичь блаженства.
- 4.83. В начале практики сосредоточения на Нада слышны разные громкие звуки, но потом они становятся все тише и нежнее.
- 4.84. Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики — звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.
- 4.85. В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся разные звуки в теле.
- 4.86. Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.
- 4.87. Переноси внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимание ни на что постороннее.
- 4.88. Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино.
- 4.89. Подобно тому, как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная Нада, не заботится больше об удовольствиях.
- 4.90. Иада обуздывает мысль подобно тому, как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений — среди объектов восприятия и чувств.
- 4.91. Когда мысль, лишенная своей неустойчивой природы, связывается путами Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев.
- 4.92. Желающий достичь совершенства в Йоге, должен оставить все мысли и полностью сосредоточиться на звуке Нада.
- 4.93. Нада подобна ловушке для поимки оленя (мысли). Подобно охотнику, она убивает мысль.
- 4.94. Нада подобна столбу, к которому привязывают бродячую лошадь (мысль). Йогин ежедневно должен практиковать сосредоточение на Нада.
- 4.95. Ртуть под действием серы становится твердой и лишенной своей текучей природы. Так и действием Нада мысль становится устойчивой и достигает Нираламбха («безопорность», отрешенность от всего).
- 4.96. Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощенная Нада, не движется.
- 4.97. Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на Нада, умирает вместе со звуком.
- 4.98. Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так останавливается Антахкарана.
- 4.99. Звуки из Анахаты соединяются с Чайтаньей (чистое сознание), мысль поглощается (Паравайрагья) и прекращается, лишенная своих объектов. Это растворение, Лайя, ведущее к высшему состоянию Вишну (Вишну Парам Пада).

4.100. Эфир (Акаша) существует до тех пор, пока слышен звук. Беззвучие означает достижение состояния Брахма Параматма (единство Атмана и Брахмана).

4.101. Все, что слышимо в форме звука — это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы, это — достижение Парамешвары.

4.102. Все в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги. Достигший вершин Раджа-Йоги побеждает смерть.

4.103. Таттва — семена, Хатха — поле, Вайрагья — вода. Из этих трех вырастает дерево Унмани, дерево Кальпа, дающее все, что пожелаешь.

4.104. Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются. Мысль и Прана поглощаются в Ниранджана (незамутненность).

4.105. В состоянии Унмани тело становится бесчувственным, как пень. Не слышны звуки ни раковины, ни даже большого барабана.

4.106. Йогин, свободный от всех мыслей и всех состояний, становится освобожденным.

4.107. Он не подвластен смерти, Карме, не подвластен никакому воздействию этот йогин, достигший Самадхи.

4.108. Нет ни запаха, ни вкуса, ни звука, ни формы, ни цвета, ни сознания себя, ни сознания другого у йогина, достигшего Самадхи.

4.109. Мысль и не спит, и не бодрствует; нет памяти и нет забвения; нет ни смерти, ни жизни. Органы чувств лишены восприятия — он свободен

4.110. Нет ни жаркого, ни холодного; ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора для йогина, достигшего Самадхи.

4.111. Находясь в состоянии бодрствования, он тем не менее подобен спящему. Не вдыхая и не выдыхая, он поистине свободен.

4.112. Неуязвимый для всякого оружия, непобедимый всеми силами мира, по ту сторону мантр и янтр находится йогин, достигший Самадхи.

4.113. До тех пор, пока дыхание не пойдет по срединному каналу (Сушумна), до тех пор, пока семя не станет устойчивым от остановки дыхания; до тех пор, пока дыхание не соединит ум с объектом, на котором он сосредоточен,— до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о знании. Преклоняюсь пред Всепривлекательным.

## **ШИВА-САМХИТА**

### **Глава 1.**

#### **Единственное существование**

1.1. Знание вечно, оно не имеет ни начала, ни конца, и на самом деле ничего другого и не существует. Различия, которые мы видим в мире — следствие обусловленности чувств. Когда эта обусловленность прекращается, тогда это знание (Джнана) — одно-единственное, и ничего другого не остается.

1.2. Я, Ишвара, возлюбленный моих почитателей и дающий всему сотворенному (возможность) духовного совершенствования, провозглашаю науку йоги.

1.3. В ней отбрасываются все те учения спорщиков, которые ведут к ложному знанию. Она предназначена

для духовного освобождения тех, ум которых не отвлекается (на постороннее) и которые полностью обращены ко мне.

## **Расхождение мнений**

1.4. Некоторые восхваляют правдивость, другие — очищение и аскетизм; некоторые восхваляют прощение, другие — равенство и искренность.

1.5. Некоторые восхваляют подаяние милостыни, другие жертвоприношения в честь кого-либо из предков. Некоторые восхваляют действие (Карма), другие думают, что отрешенность (Вайрагья) предпочтительнее.

1.6. Иные восхваляют обязанности домохозяина, другие придерживаются жертвенного огня, как высочайшего.

1.7. Некоторые восхваляют Мантра-йогу, другие — частое посещение мест паломничества. Столь различны Пути, которые люди объявляют освобождающими.

1.8. Будучи по разному связаны в мире, даже те, которые свободны от греха, без слов знают, какие действия хороши, а какие плохи и приводят к противоречиям.

1.9. Те, которые следуют этим учениям, совершая хорошие и плохие поступки, постоянно странствуют в мирах, в циклах рождения и смерти, связанные суровой необходимостью.

1.10. Одни, мудрые среди многих и пламенно преданные исследованию тайного, утверждают, что души множественны, вечны и вездесущи.

1.11. Другие говорят: «Только о тех вещах можно сказать, что они существуют, которые воспринимаются чувствами; ничего нет за ними,— где же небо и ад?» Такова их твердая вера.

1.12. Третьи верят, что мир есть поток сознания и нематериальной сущности; некоторые называют Пустоту — величайшим. Другие верят в две сущности: материю (Пракрити) и дух (Пуруша).

1.13. Так одни, веруя в разнообразные учения, отвернувшись от высшего источника, думают в соответствии со своим пониманием и воспитанием, что этот мир — без Бога.

1.14. Другие верят, что есть Бог, основывая свои утверждения на разнообразных неопровержимых аргументах, основываясь на текстах, провозглашающих различие между душой и Богом, и заботясь об установлении того, что Бог существует.

1.15. Эти и многие другие мудрецы с бесконечно различными именами объявлены в Шастрах ведущими человеческий ум к заблуждению.

1.16. Невозможно описать здесь их учения, полные склок и самодовольства,— так люди скитаются по этому миру, будучи далеки от пути освобождения.

## **Йога — единственно верный метод**

1.17. Изучившим все Шастры (учения) и хорошо их обдумавшим вновь и вновь, эта Йога-шастра будет обнаружена как единственно верное и стойкое учение.

1.18. После того, как через Йогу все истинное будет узнано, как действительное, все усилия должны быть направлены на то, чтобы приобрести это. Какая польза тогда от других учений?

1.19. Эта йога-шастра, которая излагается тебе, есть в высшей степени тайное учение, которое во всех трех мирах может быть открыто только духовным людям.

## **Карма-канда**

1.20. Есть два пути, следующие Ведам — Карма-канда (ритуалы) и Джнана-канда (познание). Каждый из них в свою очередь разделяется на две части.

1.21. Карма-канда состоит из предписаний и запрещений.

1.22. Запрещенные поступки после свершения несомненно приводят к последующему греху; исполнение тех действий, которые не запрещены, несомненно приводит к благу.

1.23. Предписания тройственны: нитья (регулярные), наимиттика (временные) и камья (желательные). От неисполнения нитья или каждодневных обрядов происходит грех. С другой стороны, временные или желательные обязанности, будучи сделанными или оставленными не сделанными, производят заслуги или провинность.

1.24. Плоды действия двойки — небеса или ад. Небеса бывают различных родов, так же, как и ады тоже разнообразны.

1.25. Хорошие поступки ведут к небесам, грешные дела ведут к аду. Совершение — естественный результат, Карма, и ничего более.

1.26. Живые существа услаждаются многими удовольствиями на небесах и испытывают множество нестерпимых страданий в аду.

1.27. Результат грешных дел — страдание, добрых дел счастье. Ради счастья люди постоянно совершают добрые поступки.

1.28. Когда страдания за плохие поступки остались позади, тогда, несомненно, имеет место перерождение. Но и когда плоды добрых поступков исчерпаны, то результат будет такой же.

1.29. Даже на небесах испытывается страдание зависти к высшим удовольствиям других. Поистине нет сомнения в том, что весь этот мир полон скорби.

1.30. Те, кто стремится классифицировать Карму, разделяют ее на две части: добрые и плохие поступки. И те и другие, каждая по-своему, являются настоящим рабством для воплощенных душ.

1.31. Те, кто не стремится к плодам своих действий в этом мире или в последующем мире, могут отказаться от всех поступков, которые были сделаны, увидев их плоды. Подобным образом презирающие привязанность к повседневности, они могут использовать самих себя в практике.

### **Джнана-канда**

1.32. Мудрый йогин, понявший истину Карма-канды (деяний), может отказаться от них, и, отбросив все добродетели и пороки, предаться Джнана-канде (знанию).

1.33. Ведические афоризмы о том, что дух должен быть видим, и кроме этого, он должен быть слышим — истинные спасители и податели подлинного знания. Они должны быть изучены с большой тщательностью.

1.34. Тот разум, который приводит к следованию по пути добродетели или порока,— это Я. Всё в этом мире, движущееся и неподвижное — из Меня; все вещи сохраняются Мною, все погружается в Меня (во время Пралайи), потому что не существует ничего, кроме духа, и Я есть этот дух. Больше не существует ничего.

1.35. Как в бесчисленных кубках, полных воды, видно отражение Солнца, но сущность одна, так и индивиды, как кубки, бесчисленны, но оживляющий их дух един, как Солнце.

1.36. Подобно тому, как во сне душа простым желанием творит многие объекты, а при пробуждении все исчезает, и остается лишь одна душа, так же и этот мир.

1.37. Подобно тому, как из-за иллюзий веревка похожа на змею или раковина на серебро, так и весь мир вложен в Параматму (Вселенский Дух).

1.38. Так же, как после узнавания веревки ошибочное знание — принятие веревки за змею,— отбрасывается, так и при пробуждении знания отбрасывается и множественность форм этого мира, основанного на иллюзии.

1.39. Подобно тому, как после узнавания раковины ошибочное знание — принятие раковины за серебро — отбрасывается, так и через познание духа мир оказывается иллюзией.

1.40. Как человеку, который вымазал себе веки мазью, приготовленной из жира жаб, бамбук кажется змеей, так и мир, возникший из Параматмана, только кажется реальным.

1.41. Подобно тому, как узнавание превращает кажущуюся змею всего лишь в веревку, так и духовное знание показывает иллюзорность мира. Как пораженному Желтухой глазу все кажется желтым, так и с исчезновением заблуждения (Авидья) этот мир превращается в Дух. Иллюзию, мешающую увидеть это, устранить труднее всего.

1.42. Когда желтуха уходит и больной видит свет таким каким он есть на самом деле, так же и когда разрушается неведение, истинная природа духа может быть обнаружена.

1.43. Так же как веревка теперь уже никогда больше не покажется змеей, так и дух, который освободился от всех гун (качеств) и чист, никогда не станет (проявленным] иллюзорным) миром.

1.44. Некоторые мудрецы, хорошо знающие священное писание и получившие духовное знание, утверждали, что даже боги, такие как Индра и другие, не вечны, подлежат рождению, смерти и исчезновению.

1.45. Подобно пузырьку в морской воде, возникающем от порыва ветра, этот изменчивый мир возникает из духа.

1.46. Всегда существует только единое, множественное же существует не всегда. Приходит время, когда она прекращается; все множественности вызываются только иллюзией.

1.47. Все бывшее, существующее и будущее, имеющее форму и не имеющее формы — весь этот мир, — все это вложено в Высший Дух.

1.48. Внушенная владыками внушения появляется Авидья (неведение). Это — источник неправды, и вся ее сущность нереальна. Как может быть этот мир со всеми предшествующими основаниями быть истинным?

1.49. Весь этот мир, видимый и невидимый, появляется из разума. Не признающий что-либо, обретает прибежище в разуме.

1.50. Как пространство пронизывает кувшин одновременно и изнутри и извне, так внутри и вокруг этого постоянно меняющегося мира существует единый вселенский дух.

1.51. Как пространство, пронизывающее пять иллюзорных состояний вещества (земля, вода, огонь, воздух и эфир), не смешивается с ними, так и дух не смешивается с этим постоянно меняющимся миром.

1.52. От богов вниз, к этому материальному миру, все пронизано единым духом. Есть лишь единое САТ ЧИТ АНАНДА (существование, сознание, блаженство), вся проникающее и не имеющее себе равных.

1.53. Так как оно не освещено ничем другим, то оно самосветящееся, и из-за этого самосвечения природа духа есть свет.

1.54. Так как дух по своей природе не ограничен временем или пространством, то он бесконечен, всепроникающ и полон самим собой.

1.55. Так как дух не подобен этому миру, составленному из пяти иллюзорных состояний вещества, и подлежит разрушению (в Пралайе), то он вечен и не разрушается никогда.

1.56. Кроме него нет других сущностей, поэтому он — единственный. Кроме него все иное — ложно, поэтому это истинное существование.

1.57. Так как этот мир создан неведением, то разрушение скорби означает приобретение счастья, а через знание приходит освобождение от всех видов скорби. Поэтому дух — это блаженство.

1.58. Так как неведение, которое — причина мира, разрушается знанием, то дух есть знание, и это знание вечно.

1.59. Так же как этот многообразный мир имеет начало во времени, существует Единый, который — истинное Я, не изменяющееся во времени; и Он един и непостижим.

1.60. Все внешние сущности со временем будут разрушены, но дух, который невыразим словами (будет существовать) вне чего-либо иного.

1.61. Ни эфир, ни огонь, ни воздух, ни вода, ни земля, ни их сочетания не совершенны. Совершенен только

единственный дух.

## **Йога и Майя**

1.62. Отказавшись от всех ложных желаний и оставив все ложные привязанности мира, йогин видит в своем собственном духе Вселенский дух в его подлинной сущности.

1.63. Увидев свой дух — а это дает счастье, находимое в самом себе,— с помощью своего же духа, он забывает этот мир и наслаждается нерушимым блаженством Самадхи.

1.64. Мать этого мира — Майя (иллюзорность). Мир был создан не из каких-то других принципов, (а из Майи). Когда эта Майя исчезает — тогда и мир, несомненно, перестает существовать.

1.65. Тот, для кого этот мир есть лишь наслаждение, не знает основы Майи и не найдет никакого счастья в богатстве, теле и прочих удовольствиях.

1.66. Этот мир по отношению к человеку предстает в трех различных аспектах — дружественном, враждебном или безразличном. Такова основа мирских дел. Есть различие также и в сущностях — они добрые, злые или безразличные.

1.67. Один лишь дух, через различие, поистине является и сыном и отцом. Священные тексты описывают мир, чтобы вернуться (назад) из иллюзорности Майи. Иогин же разрушает (для себя) этот мир множественности явлений, понимая, что он — лишь результат неправильной веры.

## **Определение Парамаханса.**

1.68. Когда некто освобожден от бесчисленных различий и состояний существования, таких как каста, личность и тому подобное,— тогда он может сказать, что он — незримый разум и чистое единство.

## **Возникновение или эволюция**

1.69. Владыка пожелал создать все свои творения. Из его воли появилась и Авидья (неведение) — мать этого иллюзорного мира.

1.70. Происходит соединение чистого Брахмана и Авидьи, из которого возникает Акаша (пространство, эфир).

1.71. Из Акаши возникает воздух, из воздуха возникает огонь, из огня — вода, из воды — земля. Таков порядок тонких эманации.

1.72. Из Акаши — воздух, из сочетания воздуха и Акаши возникает огонь, из тройственного сочетания Акаши, воздуха и огня возникает вода, и из сочетания этих четырех возникает земля.

1.73. Качество Акаши — звук, воздуха — движение и прикосновение, огня — форма, воды — вкус, земли — запах. И в этом нет противоречий.

1.74. Акаша имеет одно свойство, воздух — два, огонь— три, вода — четыре, земля — пять свойств: звук, прикосновение, вкус, форма и запах. Это было объявлено мудрым.

1.75. Форма воспринимается глазами, запах — носом, вкус — языком, прикосновение — кожей, звук — ухом.

1.76. Это — органы восприятия.

1.77. Из разума возникает весь мир, видимый и невидимый, и независимо от того, есть мир или нет, существует один только всеобщий разум.

1.78. Земля (в Муладхаре) растворяется в Воде (в Свадхистхане), Вода растворяется в Огне (в Манипуре), Огонь поглощается Воздухом (в Анахате), Воздух поглощается Эфиром (в Вишуддхе), Эфир поглощается в Авидье, которая исчезает в Брахмане (в Сахасраре).

1.79. Существует две силы — Викшепа (сходящая энергия) и Аварана (трансформирующая энергия), которые— Великая Потенциальность; и сила и форма их— блаженство. Маха Майя (Великая Иллюзорность), когда она вне разума и вне материальных форм имеет три атрибута: Саттва (гармония), Раджас (активность),

энергия) и Тамас (инерция).

1.80. Когда в Авидье преобладает Тамас, она проявляет себя как Дурга. Разум, управляющий через нее, называется Ишвара (Шива).

1.81. Когда в Авидье преобладает Саттва, она проявляет себя как прекрасная Лакшми. Разум, управляющий тогда через неё — это Вишну.

1.82. Когда в Авидье преобладает Раджас, она проявляет себя как мудрая Сарасвати; разум, управляющий через нее, называется Брахма.

1.83. Боги, подобные Шиве, Брахме и Вишну, всегда есть в великом духе. Тела же и все материальные объекты — разнообразные проявления Авидьи.

1.84. Мудрые так объясняют создание мира—таттвы (элементы) и ататтвы (не элементы) произведены так и не иначе.

1.85. Когда вещи наделены качествами, тогда возникают различия посредством слов и имен, но реального различия между ними нет.

1.86. Поэтому все эти вещи и не существуют, а существует только Великое Единое, которое проявляет себя в них. Хотя вещи нереальны, однако, как отражение реального, они во время их существования кажутся существующими на самом деле.

1.87. Существует только полное блаженства совершенное и всепроникающее Единое, и нет ничего иного. Кто постоянно постигает это знание, тот свободен от скорби и смертей круговорота перевоплощений.

1.88. Когда, посредством знания того, что все есть лишь иллюзорное представление и посредством отказа разума от другого мировосприятия, этот мир растворяется в Едином, тогда ум со всей ясностью постигает, что существует только единое и ничего больше.

### **Карма дает Дживе (душе) тело.**

1.89. Из Аннамайя Коша[14], от отца, и в соответствии со своей прошлой Кармой, человеческая душа перевоплощается. Поэтому мудрый считает это прекрасное тело наказанием, существующим для страдания за дела прошлой Кармы.

1.90. Этот храм страдания и наслаждения (человеческое тело), сделанный из плоти, костей, нервов, крови и пронизанный кровеносными сосудами, существует только ради страдания и скорби.

1.91. Это тело, обиталище Брахмы, составленное из пяти элементов — Брахманда (яйцо Брахмы или микрокосм),— было создано для наслаждения и страдания.

1.92. Из соединения духа (Шивы) и материи (Шакти) и через их взаимопроникновение друг в друга рождены все творения.

1.93. Из пятиричной комбинации всех тонких элементов в этом мире произведены бесчисленные грубые объекты. Ум — то, что ограничено ими посредством кармы — это Джива. Джива наслаждается плодами своих дел в этом мире, составленном из пяти элементов.

1.94. Согласно с действием прошлой Кармы всех Джив Я регулирую их судьбы. Джива нематериален и в нем заключены все вещи, но он входит в материальное тело, чтобы испытывать плоды Кармы.

1.95. От уз материи и через свою Карму дживы получают различные имена. В этот мир они приходят снова и снова, чтобы испытывать последствия своей Кармы.

1.96. Когда плоды Кармы уже испытаны, Джива поглощается Парабрахманом.

## **Глава 2.**

### **Микрокосм.**

2.1. В этом теле Меру — позвоночный столб — окружен семью островами. Там расположены реки, моря, горы, поля и владыки этих полей.

2.2. Там — пророки и мудрецы, а также все звезды и планеты. Там — священные места паломничества; храмы и управляющие храмами.

2.3. Солнце и луна, источники создания и разрушения, также движутся в теле. Эфир, воздух, огонь, вода и земля тоже тут.

2.4. Все существа, которые обитают в трех мирах, тоже могут быть обнаружены в теле. Окружая Меру, они заняты своими делами.

2.5. Обычные люди не знают этого. Знающий это — йогин.

2.6. В этом теле, которое называется Брахманда («Яйцо Брахмы», микрокосм), есть луна, излучающая нектар. Она находится на вершине позвоночного столба (в Сома чакре) и имеет 8 Кала[15].

2.7. Её лик обращен вниз и он день и ночь струит нектар. Этот нектар разделяется на две тонкие формы.

2.8. Одна из них по Иде идет через тело, чтобы питать его подобно водам небесного Ганга.

2.9. Этот молочный (лунный) луч слева (Ида). Другой луч, сверкающий, как источник великой радости, проходит через срединный канал (Сушумну) и он управляется лунной.

2.10. У подножия Меру расположено солнце, имеющее 12 Кал, а справа расположена Пингала — владыка творения. Его проток устремлен вверх.

2.11. Солнце поглощает излучаемый лунной нектар, и это солнце движется через все тело.

2.12. Правый канал, Пингала, символизируется Солнцем, подателем Нирваны. Владыка создания и разрушения движется в нем, проходя благоприятные знаки в эклипнике.

2.13. В теле 350 000 Нади. Из них особое значение имеют лишь 14.

2.14—15. Сушумна, Ида, Пингала, Гандхари, Хастиджихаика, Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкхيني, Пайясвини, Варуни, Аламбуша, Вишводари и Иашасвини. Из них Ида, Пингала и Сушумна — важнейшие.

2.16. А из них самая высочайшая — Сушумна, и ее особенно любят йогины. Другие Нади подчинены ей.

2.17. Эти Нади похожи на тонкие волокна лотоса и вершины их опущены вниз. Они поддерживаются позвоночным столбом и символически представляют собой Солнце, Луну и Огонь.

2.18. Внутри Сушумны есть Читрини-нади, в ней — тончайший из всех проходов, называемый Брахмарандхра.

2.19. Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре Сушумны, эта Читрини — самая жизненная сердцевина и всего тела, и Сушумны.

2.20. Это ее, дающую радость и бессмертие, Шастры называют «небесным путем». Йогин, медитирующий над этим, разрушает все преграды.

2.21. Двумя пальцами выше ануса и двумя пальцами ниже половых органов находится Адхара лотос (Муладхара), имеющий размеры в четыре пальца.

2.22. В основании Адхара лотоса — прекрасное Иони в форме треугольника, сокровенное и хранящее тайны всех Тантр.

2.23. В Иони — высшая богиня Кундалини, свернувшаяся, как змея в три с половиной оборота. Она — во «рту» Сушумны (т. е. у входа в Сушумну.— Прим. пер.).

2.24. Сила, создавшая мир, всегда связана с творением. Она также и богиня речи, но речи непроявленной. Все боги превозносят ее.



2.25. Слева Ида. Обвиваясь вокруг Сушумны, она идет к правой ноздре.

2.26. Справа Пингала. Обвивая Сушумну, она идет к левой ноздре.

2.27. Сушумна находится между Пингалой и Идой. У нее шесть частей, шесть лотосов, шесть сил, известных йогинам.

2.28. Первые пять частей Сушумны известны под разными именами, и они будут описаны дальше по мере необходимости.

2.29. Другие Нади, поднимаясь из Муладхары, идут к различным частям тела: к языку, к половым органам, к анусу, к глазам, ногам, пальцам ног и рук, брюшным органам.

2.30. Из этих 14 Нади выходят более мелкие ветви, так что постепенно их становится 350000, и они располагаются на своих местах.

2.31. Эти Нади распространены по всему телу, они проводники ощущений и они регулируют движение Праны.

2.32. В животе горит огонь пищеварения, расположенный в области «солнца» и имеющий 12 Кала. Знай, что это — огонь Вайшванары. Он рождается из части Моей собственной энергии и энергии, источник которой — тела различных созданий, употребляемых в пищу.

2.33. Этот огонь поддерживает жизнь, дает силу и питание, делает тело полным энергии, уничтожает болезни и дарит здоровье.

2.34. Мудрый йогин, возжигающий этот огонь Вайшванары в соответствии со своими обрядами, каждый день приносит в жертву пищу, следуя наставлениям своего Гуру.

2.35. Это тело, называемое Брахманда, имеет много частей. Я перечислил лишь важнейшие из них, которые нужно знать.

2.36. Все здесь перечислить невозможно.

### **Дживатма.**

2.37. В этом теле обитает Джива (душа) — всепроникающая, украшенная бесчисленными желаниями и прикованная к телу Кармой.

2.38. Джива обладает многими качествами и является причиной всех событий, испытывая результаты своих Карм, накопленных в прошлой жизни. 2.39. Все, что относится к удовольствиям или страданиям, рождено Кармой. Все существа наслаждаются или страдают в соответствии с результатами своих действий.

2.40. Желания, которые вызывают удовольствие и боль, производятся Дживой в соответствии с прошлой Кармой.

2.41. Джива, в которой добрые и достойные действия преобладали, получает счастливую следующую жизнь.

2.42. Джива, в которой преобладают дела злые, никогда не останется в покое.

2.43—2.44. Из-за испорченности своих собственных Карм человек забывает Брахмана ради материального мира. Из желаний проистекают все заблуждения. Искоренить Их трудно, но познание нереальности мира несет спасение, и тогда желания разрушаются.

2.45. Кажущаяся реальность объективного мира — иллюзорна.

2.46. Эта иллюзия живет до тех пор, пока отрицается существование Брахмана.

2.47. Глубоким познанием эти заблуждения рассеиваются.

2.48. Кто не видит Брахмана, тот видит только множество разрозненных вещей.

2.49. Единственное достойное употребление этого тела — как орудия для достижения Нирваны.

2.50. Через разные воплощения Дживу сопровождают изначальные желания (Васаны).

2.51. Если практикующий Йогу желает пересечь океан этого мира, он должен исполнять обязанности своего ашрама, отказываясь от плодов своих дел.

2.52. Нирвана не для того, кто привязан к чувственным объектам и чувственным удовольствиям.

2.53. Когда человек непосредственно видит суть, тогда] ритуалы для него не обязательны.

2.54. Цель достигается только через познание. Когда низшие Таттвы (качества) устранены, тогда появляется моя Таттва.

### **Глава 3. Практика Йоги.**

3.1. В сердце есть сверкающий лотос с 12 лепестками, на них— 12 букв: ка, кха, га, гха, на, ча, чха, джа, джха, н, т, тха. Здесь обитает Прана, украшенная разными желаниями, сопровождаемая прошлыми деяниями (Кармой), которая не имеет начала и соединена с Ахамкарой: (самосознанием).

3.2. Все видоизменения Праны здесь не могут быть опи-| саны.

3.3—3,5. Прана. Апана, Самана, Удана, Вьяна, Нага, Курма, Крикара, Дэвадатта, Джнананджана — десять основных видов Праны.

3.6. Из них первые пять — главнейшие, а Прана и Апа на — высшие.

3.7. Прана находится в сердце, Апана — в области ану са, Самана — около пупа, Удана — в горле, Вьяна движется через все тело.

3.8. Остальные пять исполняют функции: отрыжки, голода, жажды, зевания и икоты.

3.9. Тот, кто знает этот микрокосм тела, тот, будучи свободным от грехов, достигает высшей ступени.

#### **Гуру**

3.10. Успехов в Йоге добиваются неослабевающей практикой.

3.11. Только знание, сообщенное из уст Гуру — могущественно и полезно. В ином случае знание бесплодно, слабо и может повредить здоровью.

3.12. Тот, кто внимает всегда Гуру, тот достигает плодов знания.

3.13. Гуру — отец, мать, Бог. Ему следует служить делом, словами и мыслями.

3.14. Почитающий Гуру достигнет всевозможных благ.

3.15. Гуру достоин всяческого почитания.

#### **Адхикари**

3.16. Вера, самоконтроль и упорная практика — вот залог успеха.

3.17. Тот, кто предается чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания к своему Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предается ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах — тот никогда не достигнет успеха.

3.18. Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к Гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание.

3.19. Практиковать нужно в соответствии с методом, указанным Гуру.

#### **Место**

20. Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место, сделав подстилку из травы Куша, примет там Падмасану, и начнет практиковать Пранаяму.

3.21. Держа тело прямо, с руками, соединенными как для молитвы, пусть он приветствует Гуру и святых покровителей.

### **Пранаяма**

3.22. Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше.

3.23. Вдыхай медленно и спокойно.

3.24. Делай Кумбхаки (задержки) по 20 раз подряд.

3.25. Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

3.26. Через три месяца ежедневных занятий Нади будут полностью очищены.

3.27. Тогда йогин освободится от своих недостатков и сможет приступить к первой стадии практики Йоги, называемой Арамбха.

3.28. Следующие признаки характеризуют тех, у кого Нади очищены,

3.29. Тело их становится гармонично развитым, приятно пахнет, и прекрасно выглядит и вызывает к себе любовь. Есть четыре стадии Пранаямы:

Начальная стадия: Арамбха Авастха. Стадия соединения с Высшим Я: Гхата Авастха. Стадия знания: Паричайя Авастха.

Стадия окончательного совершенства: Нишпатти Авастха. Вот первая стадия Пранаямы, Арамбха Авастха.

3.30. Она разрушает все грехи и скорби.

3.31. Йогин приобретает следующие качества: аппетит, благожелательность ко всему, красоту, смелость, энтузиазм и силу.

3.32. Теперь я расскажу тебе о великих препятствиях в йоге. Избавившись от них, йогин легко пересечет океан мировой скорби.

### **Вещи, от которых нужно отречься**

3.33. Йогин должен оставить следующее: пищу кислую, вяжущую, острую, горькую, соль, горчицу, пищу жареную на масле, чревоугодие, праздное хождение, купание до восхода Солнца, смотрение на огонь, посты, пустые разговоры, общение с женщинами, мысли иные кроме Мокши (освобождения), ложь, двойственность, гордыню, жестокое обращение с животными и их убийство враждебное отношение к кому бы то ни было и присвоение чужого.

### **Средства**

3.34. Сейчас я расскажу тебе о средствах, с помощью которых ты быстро достигнешь успеха в йоге. Если держать их в тайне, успех придет несомненно.

3.35. Великий йогин должен соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, сладости, камфору, говорить добрые слова, иметь уединенную комнату, слушать речи об истине, исполнять свои домашние обязанности без привязанности к ним, воспевать имя Вишну, слушать музыку, возвышающую душу, быть

-- терпеливым, постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть умеренным и служить Гуру.

3.36. Когда Прана идет через «солнце», Пингалу, (днем) йогин должен принимать пищу. Когда Прапа идет через «луну», Иду (ночью), йогин должен ложиться спать.

3.37. Пранаямой нельзя заниматься ни после еды, ни на голодный желудок. Перед занятиями надо съесть немного молока и масла.

3.38. Тот, кто хорошо утвердился в своей практике, в этих ограничениях не нуждается. Пусть Садхака (практикующий йогу) ест небольшое количество (пищи) за один раз и практикует Пранаяму ежедневно в определенное время.

3.39. Когда йогин может по своей воле регулировать (задержку) воздуха и остановить дыхание на такое время, на какое он хочет, он достиг успеха в Кумбхаке (задержке дыхания). Есть ли вещи, которые не подвластны йогину теперь, после успеха в Кумбхаке?

### **Первая ступень**

**3.40.** Когда на первой стадии Пранаямы тело вспотеет, его следует втереть, иначе оно теряет свою силу.

### **Вторая и третья ступень**

3.41. **На** второй стадии тело дрожит, **а** на третьей подпрыгивает, как лягушка. Наконец оно поднимается **в** воздух.

### **Вайю-сиддхи**

3.42. Когда йогин, сидящий **в** Падмасане, сможет подниматься **в** воздух,— он приобрел Вайю-сиддхи, что разрушает тьму мира.

3.43. Но пока он не достигнет этого, пусть придерживается всех правил и ограничений, изложенных выше. Уменьшение количества кала и мочи, **а** также уменьшение продолжительности сна будет указывать на его совершенство в Пранаяме.

3.44. Он избавится от скорби, от болезней, от плохо пахнущего пота, слюны и глистов.

3.45. Когда количество слизи, газов и желчи больше не Увеличивается, тогда можно не придерживаться строгих предписаний в отношении диеты и отдыха.

3.46. И слишком большое количество пищи, и слишком малое, и полное ее отсутствие ему не повредят. Йогин приобретает Бхучари-сиддхи: он будет двигаться, как лягушка, прыгающая по земле, когда она испуганно убегает от хлопка в ладони.

3.47. Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске.

3.48. Сидя в уединенном месте, отрешившись от мыслей и чувств и беззвучно повторяя Пранаву (ОМ), он разрушит все препятствия.

3.49. Пранаямой он освободится от всей своей Кармы, прошлой и настоящей.

3.50—51. С помощью практики Пранаямы он освободится от последствий как добрых, так и злых поступков, накопившихся за его прошлые жизни.

3.52. Пересекая океан добродетели и порока, он свободно движется через три мира.

### **Сиддхи или совершенства**

3.53. Он (йогин) должен практиковать задержку дыхания в течение трех гхари (1,5 часа). Этим он достигнет Сиддхи.

3.54. Вакья-сиддхи — дар пророчества, Камачари — способность перемещаться в любую область пространства, Дурадриштхи — ясновидение, Пракайяправесана — способность вхождения в любые тела, превращение неблагородных металлов в золото, превращение в невидимку и способность движения по воздуху.

### **Гхата авастха**

3.55. Когда с помощью Пранаямы йогин достигает состояния Дхаты, тогда нет ничего во Вселенной, чего бы он не мог совершить.

3.56. Гхата — это то состояние, в котором Прана и **Апана**, Нада и Бинду, Дживатма и Параматма соединяются.

3.57. Когда йогин приобретает способность задерживать дыхание в течение трех часов, тогда достигается чудесное состояние Пратъяхары.

3.58. Он может созерцать и изучать любые объекты, но при этом дух его остается чист и невозмутим. Когда природа действия различных чувств известна, тогда они могут контролироваться.

3.59. Когда йогин научится выполни 1ь одну Кумбхаку (задержку дыхания) в течение восьми данд (данда — 24 минуты, всего 3 часа 12 минут), то его можно на это время похоронить, и он останется невредимым.

## **Паричайя**

3.60. После этого йогин достигает Паричайя-авастха, когда Прана покидает «солнце» и «луну» (Иду и Пингалу), оставаясь неподвижным и непоколебимым в Сушумне. Тогда йогин входит в состояние Паричайя.

3.61. Когда в практике йоги он достигает силы действия (Крийя-шакти) и проходит через Чакры, достигая истинного состояния Паричайя, тогда он видит тройственный эффект Кармы.

3.62. Тогда пусть он разрушает все Кармы с помощью Ом, тогда пусть совершает Кайя-вьюха (мистический процесс организации различных скандх тела), чтобы страдать и наслаждаться в одном теле без перерождений.

3.63. Тогда пусть йогин практикует пятчасовую Дхарану (концентрацию) на Вишну, которой достигается управление пятью элементами. Они теперь не могут повредить ему, и он должен выполнить восемь Кумбхак в каждой из чакр.

3.64. Пусть йогин практикует эту Дхарану так: пять гхатик (гхатика — то же, что данда, 24 минуты; всего 2 часа) в Муладхаре, в Свадхистхане, в Манипуре, в Анахате, в Вишуддхе, в Аджне.

3.65. Мудрый йогин, который постоянно практикует эту Дхарану, не умирает в течение сотен циклов великого Брахмы.

## **Нишпатти**

3.66. Постоянно упражняясь, йогин достигает Нишпатти авастхи (состояния совершенства). Йогин, сжегший все семена Кармы, существовавшие изначально, пьет воды бессмертия.

3.67. Когда Дживан-мукта (освобожденный при жизни) Достиг совершенного Самадхи и может вызывать его по Желанию, тогда пусть йогин соединит Четана (сознание: от «Читта») с воздухом (Праной) и вместе с силой Крийя-шакти (с пробудившейся Кундалини-Шакти) овладеет шестью чарами и растворит их в силе, которая — Джнана-шакти, сила знания.

3.68. Знающий Вайю-садхану, он видит тщету всех стра-| даний и удовольствий этого мира.

3.69. Когда опытный йогин, помещая язык в корень нёба может пить Прана-вайю, тогда приходит полное растворение всех йог, и он уже не нуждается больше (даже) в йоге.

3.70. Когда опытный йогин, зная законы действия Праны и Апаны, может «пить» холодный воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, тогда он приобретает право на освобождение.

3.71. Тот мудрый йогин, который пьет каждое утро нектар воздуха в соответствии со своими правилами, разрушает усталость, старость и болезни.

3.72. Когда йогин, повернув язык вверх, может пить нектар, текущий с «луны», расположенной в междубровье, то через месяц он победит смерть.

3.73. Когда, закрыв языком горло и созерцая богиню Кундалини, он пьет нектар, струящийся с «луны», то еще до прошествия шести месяцев он становится мудрецом.

3.74. Когда утром и вечером он пьет воздух через рот, сложенный в форме клюва ворона, созерцая при этом движущуюся богиню Кундалини, он излечивается от чахотки.

3.75. Когда мудрый йогин пьет жидкость днем и ночью через «клюв ворона», его болезни разрушаются и он обретает силы ясновидения и яснослышания.

3.76. Когда, крепко сомкнув зубы и подняв язык вверх, мудрый йогин пьет нектар очень медленно, он в кратчайшее время побеждает смерть.

3.77. Тот, кто ежедневно делает это упражнение в течение шести месяцев, освобождается от всех грехов и болезней.

3.78. За год он станет подобным Бхайраве (Шиве), приобретет силы и победит все элементы.

3.79. Если йогин может оставаться в течение половины секунды с языком, повернутым назад, он освобождается от болезней, старости и смерти.

3.80. Никогда не умрет тот, кто соединен с Праной и занимается созерцанием, повернув язык.

3.81. Он становится подобным Камадэве (прекрасному богу любви), он не чувствует больше ни голода, ни жажды, ни потребности во сне.

3.82. Он становится совершенно безразличным к миру. Препятствий для него не существует, и он может переноситься куда угодно.

3.83. Он освобождается от перерождений **и от** влияния добродетели и порока, наслаждаясь вечным благом.

## **Асаны**

3.84. Из 84 Асан я упомяну Сиддхасану, Падмасану, Уграсану и Свастикасану.

## **Сиддхасана**

3.85. Старательно прижав пяткой Йони (промежность), йогин должен поместить другую пятку над лингамом (половым органом), фиксируя взор между бровями. Чувства успокоены, тело совершенно прямое.

3.86. Эта поза — способ быстро достичь совершенства **в** Йоге.

3.87. Благодаря этой позе, йогин покидает мир **и** достигает высочайшей цели. Во всем мире нет более тайной позы, чем эта. Созерцанием, совершаемым **в** этой позе, йогин освобождается от грехов.

## **Падмасана**

3.88. Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь, и выдыхай медленно и непрерывным потоком.

3.89. Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

3.90. Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

3.91. Пранаяма в Падмасане приводит йогина, знающего действие Праны, к освобождению.

## **Уграсана**

3.92. Вытянув ноги и держа их врозь, возьми голову руками **и** положи **ее** на колени.

**3.93.** Тот, кто практикует это, достигает всех Сиддхи.

**3.94.** Эта Асана прогоняет все скорби **и** дает достижение Вайю-сиддхи. Держи это **в** тайне **и** не открывай никому.

## **Свастикасана**

**3.95.** Помести подошвы на бедра, сиди прямо и свободно. Это называется Свастикасана.

**3.96.** Мудрый йогин практикует это для регулирования дыхания и для достижения Вайю-сиддхи.

**3.97.** Это также называется Сукхасана.

## **Глава 4.**

### **Мудры.**

#### **Йони-Мудра. Священный напиток Кула.**

4.1. Сильно вдохнув, фиксируй ум в Адхара-лотосе (Муладхаре) и сжимай йони (анус).

4.2. Представь бога любви Камадэва, обитающего в Брахма-йони и прекрасного, как цветок Бандхука (Pen tarpetes Phoenicia, тропическое растение), сверкающего как 100000 солнц и прохладного как 100000 лун. Над этим (Брахма-йони) есть небольшое тонкое пламя, при рода которого — чистое сознание. Затем представь себя соединенным с этим пламенем.

4.3. Представь, что это пламя поднимается через Сушумну и через все три тела в их порядке. В каждой из Чакр это пламя порождает нектар (Куламрита), сущность которого — великое блаженство. Его цвет — беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йо гин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в Кула (в область Мула| дхары).

4.4. Затем пусть он (йогин) снова входит в Кула прак тикой Мантра-йоги (т. е. Пранаямы). Эта Йони (Брахма-йони в Муладхаре) описана мной в соответствии с Тантрами.

4.5. Затем пусть он будет поглощен этой йони, где сияет . пламя смерти — природа Шивы. Так описан способ прак- тики великой йони-мудры. При успехе в ней нет ничего, что не могло бы быть достигнуто.

4.6. Даже Мантры, утратившие силу, с помощью Йонимудры дадут освобождение ученику, прошедшему обряд посвящения и искупавшемуся в нектаре 1000 раз.

4.7. Практикующий йони-мудру не осквернится грехом, даже если убьет 1000 брахманов или обитателей трех миров.

4.8. Или если он убьет своего учителя, выпьет вина, совершит воровство или осквернит ложе своего наставника.

4.9. Кто желает освобождения, тот должен практиковать йони-мудру ежедневно.

4.10. Практикой достигается высшее сознание Йоги, успех в Мудрах и Пранаяме, и победа над смертью.

4.11. Дар пророчества и способность находиться везде, где пожелаешь, тоже приобретается практикой.

#### **Пробуждение Кундалини**

4.12. Вот лучшие средства успеха в йоге, которые следует сохранять в тайне, ибо она — недосыгаема для всех.

4.13. Когда Кундалини пробуждена милостью Гуру, она легко и свободно пронизывает лотосы.

4.14. Мудры следует выполнять с величайшим старанием и в той последовательности, которая может пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брахмарандхру.

4.15. Из всех Мудр лучшие — десять: Маха-мудра, Махабандха, Маха-ведха, Кхечари, Джаландхара, Мула-бандха, Випарита-карани, Уддиана, Ваджроли и Шакти-чалана.

#### **Маха-мудра**

4.16. Благодаря ей успеха достигли Капила и другие великие мудрецы.

4.17. Прижми Йони пяткой левой ноги; вытянув правую ногу, держи ее руками. Закрыв девять ворот тела, помести подбородок на грудь и концентрируйся на вибрациях ума. Задерживай воздух на вдохе. Потом поменяй положение ног.

4.18. Так даже самый неудачливый йогин придет к успеху. Все Нади тела пробуждаются, а жизненная сила возрастает. Все грехи и болезни будут побеждены. Тело садхака становится безупречно красивым, смерть удаляется от него, а все желания исполняются.

4.19. С помощью этой Мудры можно переплыть океан мира.

4.20. Храни эту Мудру в тайне и не открывай никому.

### **Маха-Бандха**

4.21. После Маха-мудры помести правую ногу на левое бедро, сожми Йони (анус) и поднимай Апану вверх, соединяя ее с Самана-вайю. Прана-вайю направляй вниз и в пупке соедини все три.

4.22. Вайю входит в Сушумну, тело укрепляется, сердце наполняется блаженством.

### **Маха-ведха**

4.23. Когда йогин, выполнив Маха-бандху, соединил Прану с Апаной, он, наполнив тело воздухом, медленно перемещает Прану и Апану вниз.

4.24. Когда йогин с помощью Вайю (воздуха) пронзит узлы (грантхи), находящиеся в Сушумне, тогда должен быть пройден и узел Брахмы.

4.25. Маха-ведха дает Вайю-сиддхи, побеждает старость и смерть.

4.26. Боги, обитающие в Чакрах, дрожат во время Пранаямы, а великая богиня Кундалини, Маха-Майя также поглощается на (вершине) горы Кайласы.[16]

4.27. Маха-мудра и Маха-бандха бесполезны без Махаведхи.

4.28. Не пройдет и шести месяцев, как практикующий это победит смерть.

4.29. При настойчивой практике успех будет несомненно достигнут.

4.30. Храни это в тайне и не открывай никому.

### **Кхечари-мудра**

4.31. Сидя в Ваджрасане, взгляд устреми между бровями, а язык помести в углублении над горлом, в устье источника нектара.

4.32. Йогин, ежедневно пьющий этот нектар, достигнет Виграха-сиддха (власть над своим телом) подобно льву, побеждающему слона смерти.

4.33. Кхечари даже самого нечистого делает чистым.

4.34. В одно мгновение он пересекает океан грехов и, испытав блаженство мира богов, рождается в благородной семье.

4.35. Для практикующего Кхечари-мудру настойчиво, сотни периодов Брахмы — как несколько минут.

4.36. Благодаря Кхечари-мудре достигается высочайшая цель (Йоги) и все грехи побеждаются.

4.37. Храни ее в тайне и не открывай никому.

### **Джаландхара-мудра**

4.38. Прижми подбородок к груди. Огонь в области пупа пьет нектар, выделяемый тысячелепестковым



лотосом. Джаландхара-мудра препятствует этому.

4.39. Тогда йогин может пить нектар сам и наслаждается бессмертием в трех мирах.

4.40. Эту Бандху нужно практиковать ежедневно.

### **Мула-Бандха**

4.41. Крепко прижав анус пяткой, поднимай Апана-вайю. Мула-бандха побеждает старость и смерть.

4.42. Если во время этой Мудры йогин соединяет Апанавайю с Прана-вайю, тогда это будет Йони-мудра.

4.43. А чего не совершит тот, кто овладел Йони-мудрой? Сидя в Падмасане, он покинет землю и сможет двигаться по воздуху.

4.44. Чтобы пересечь океан мира, практикуй эту Бандху в тайном месте.

### **Випарита-карани**

4.45. Голову положи на землю, ноги подними вверх и двигай ими кругообразно. Это — Випарита-карани, хранимая в тайне во всех Тантрах.

4.46. Йогин, который практикует Випарита-Карани по три часа ежедневно побеждает смерть и не разрушается даже в Пралайе.

4.47. Практикующий эту Бандху и пьющий нектар, становится равным Сиддхам.

### **Уддиана-Бандха**

4.48. Втягивай внутренности вокруг пупка. Это — Уддиана-Бандха. Подобно льву, эта Уддиана-Бандха убивает слона смерти.

4.49. Йогин, делающий это по пять раз в день, очищает этим свой пупок и этим очищает Вайю тела.

4.50. Желудочный огонь разгорается, а йогин побеждает смерть.

4.51. Этим достигается Виграха-сиддхи.

4.52. Изучив это от Гуру, мудрый йогин настойчиво практикует эту бесценную мудру в спокойном месте.

### **Шакти-Чалана мудра**

4.53. Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в Адхара-лотосе с помощью Апана-вайю. Это — Шакти-чалана, подательница всех сил.

**4.54.** Она продлевает жизнь и излечивает все болезни.

4.55. Змея Кундалини поднимается практикой этой мудры.

4.56. Тот, кто практикует Шакти-чалани в соответствии с инструкциями Гуру, достигает Виграха-сиддхи и побеждает страх смерти.

**4.57.** Тот, кто практикует эту Мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху.

**4.58.** Нет равных этим десяти Мудрам. Даже с помощью одной из них можно стать Сиддхой (достигшим успеха).

## **Глава 5**

5.1. Парвати сказала: О, Господин! О, возлюбленный Шанкара (Шива). Поведай мне ради тех, чьи умы ищут высочайшей цели, о помехах в Йоге.

5.2. Шива сказал: Слушай, о Богиня! **Я** расскажу тебе: о всех препятствиях, что стоят на пути йоги. Бхога (наслаждение) — величайшая из всех помех.

### **Бхога (наслаждение)**

5.3. Женщины, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и Шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети — все это большие помехи. Сейчас слушай о препятствиях, возникающих от религиозных обрядов.

### **Дхарма**

5.4. Препятствия, создаваемые Дхармой: омовения, соблюдения диеты и священных дней луны, огонь, жертвоприношения, страстное желание освобождения, обеты, посты, молчание, аскетизм, созерцание и объекты созерцания, мантры, подаяние милостыни, всемирная слава, монастыри, голодание, поклонение Луне (Чандра-яна) и паломничество.

5.5. А сейчас я опишу, о Парвати, препятствия, проистекающие из знания: сидение в Гомукхасане и практикование Дхаути, различение Нади, изучение Пратьяхары, стремление пробудить Кундалини быстрым движением живота, вступление на путь Индрий и знание действия Нади. Все это — препятствия.

5.6. Теперь, о Парвати, об ошибочных представлениях о диете: мнение, что Самадхи может быть вызвано приемом каких-либо химических веществ или особенной пищи — ошибочно.

5.7. «Дружи с добродетельными и избегай порочных» — и это ошибочное мнение. Измерение легкости или тяжести вдыхаемого или выдыхаемого воздуха — это пустая затея.

5.8. Учение о том, что Брахман находится в теле, или что Он — создатель форм, или о том, что Он сам имеет форму, или же о том, что Он ее не имеет; или что Он есть псе — все эти утешающие (ум) учения всего лишь препятствия.

### **Четыре вида Йоги**

5.9. Существуют четыре вида Йоги: Мантра-Йога, ЛайяЙога, Хатха-йога и Раджа-йога.

### **Четыре типа учеников**

5.10. Садхаки бывают четырех типов: слабые, умеренные, горячие и очень горячие.

5.11. Люди не предприимчивые, забывчивые, слабые, ищущие ошибки в учителях, жадные, порочные, любящие сладкое, привязанные к своим женам, робкие, непостоянные, болезненные, несвободные, жестокие — это слабые садхаки. С трудом достигают они успеха даже за 20 лет. Они подходят лишь для Мантра-Йоги.

5.12. Умеренные садхаки имеют право на Лайя-Йогу: думающие, милосердные, желающие добродетелей, с приятной речью, избегающие крайностей.

5.13. Горячие имеют право на Хатха-Йогу: с постоянным Умом, знающие Лайя-Йогу, независимые, полные энергии, великодушные, преисполненные симпатии, прощающие, справедливые, смелые, полные веры, поклоняющиеся своим Гуру, всегда практикующие Йогу — это Адхиматры, они достигают успеха **за** шесть лет.

5.14. Очень горячие, имеющие право на все виды Йоги: это те, кто имеет огромный запас энергии, предприимчив, знает Шастры, настойчив, свободен от влияния эмоций, кого не легко смутить, кто с ранней юности умерен в еде, управляющий своими чувствами, бесстрашный, чистый, искусный, милосердный, помогающий всем, знающий, способный, устойчивый, удовлетворенный, прощающий, с хорошим характером, религиозный, умеющий хранить тайну, с кроткой речью, миролюбивый, имеющий веру в Писания, полный почтения к Богу и к Гуру, кто не тратит свое время в обществе; свободный от гнетущей болезни, знакомый с обязанностями Адхиматры, практикующий все виды Йоги — он достигнет успеха за три года.

### **Практикопасана**

5.15. Эта практика позволяет видеть как видимые, так и невидимые объекты, а человек этим очищается.

5.16. На чистом небе, освещенном солнцем, ищи свое божественное отражение, если оно станет видно хотя бы на секунду, ты тотчас же увидишь в небе Бога.

5.17. Тот, кто ежедневно видит тень на небе, тот продлевает свою жизнь и не умрет.

5.18. Когда тень видна полностью, отраженная на небесах, тогда победа достигнута: победив Вайю, он (такой йогин) вездесущ.

5.19. Тот, кто всегда практикует это и знает Параматму, тот становится полностью счастливым.

5.20. Это полезно при путешествиях, женитьбе, тяжелой работе, при волнении и беспокойстве. Это разрушает грехи.

5.21. Упорный йогин, практикующий это постоянно, начинает видеть свою тень в своем сердце и так достигает освобождения.

## **Раджа-Йога**

5.22. Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, губы — остальными. Йогин, заключивший таким образом воздух, видит свою душу **в** форме света.

5.23. Увидевший этот свет хотя бы на мгновение, свободен от греха.

5.24. Йогин, практикующий это постоянно, забывает свое физическое, тонкое и причинное тело и становится единым с этой душой.

5.25. Кто практикует это в тайне — поглощается Брахманом, **и** грехи не мешают больше ему.

5.26. Это — верный путь к Нирване. Держи это **в** тайне. Это — моя любимая Йога. Благодаря такой практике, йогин начинает слышать звуки Нада.

5.27. Первый звук подобен жужжанию пчелы, потом — звук флейты, арфы, колокольчиков и рокот грома. Фиксируя внимание на этих звуках, йогин достигает освобождения.

5.28. Когда ум йогина поглощен этим звуком, он забывает всё внешнее.

5.29. Этой практикой йогин побеждает доброе, злое и безразличное и, будучи свободным от всех состояний, растворяется в Чидакаше — пространстве сознания.

## **Тайна**

5.30. Нет Асаны, подобной Сиддхасане; нет силы, подобной Кумбхаке; нет Мудры, подобной Кхечари; нет Лайн (растворения), подобного Нада.

5.31. О возлюбленная, даже тот, кто полон грехов, может достичь так освобождения.

5.32. Поклоняющийся Богу и **в** совершенстве исполняющий лучшее в Йоге, пребывающий **в** спокойном, устойчивом состоянии и позе, пусть мудрый йогин посвятит себя этой Йоге с помощью милости своего Гуру.

5.33. Отдав все свое имущество Гуру, знающему Йогу, и удовлетворяя его своим величайшим усердием, пусть мудрый получит это посвящение.

5.34. Снискав благоволения брахманов и воздавая им за это добром, пусть мудрый с чистым сердцем получит эту Йогу в моем доме (храме Шивы).

5.35. Оставив с помощью указанных методов все свои прошлые тела (кармы) и находясь в своем духовном теле, йогин получит эту Йогу.

5.36. Оставив общество людей и сидя в Падмасане, пусть йогин сожмет две Виджняна-нади (коронарные артерии) Двумя пальцами.

5.37. Достигая успеха в этом, он становится счастливым и непорочным.

5.38. Тот, кто практикует это, достигает успеха и получает Вайю-сиддхи.

5.39. Он освобождается от грехов и Вайю входит **в** Су шумну.

5.40. Йогина, который практикует это с упорством, почитают даже боги. Он получает Сиддхи и может быть вездесущим **в** трех мирах.

5.41. По мере того, как он достигает управления Вайю, он получает власть над своим телом и, мудро обитая **в** собственном духе, наслаждается миром **в** этом теле.

5.42. Эта йога должна храниться **в** тайне. Открывать **ее** можно лишь тому, кто обладает всеми качествами йогина.

### **Различные виды Дхараны.**

5.43. Пусть йогин сидит **в** Падмасане и фиксирует внимание на полости рта, поместив язык **в** основание нёба — этим он погасит голод и жажду.

5.44. Ниже полости горла расположена прекрасная Курма Нади. Когда йогин фиксирует внимание на ней, **он** достигает великой концентрации на Читте (природе своего сознания).

5.45. Когда йогин постоянно мыслит о том, что ему да третий глаз (глаз Шивы), тогда он воспринимает огонь, яркий, как молния. Созерцание этого яркого света разрушает все грехи и даже самый слабый садхака достигает высочайшей цели (Йоги).

5.46. Если йогин размышляет об этом свете день и ночь, он видит Сиддхов и может разговаривать с ними.

5.47. Тот, кто созерцает Шунью (пустотность, «Великую Пустоту») всегда, идет он или стоит, спит или бодрствует, тот становится подобным Акаше (пустому пространству) и поглощается в Чидакаше (пространстве сознания).

5.48. Йогин, желающий успеха, должен всегда приобретать это знание. Ежедневной практикой в этом он становится единым со мной. Силой этого знания он становится любимым всеми.

5.49. Когда йогин, победив все элементы и устранившись от всех надежд и мирских привязанностей, сидя в Падмасане, фиксирует взгляд на кончике носа, его ум становится успокоенным и он обретает силу, называемую Кхечари.

5.50. Великий йогин созерцает свет, чистый, как святая гора Кайласа, и с помощью силы своего опыта он становится владыкой света.

5.51. Вытянувшись на земле, пусть он созерцает этот свет. Все его слабости будут разрушены. Благодаря созерцанию задней части головы, он становится победителем смерти.

5.52. Пища претерпевает изменения в организме. Лучшая ее часть, тонкий экстракт, используется для питания тонкого тела (Лингашариры). Другая часть питает грубое тело, состоящее из семи Дхату.

5.53. Третья часть, худшая, выходит из тела с калом и с мочой.

5.54. Когда Вайю движется в теле через все Нади, тогда благодаря Вайю жидкости тела получают необычайную силу.

5.55. Наиболее важных Нади 14. По ним течет Прана.

### **ШЕСТЬ ЧАКР Муладхара**

5.56. Двумя пальцами выше ануса, двумя пальцами ниже лингама (пениса), на четыре пальца в ширину расположена область, подобная луковице.

5.57. Внутри её есть Иони, с лицом, повернутым назад. Это пространство — корень. Там обитает богиня Кундалини. Она обнимает все Нади и имеет три с половиной оборота. Держа хвост в своем собственном рту, она покоится в отверстии Сушумны.

5.58. Она спит там подобно змее и светится своим собственным светом. Это — богиня речи, и она называется семенем (Биджа).

5.59. Знай эту Кундалини, полную энергии и подобную пламенеющему золоту, обладающую силой (Шакти)

Вишну. Это — мать Саттвы, Раджаса и Тамаса.

5.60. Там расположено Кама-биджа (семя любви), прекрасное как цветок Бандхука. Его слог — КЛИМ. Оно сверкает, как отполированное золото и считается йогинами вечным.

5.61. Сушумна охватывает также и его. Прекрасное семя покоится здесь, ярко сияя подобно осенней луне в блеске миллиона солнц и в холоде миллиона лун. Богиня Трипура Бхайрави владеет этими тремя — огнем, солнцем и луной. Она, Изначальная Сила, называется также Биджа.

5.62. Она наделена силами движения и чувства и циркулирует по телу. Она тонка и имеет вид пламени. Иногда она поднимается, а иногда опускается. Такова Изначальная Сила, покоящаяся в Иони и называемая Сваямбху-лингой, «саморожденной» (не сотворенной никем).

5.63. Все это называется Адхара падма (поддерживающий лотос) и его 4 лепестка обозначены буквами Ва, Ша, Ща, Са.

5.64. Неподалеку от Сваямбху-лингама расположена золотая область Кула. Ее владыка — Двиранда, а богиня — Дакини. В центре лотоса — Иони, где обитает Кундалини. Здесь циркулирует яркая энергия Кама-биджа (семя любви). Мудрый йогин, постоянно концентрирующийся на Муладхаре, приобретает Дардурисиддхи («сила прыжка лягушки»). Постепенно он сможет оставлять землю (и подниматься в воздух).

5.65. Тело становится сияющим, огонь мощным, приходит свобода от болезней, одаренность и вездесущность.

5.66. Йогин знает свое прошлое, настоящее, будущее и их причины. Он овладел неведомыми науками и их тайнами.

5.67. На его языке танцует богиня учения и он приобретает успех в мантрах.

5.68. Так говорит Гуру. Это разрушает старость и смерть. Практикующий Пранаяму, должен всегда размышлять об этом. Благодаря этому истинному созерцанию, йогин освобождается от грехов.

5.69. Когда йогин медитирует над Муладхарой, его грехи разрушаются.

5.70. Ум получает все, чего бы он ни пожелал. Он видит того, кто дает освобождение, того, кто наилучший и внутри, и извне, и кого следует почитать с величайшим старанием. Лучше него я не знаю никого.

5.71. Тот же, кто поклоняется внешним идолам и оставил Шиву, существующего внутри него — тот подобен тому, кто имел пищу в руках, выбросил ее и отправился на поиски пропитания.

5.72. Ежедневно надо медитировать над Сваямбху-лингамом. Нельзя пренебрегать этим. Все силы придут этим путем.

5.73. При ежедневной практике успех придет за шесть месяцев и Вайю войдет в Сушумну.

5.74. Йогин овладеет своим умом, дыханием и семенем. Это будет успехом как в этом, так и в другом мире.

## **Свадхистхана**

5.75. Эта чakra расположена в основании лингама (половых органов). Она имеет 6 лепестков: Ба, Бха, Ма, Йа, Ра, Ла. Цвет ее кроваво-красный. Владыка ее Бала, а богиня — Ракини.

5.76. Тот, кто ежедневно размышляет над Свадхистханой, становится владыкой любви и обожания всех прекрасных богинь.

5.77. Он знает наизусть разные Шастры, и нет науки, неизвестной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется через мир.

5.78. Смерть поглощена им, он же не поглощен ничем. Он приобретает силы Сиддхи, Вайю гармонично движется через все его тело, а возможности тела увеличиваются. Количество нектара, текущего из Сома-чакры, возрастает.

## **Манипура**

5.79. Лотос Манипура расположен около пупка. Цвет его золотой: десять лепестков: Да, Дха, На, Та, Тха, Да, Дха, ННа, Па, Пха.

5.80. Ее владыка — Рудра, податель всех благ, а богиня — Лакини.

5.81. Когда йогин размышляет над Манипурой, он получает Потала-сиддхи (постоянное счастье). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и может входить в тело другого.

5.82. Он может создавать золото, видеть посвященных, открывать средства от болезней и находить скрытые сокровища.

### **Анахата**

5.83. Анахата-лотос расположен в области сердца. Цвет его — глубокий кроваво-красный. Семя — Вайю. Двенадцать лепестков: Ка, Кха, Джа, Джха, На, Тха, Га, Гха, Ча, Чха, Та, На.

5.84. В этом лотосе расположено пламя, называемое Бана-лингам. Медитацией на нем приобретаются объекты видимого и невидимого мира.

5.85. Владыка лотоса — Пинаки, богиня — Какини. Того, кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, желают небесные девы.

5.86. Он получает неизмеримое знание, знает прошлое, настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, и может путешествовать по воздуху.

5.87. Он видит посвященных и богинь, известных, как йогини. Приобретает силу Кхечари и побеждает все, что движется в воздухе.

5.88. Тот, кто ежедневно размышляет над скрытым Бана — лингамом, достигает Кхечари и Бхучари (уход из мира по желанию).

5.89. Невозможно описать словами важность медитации на этом лотосе. Даже такие боги, как Брахма, держат в тайне этот метод созерцания.

### **Вишуддха**

5.90. Вишуддха-лотос расположен у горла. Цвет его — сияющее золото, лепестков 16: А, Аа, И, Ии, У, Уу, Ри, Ри, Ли, Лии, Е, Аи, О, Оу, Ау, Ам, Ах.

5.91. Тот, кто всегда созерцает это — поистине владыка йогинов и заслуживает быть названным мудрым. Медитацией на Вишуддхе йогини сразу постигают все четыре Йоги с их тайнами. Владыка этой Чакры — Чхагаланда, а богиня — Шакини.

5.92. Когда йогин, концентрирующийся на этом тайном месте, чувствует гнев, все три мира начинают дрожать.

5.93. Даже если ум йогина случайно сосредоточится на этом месте, он перестает воспринимать внешний мир и сосредотачивается на мире внутреннем.

5.94. Его тело никогда не слабеет и остается полным сил в течение тысяч лет. Он становится твердым, как алмаз.

5.95. Когда йогин входит в такое созерцание, тысяча лет для него — как минута.

### **Аджна**

5.96. Лотос Аджна расположен между бровями. Владыка его — Шукла Махакала, а богиня — Хакини. Два лепестка: Ха и Кша.

5.97. Внутри расположена вечная Биджа, сияющая подобно осенней луне. Мудрый, знающий это, никогда уже не стремится вниз.

5.98. Там есть ярчайший (сверкающий) свет, хранимый в тайне во всех Тантрах. Созерцанием его достигается величайший успех.

5.99. Я — дающий освобождение. Я — третий лингам в Турине (Турийя — экстаз, а также — символ тысячелепесткового лотоса Сахасрары). Созерцая его, йогин становится подобным Мне (Шиве).

5.100. Два канала — Ида и Пингала — это Варана и Аси. Пространство между ними — Варанаси (Бенарес, священный город Шивы). Говорят, что Вишванатха (владыка мира) обладает здесь.

5.101. Мудрецы, постигшие истину, не раз говорили о величии этого святого места.

### **Сахасрара**

5.102. Сушумна идет вверх вдоль позвоночного столба туда, где расположена Брахмарандхра (отверстие Брахмы). Оттуда, изгибаясь направо, идет к Аджна чакре и затем к левой ноздре, и называется Гангой (Ганг — священная река, текущая в Индии).

5.103. Лотос, расположенный в Брахмарандхре, называется Сахасрара. В центре его — луна. Из треугольной области постоянно течет нектар. Лунная жидкость бессмертия течет через Иду, и этот поток у йогов называется Гангой.

5.104. От правой части Аджны, направляясь к левой ноздре, течет Ида. Здесь она называется Варана (текущая на север Ганга).

5.105. Пусть йогин размышляет над местом между Идой и Пингалой, как о Варанаси. Пингала проходит из левой части Аджны к правой ноздре и называется Аси.

5.106. В пространстве между четырьмя лепестками Муладхары обитает «солнце».

5.107. Оно источает яд, который в виде жара течет по Пингале.

5.108. «Солнечная» жидкость смерти идет к правой ноздре, а лунная жидкость бессмертия течет налево.

5.109. Поднимающееся с левой стороны Аджны и направляющееся к правой ноздре, такое «северное» течение Пингалы называется Аси.

5.110. В Аджне обитает Махешвара (Великий Господь). Йогини изображают над ним три более священные ступени: Бинду, Нада и Шакти — они расположены в лотосе лба.

5.111. Тот, кто постоянно размышляет над скрытым лотосом Аджна, тот сразу, без сопротивления разрушает все кармы своей прошлой жизни.

5.112. Когда йогин медитирует над этим местом, все формы внешнего мира представляются ему бесполезными.

5.113. Якшасы, Ракшасы, Гандхарвы, Апсары и Киннары — все они охраняют его стопы и становятся послушными исполнителями его приказаний.

5.114. Обратив язык в углубление нёба, пусть йогин войдет в созерцание, которое разрушает все страхи. У того, чей ум остается здесь неподвижным хотя бы на секунду, все грехи тотчас же разрушаются.

5.115. Все, что достигается в результате концентрации на других пяти лотосах, достижимо благодаря знанию одной лишь Аджны.

5.116. Мудрый, непрерывно пребывающий в созерцании Аджны, освобождается от цепей желаний и наслаждается счастьем.

5.117. Если в момент смерти йогин созерцает Аджну, он поглощается Параматмой.

5.118. Тот, кто медитирует над этим — тот непричастен греху, даже если он совершил преступление.

5.119. Так собственными усилиями йогин освобождается от цепей. Нет слов, чтобы описать всю важность созерцания Аджны. Даже боги, подобные Брахме, учившиеся у меня (Шивы), владеют этим искусством лишь

частично.

5.120. Тысячелепестковый лотос помещается над Аджной, в основании нёба, там, где находится отверстие Сушумны.

5.121. От основания нёба Сушумна простирается до Муладхары. Все каналы Нади окружают ее. Эти Нади — семена тайны и источники всех принципов, образующих человека и указывающих дорогу к Брахману.

5.122. В центре Сахасары — Иони с лицом повернутым вниз.

5.123. Здесь — корень Сушумны вместе с ее отверстием, называемым Брахмарандхра.

5.124. В полости Сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в Сушумне есть сила, называемая Читра (Читрини).

5.125. Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования.

5.126. Положи большой палец на рот. Так воздух, выходящий из тела,останавливается.

5.127. Вайю человека идет по (замкнутому) кругу. Йогины не желают продолжать эту циркуляцию. Нади связаны в восемь узлов, а Кундалини может пронзить эти узлы и выйти из Брахмарандхры, указывая путь к освобождению.

5.128. Когда воздух (Вайю) замкнут во всех каналах, тогда Кундалини освобождает эти узлы и ускоряет выход из Брахмарандхры.

5.129. Тогда жизненная Прана постоянно течет в Сушумне.

5.130. Полость Сушумны в области Адхары — это Брахмарандхра. Тот мудрец, который знает это, освобожден от цепей Кармы.

5.131. Три потока встречаются у рта Брахмарандхры. Омованием в этом месте достигается спасение.

### **Тайное Тривени: Прайаг.**

5.132. Между Гангой и Ямуной течет Сарасвати. Омованием (в месте слияния трех рек) счастливый получает спасение.

5.133. Ганга — Ида, дочь Солнца, Ямуна — Пингала, а в середине — Сарасвати (Сушумна). То место, где три реки соединяются — наиболее неприступное.

5.134. Тот, кто совершает омование в месте соединения белой Иды и черной Пингалы, становится свободным от грехов и достигает вечного Брахмана.

5.135. Тот, кто совершает здесь, в Тривени, погребальный обряд над своим предком, добывает освобождение для него и сам достигает высочайшей области.

5.136. Тот, кто ежедневно совершает тройственные обязанности медитацией на этом месте, получает немеркнущую награду.

5.137. Тот, кто однажды искупался в этом месте, наслаждается небесным счастьем, его грехи сожжены, он стал йогиним с чистым умом.

5.138. В каком бы состоянии он ни был, чистый или нечистый, совершив омование в этом месте, он становится святым.

5.139. В час смерти пусть он совершит омование в Тривени. Размышляя над этим, он достигнет освобождения.

5.140. Во всех трех мирах нет тайны большей, чем эта. Следует хранить ее с величайшим старанием.

5.141. Если ум хотя бы на полсекунды был сконцентрирован в Брахмарандхре, приходит освобождение от



всех грехов и достигается высочайшая цель.

5.142. Святой йогин, чей ум поглощен созерцанием Брахмарандхры, становится единым со Мной и достигает Сиддхи.

5.143. Он, человек, познавший Брахмарандхру — Мой возлюбленный в этом мире; он победил грехи и приобрел право на освобождение. Распространяя знание, он спасает тысячи людей.

5.144. Боги с трудом могут достичь этого знания. Это — наиболее бесценное сокровище йогов. Эта мистерия Брахмарандхры должна держаться в великой тайне.

### **Мистическая луна**

5.145. В середине Сахасрары есть Иони, а ниже ее — «луна». Пусть мудрец созерцает ее.

5.146. Такого йогоина будут любить и все люди этого мира, боги и адепты.

5.147. В середине лба пусть он созерцает молочный океан, потом пусть медитирует на «луне», которая в Сахасраре.

5.148. Луна — источник нектара, и она имеет 16 Кала (степеней нарастания). Пусть он размышляет над ее чистотой. Постоянно так упражняясь, он постигает это за три дня. Тогда будут сожжены все его грехи.

5.149. Будущее откроется ему, ум очистится, и даже если он совершит пять смертных грехов, они разрушатся за одно мгновение такого созерцания.

5.150. Любое положение звезд и планет будет для него благоприятным. Ничто ему не будет грозить, и успех будет способствовать ему во всем. Силы Кхечари и Бхучари откроются ему созерцанием этой луны. Йогин становится адептом и он становится подобным мне.

### **Мистическая гора Кайласа**

5.151. Выше луны расположен сверкающий тысячелепестковый лотос. Он — вне микрокосма тела, и это — источник спасения.

5.152. Поистине это — гора Кайласа. Там обитает Шива.

5.153. Кто обнаружит это тайное место, тот освобождается от перевоплощений. Он получает силу творить и разрушать.

5.154. Свободен от смерти тот йогин, ум которого сосредоточен на этом месте, которое — обитель Хамсах (диады Шива + Шакти) и называется Кайласа.

5.155. Поглощением ума в Кула (Шиве) дает полноту Самадхи, в котором йогин находит свое постоянное убежище.

5.156. Постоянным созерцанием этого он забывает мир и обретает великую силу.

5.157. Пусть йогин всегда пьет нектар, стекающий оттуда, где сила Кула (Кундалини) поглощается Параматмой. Так он побеждает смерть.

### **Раджа-йога**

5.158. Знающий это останавливает все волнения (вритти) ума, как бы активны они ни были. Пусть йогин неустанно и самозабвенно стремится приобрести это знание.

5.159. Когда волнения ума остановлены, тогда человек поистине становится йогоином; тогда приходит неделимое и чистое знание.

5.160. Пусть йогин созерцает свое отражение в небе, по ту сторону Космического яйца. При этом пусть он непрестанно думает о Великой Пустоте (Шунья).

5.161. Безначальная и бесконечная пустота имеет блеск 10 миллионов солнц и прохладу 10 миллионов лун.

Созерцанием ее обретается успех.

5.162. Пусть йогин каждый день энергично практикует эту медитацию. Не пройдет и года, как полный успех придет.

5.163. Такое созерцание — даже в течение одной секунды — делает человека йогиним, уважаемым во всех трех мирах.

5.164. Все его грехи несомненно разрушаются.

5.165. Тот, кто познал это, не возвращается в этот бренный мир. Пусть йогин настойчиво практикует это путем Свадхистханы.

5.166 Величие этого созерцания не поддается описанию. Кто практикует это, тот знает.

5.167. Созерцанием пустоты приобретаются плоды этой йоги, и Сиддхи достигаются.

5.168. Так я описал Раджа-Йогу, которую все Тантры хранят в тайне. Теперь я опишу кратко Раджадхирадхйогу.

### **Раджадхирадх-Йога**

5.169. Сидя в Свастикасане в прекрасном уединенном месте, свободном от людей и животных, почтивший своего Гуру, пусть йогин практикует это созерцание.

5.170. Веды говорят, что Джива независим и поддерживает сам себя. Пусть йогин сделает свой ум таким же самоподдерживающим, и не созерцает ничего другого.

5.171. Таким созерцанием достигаются Маха-сиддхи. Делая ум пустым, сам он становится совершенно полным.

5.172. Тот, кто практикует это всегда — тот поистине бесстрашный йогин. Он никогда не употребляет слова «Я» и всегда находится в-полноте Атмана.

5.173. Что такое освобождение, и что такое узы — он никогда не думает об этом. Он действительно свободен.

5.174. Он истинный йогин, и его почитают во всех трех мирах. Кто созерцает Дживатму и Параматму так, как отношение друг к другу «Я» и «Я есмь», кто отрицает «Я» и «не Я», созерцая неделимое, тот, свободный от всех привязанностей, находит приют в этом созерцании, в котором через знание перенесения и отрицания растворяется все.

5.175. Далекие от того Брахмана, который проявлен в бытии, сознании и блаженстве (Сат-Чит-Ананда), обманутые бродят вокруг этого (знания), тщетно ведя споры о проявленном и непроявленном.

5.176. Тот, кто смотрит на эту движущуюся и непроявленную Вселенную,— которая является действительно непроявленной,— но отдалается от высшего Брахмана — непосредственного проявленного (во всем вокруг нас), тот поглощается этой Вселенной.

5.177. Йогин, свободный от всех привязанностей, постоянно стремится к знанию, и невежество не отягощает его.

5.178. Мудрый, оставив грехи, предметы желаний и общение с людьми, пребывает среди объектов мира, не воспринимая их, как в глубоком сне.

5.179. Отныне он не нуждается даже в наставлениях гуру и собственными силами приобретает знание.

5.180. Путь к знанию лежит только через практику, а потом знание сгорает в своем собственном пламени.

5.181. Хатха-йога — ничто без Раджа-йоги, а Раджайога — ничто без Хатха-йоги. Пусть мудрый начинает практику с Хатха-йоги, следуя указаниям Гуру.

5.182. Тот же, кто не практикует Йогу, тот живет напрасно.

5.183. Мастерство придет со временем. Но пусть йогин ест умеренно, иначе как бы он ни был умен, он не достигнет успеха.

5.184. Пусть его слова будут благостны, но пусть он говорит немного, немного ест и избегает общества, если он хочет достичь освобождения. Это действительно так.

5.185. Свободный от всего, пусть он практикует Йогу в уединенном месте и в тайне.

5.186. Он может оставаться в обществе и выполнять свою работу, но сердце его должно быть отдано Богу. Тогда он достигнет успеха, даже будучи домохозяином.

5.187. Практикуя Йогу, он непричастен греху.

## **Мантра**

5.188. Джапа-мантрой приобретает счастье и в этом, и в том мире.

5.189. Зная эту высочайшую из мантр, йогин достигает Сиддхи.

5.190. В Муладхаре сверкает, как молния, Биджа (слог— семя) речи (АИМ).

5.191. В сердце — Биджа любви (КЛИМ), прекрасная как цветок Бандхука. В Аджне сверкает как 10 миллионов лун Биджа Шакти (СТРИМ). Эти три Биджи (слоги) должны храниться в тайне, они даруют освобождение и наслаждение. Пусть йогин повторяет эти три Мантры и старается достичь успеха. Вся же Мантра — ОМ АИМ КЛИМ СТРИМ.

5.192. Пусть он учится этой Мантре у своего Гуру, пусть повторяет ее не слишком быстро и не слишком медленно, держа ум свободным от всех сомнений и понимая мистическое соотношение между буквами Мантры.

5.193. Мудрый йогин, фиксирующий свое внимание на этой Мантре, исполняющий все обязанности, свойственные его положению, должен выполнять 100 000 Хом (огненных жертвоприношений) и затем повторить эту Мантру 300 000 раз в присутствии Богини Трипуры.

5.194. В конце этого священного повторения (Джапы) пусть мудрый йогин снова совершит Хому в треугольной пещере с сахаром, молоком, маслом и цветами олеандра.

5.195. Тогда Богиня Трипура Бхайрави смилостивится и исполнит все.

5.196. Почтив Гуру, сконцентрировав ум и повторяя Мантру лежа, он достигнет успеха, даже если он отягощен прошлой Кармой.

5.197. Йогин, концентрирующий свои чувства и повторяющий эту Мантру 100 000 раз, приобретает силу привлечения людей к себе.

5.198. Если он повторит Мантру 200000 раз (2 лака), люди всегда будут исполнять его волю и подчиняться ему.

5.199. 3 лака — все божества, правящие мирами, так же как и сами миры, подпадают под его власть.

5.200. 6 лаков — он становится правителем мира, окруженный слугами.

5.201. 12 лаков — Якшасы, Ракшасы и Наги поступают •под его контроль и повинуются его приказанием.

5.202. 15 лаков — он подчиняет себе Сиддхов, Видьядхаров, Гандхарвов, Апсар и получает все их знание.

5.203. 18 лаков — он отрывается от земли и достигает духовного тела. Он может находиться в этом мире везде, где пожелает и видит сквозь землю.

5.204. 28 лаков — мудрый йогин становится владыкой Видьядхаров и может принимать любую форму, какую пожелает. 30 лаков — он становится единым с Брахмой и Вишну. 60 лаков — он становится Рудрой. 80 лаков — он становится Всеблаженным. 100 лаков — великий йогин поглощается в Парама Брахмане.

5.205. О, Богиня! Шива, разрушитель Трипуры, есть первопричина и высочайшая цель. Мудрый, достигший его, неизменен, неразрушим, неизмерим и свободен от зла.

5.206. О Великая Богиня! Это знание Шивы — величайшее знание (Махавидья), оно должно всегда храниться в тайне.

5.207. Хатха-йога плодотворна, пока хранится в тайне. Открытая, она утрачивает свою силу.

5.208. Мудрый, читающий это ежедневно от начала до конца, постепенно приобретает успех в йоге. Он достигает освобождения.

5.209. Это знание должно излагаться святым людям, жаждущим освобождения. Успех достигается практикой.

5.210. Довольный тем, что имеет, неподвластный чувствам, даже будучи домохозяином, но не поглощаемый его обязанностями, йогин достигает освобождения...

5.211. Пусть он совершает Джаяпу предписанным образом. Имущество и условия жизни домохозяина для успеха не помеха.

5.212. Если он не привязан к жене и детям и практикует Йогу в тайне, следуя Моему учению, то он уже счастлив.

## **ЙОГА-СУТРА Шримад Патанджали[17]**

**(пер. с санскрита К. Свенссон)**

### **I. САМАДХИПАДА, или О СОЗЕРЦАНИИ**

1. Ом! Вот наставления науки йоги.
2. Йога есть обуздание вритти (волнений), присущих уму.
3. Затем, когда вритти обузданы, наблюдатель сосредотачивается на своей собственной природе.
4. Иначе она имеет ту же форму, что и вритти (волнения).
5. Волнения (вритти) пятиричны, как болезненные, так и безболезненные.
6. Это — истинное знание (прамана), ложное знание, воображение, сон и память.
7. Истинное знание — это умозаключение, авторитетное свидетельство и непосредственное восприятие.
8. Ложное знание — это подделка, иллюзия (митхья), ошибочное убеждение или мнение.
9. Воображение — плод словесного знания, лишённого субстанции.
10. Сон — деятельность сознания, лишённого объективного начала.
11. Память — сохранение прошлого опыта.
12. Все эти пять сдерживаются практикой и бесстрастием.
13. Практика (абхьяса)—усилие, необходимое для успокоения ума.
14. Эта практика станет успешной при постоянной почтительной преданности, непрерывной в течение

длительного времени.

15. Бесстрастие — это сознание, в котором господствует отсутствие жажды вещей, как видимых, так и описанных в священных текстах.

16. Это высшее (отсутствие желаний) отмечено безразличием ко всем гунам (качествам) вследствие знания Пуруши.

17. Познавательная медитация (вичара) сопровождается размышлением, различением, радостью и ощущением «я есмь».

18. Существует и другая медитация, достигаемая практикой остановки мысли, чтобы оставались только самсары (впечатления ума).

19. Для созданий, не имеющих формы, и тех, которые погружены в лайю (природу цельную), мир является причиной.

20. Для других этому предшествует вера, энергичность, память, самадхи и различение.

21. Самадхи наиболее близко тем, чье желание наиболее горячо.

22. В дальнейшем появляются различия (в выборе используемых средств) — мягких, умеренных или интенсивных.

23. Или благодаря преданности Ишваре (Всевышнему Господу).

24. Ишвара — особенный Пуруша, которого не затрагивают несчастья, впечатления, действия и их результаты.

25. В Нем (Ишваре) — непревзойденное семя всеведения.

26. Не будучи ограниченным во времени, Он (Ишвара) является учителем даже древних.

27. Его (вербальное) выражение — священный слог Ом.

28. Повторение Ом должно делаться с пониманием его значения.

29. Этим путем можно обрести самосозерцание и добиться избавления от препятствий.

30. Слабость, инертность, сомнение, отсутствие энтузиазма, лень, чувственность, блуждание ума, рассеянность, непостоянство — эти состояния читты (ума) являются препятствиями.

31. Боль, отчаяние, нервозность и беспорядочные вдохи и выдохи сосуществуют с этими препятствиями.

32. Чтобы преодолеть препятствия, надо постоянно практиковать (созерцание) на Единую Истину.

33. Воспитывая в себе дружеское отношение к счастливым и сочувствие к несчастным, радость к добродетели и безразличие к пороку, читта (ум) становится чистым.

34. По вашему выбору равновесие ума можно приобрести даже путем выдоха и задержки праны (дыхания).

35. Либо умственное спокойствие вызывается деятельностью высших чувств.

36. Либо созерцанием беспечального света (джйоти).

37. Либо ум выбирает в качестве объекта для концентрации тех, кто не имеет желаний, или рага.

38. Либо в зависимости от знания снов и сновидений.

39. Либо, по желанию, посредством медитации (дхьяны).

40. Он (йоги) властвует над силами, простирающимися от мельчайшего атома до величайшей беспредельности.

41. Когда волнения ума находятся под контролем, ум становится подобным прозрачному кристаллу и обретает способность принимать форму либо познающего, либо акта познания, либо объекта познания.
42. Споры и аргументация возникают, когда ошибочно смешиваются между собой слово, его правильное значение и знание.
43. Когда память очищена, и ум сияет, как единственный объект, это называют состоянием вне слов и аргументов.
44. Таким образом описываются медитация и сверхмедитация (нирвикара), имеющая своим объектом тонкое.
45. Область тонкого завершается чистой материей, не имеющей отличительных черт, или линги.
46. Они составляют медитацию с семенем (самадхи).
47. После достижения чистоты сверхмедитативного состояния остается чистый поток Адхи-атмы (духовного сознания).
48. В этом состоит дар высшей мудрости (праджны).
49. Праджна (мудрость), достигаемая в высших состояниях сознания, отличается от той, которую достигают путем предположений и доказательств, относящихся к частному.
50. Это ментальное впечатление (самскара) стоит на пути других впечатлений.
51. Подавлением даже этого посредством подавления всех состояний ума достигается самадхи без семени.

## **II. САДХАНАПАДА, или О ДУХОВНОМ УЧЕНИЧЕСТВЕ**

1. Аскетизм, изучение священных текстов и посвящение поступков Ишваре составляют йогическую дисциплину.
2. Йогическая дисциплина практикуется с целью достижения самадхи и устранения причин страданий (клеши).
3. Пять причин страданий — это невежество, эгоизм, привязанность, отвращение, желание жизни.
4. Невежество (авидья) — питательная среда для всех других — спящих или ослабленных, чередующихся или действующих в полную силу.
5. Невежество (авидья) — это принятие не вечного, нечистого, злого, не-Атмана, за вечное, чистое, доброе и Атман.
6. Эгоизм есть отождествление способности познания с инструментом познания.
7. Привязанность (рага) — это влечение к тому, что приносит удовольствие.
8. Отвращение — это стремление избежать то, что приносит несчастье.
9. Бесконечная жажда жизни обладает такой силой, что усваивается даже мудрыми.
10. Эти тонкие (причины страданий) должны быть • устранены путем развития их противоположностей.
11. Активные (причины страданий) должны быть уничтожены медитацией.
12. Последствия поступков (кармы) коренятся в этих причинах страданий и должны быть изжиты в нынешнем и будущем рождениях.
13. Пока существует корень (в форме кармы), приносит плоды в виде рождения, жизни и опыта.

14. Они (рождение, жизнь и опыт) имеют своим плодом наслаждение, или боль в соответствии с тем, что было причиной — добродетель или порок.
15. Для мудреца все является несчастьем вследствие страдания, вызываемого изменениями, тревогами и самскарами (вызванными качествами природы, гунами).
16. Избегайте того горя, которое еще не пришло.
17. Причиной горя, которого можно избежать, является соединение внешнего мира с миром невидимым, зрящего со зримым.
18. Видимый объективный мир состоит из элементов и чувств, имеет природу познания, действия и покоя и служит целям опыта и осознания (освобождения).
19. Ступени гун обособлены и не обособлены, раздельны и не раздельны.
20. Видящий (Пуруша) есть только сознание зрения, которое, хотя и является чистым, видит посредством изменений разума.
21. Само существование видимого — ради видящего.
22. Хотя это (пракрити) уничтожается для того, кто достиг цели, оно не уничтожается полностью ввиду того, что присуще другим.
23. Связь видящего с видимым — основа для познания природы видимых вещей и природы Видящего.
24. Причиной этого является неведение (авидья).
25. Кайвалья, освобождение, видящего есть результат разделения видящего и видимого вследствие устранения неведения.
26. Постоянная практика различения (вивека) есть средство достижения свободы.
27. Его постоянная мудрость (праджна) семерична на заключительной стадии.
28. При устранении нечистоты путем неустанной практики ступеней йоги свет мудрости (джнаны) ведет к познанию различения (вивеки).
29. Яма (самоконтроль), нияма (строгое соблюдение требований), асаны (йогические позы), пранаяма (регулирование дыхания), пратьяхара (регулирование и отвлечение органов чувств), дхарана (концентрация внимания), дхьяна (созерцание), самадхи (осознанное сосредоточение) — всё это восемь средств йоги.
30. Яма (самоконтроль и сдержанность) включает в себя ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неприсвоение чужого), брахмачарья (безбрачие и целомудрие), и апариграха (непринятие даров).
31. Эти пять обетов, не ограниченных положением человека, местом, временем или обстоятельствами, образуют великий обет (махазратам).
32. Нияма (или соблюдение требований) — это чистоплотность, удовлетворенность, аскетичность, изучение писаний и стойкая преданность Ишваре.
33. Когда неподобающие мысли тревожат ум, надо сосредотачиваться на том, что противоположно им (пратипакша-бхавана).
34. Поскольку неподобающие мысли и чувства, также как и насилие, когда исполняются, подготавливаются или обдумываются, когда проявляются в желании, страхе или обмане, будь то в мягкой, умеренной или сильной форме, имеют результатом бесконечную боль и несчастье, следует размышлять над тем, что противоположно.
35. Когда человек утвердился в не-насилии (ахимсе), враждебность ослабевает в его присутствии.
36. Когда человек утвердился в правдивости, последствия его поступков подвластны ему.

37. Все сокровища приходят к тому, кто утвердился в честности.
38. К тому, кто утвердился в брахмачарье, приходит сила.
39. Тот, кто утвердился в-необладании собственностью, приобретает знание о том, каковы были и будут перерождения.
40. За очищением следует выход из тела, а также прекращение контактов с другими.
41. Результатом удовлетворения являются чистота ума, однонаправленность, контроль чувств и способность видения Атмана.
42. Высшее счастье достигается через удовлетворение (сантоша).
43. Посредством тапаса (очистительных действий), вследствие устранения нечистоты возрастают силы в теле и чувствах.
44. Благодаря изучению возникает общность с Богом, проявляющегося в той форме, которая вам больше подходит.
45. Самадхи (осознание) можно достичь, если сделать Господа целью всех действий.
46. Асана, поза, должна быть устойчивой и удобной.
47. Это достигается ослаблением усилий и размышлением о Бесконечном.
48. После этого уже не тревожат двойственности.
49. Когда это осуществлено, следует пранаяма (регулирование вдоха и выдоха).
50. Пранаяма бывает внешняя, внутренняя, неподвижная, регулируется пространством, временем и числом и становится долгой или короткой.
51. Пранаяма, выходящая за пределы сферы внешнего и внутреннего, есть четвертая.
52. Таким образом, ум становится пригодным для дхараны (сосредоточения).
53. Таким образом уничтожается то влияние тела на ум, которое закрывает свет.
54. Отключение (пратьяхара) есть то, благодаря чему чувства не входят в контакт со своими объектами, но следуют природе ума.
55. Это ведет к полному господству над чувствами (индриями).

### **III. ВИБХУТИПАДА, или О СОВЕРШЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ**

1. Концентрация (дхарана) есть фиксация сознания на определенное.
2. Медитация (дхьяна) есть поток, сфокусированный на одно.
3. Эта же медитация, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума, есть самадхи (осознание).
4. Три вместе (дхарана, дхьяна и самадхи) составляют самьяму (самоконтроль).
5. После овладения этим (самоконтролем) приходит праджна (свет мудрости).
6. Приложения самоконтроля (самьямы) различны на различных стадиях.
7. Триада (сосредоточение, медитация и самадхи) — внутренние средства и более действенны в отличие от предшествующих пяти (не-насилия, правдивости, не-присвоения чужого, безбрачия и не-принятия даров).



8. Но даже они внешни (относительно) самадхи без семени (нирбиджа).
9. Аспект поглощения есть соединение ума с моментом поглощения (ниродха), когда исходящий и поглощающий аспекты исчезают и появляются соответственно.
10. От очищения (самскар) исходит его успокоительный поток.
11. Созерцательная трансформация (самадхи) есть возникновение \_и разрушение разнонаправленности, так же как и однонаправленности.
12. Затем снова появляется ментальная разновидность однонаправленности, когда исчезновение и появление объекта мысли в точности похожи.
13. Этим описываются изменения первичных признаков (дхарм), свойств и видоизменений состояний объектов и ощущений.
14. Объект есть то, что сохраняет скрытые, возникающие или еще неназванные признаки (дхармы).
15. Перемена, вызванная последовательностью, есть причина смены видоизменения (парикамы).
16. Посредством самьямы над троичным изменением (состоянием, признаком и свойством) приходит знание (джнана) о прошлом и будущем.
17. Слово, предмет и идея проявляются как одно (самскара) и ошибочно смешиваются. Путем самоконтроля над их различиями приходит знание смысла звуков, издаваемых всеми существами.
18. Восприятие ощущений (самскар) дает знание предшествующих рождений.
19. Самьямой достигается знание других умов.
20. Посредством самьямы над формой тела и отключения восприимчивости, когда сияние (пракаша) не достигает глаз, происходит исчезновение йога.
21. Существует карма двух видов: деятельная и пассивная. Путем самьямы, а также через знамения, достижимо знание времени смерти.
22. Путем самьямы над дружелюбием приходит сила.
23. Осуществлением самьямы над силами можно приобрести силу слона и т. п.
24. Знание тонкого, скрытого и удаленного достигается созерцанием надфизических способностей (правритти).
25. Путем осуществления самьямы над Солнцем приходит знание сфер.
26. Над Луной — достигается знание звездных сфер.
27. Над Полярной звездой приходит знание движения звезд.
28. Над пупочным центром — достигается знание устройства тела.
29. Над точкой основания горла — происходит подчинение (нивритти) голода и жажды.
30. Над бронхами — достигается стойкость (стхайрьям).
31. Над светом (джйоти) в голове дает видение совершенных существ.
32. Интуиция (пратибха) дает знание всего.
33. Над сердцем — обретается знание ума (читты).
34. Опыт проистекает из невозможности различать свойства саттвы и пуруши, хотя они и различны между собой. Посредством самьямы приходит истинное знание самого Пуруши.

35. Отсюда идет интуитивное восприятие объектов слуха, осязания, зрения, обоняния и ощущения.
36. Это является препятствием для самадхи, но представляется совершенством уму, направленному во вне.
37. Ум может входить в другое тело, когда ослабевают причины закрепощения и имеется знание процесса вхождения.
38. Посредством самамы над дыханием удана можно достичь левитации и не-соприкосновения с водой, трясиной, шипами и т. д.
39. Самамой над дыханием самана можно усилить внутренний огонь тела.
40. Посредством самамы над отношениями между акашей и способностью слышать развивается высшая способность слышать.
41. Посредством самамы над связью тела и акаши и размышления о легкости хлопка можно обрести способность проходить сквозь акашу (пространство).
42. Действительный выход из тела, действия за пределами тела составляют великое надтелесное (маха-видеха). Этим уничтожается покров над сиянием.
43. Посредством самамы достигается власть над пятью элементами в их грубом постоянном, тонком, всепроникающем и приносящем пользу состояниями.
44. Самамой достигается способность уменьшаться до размера атома и другие силы, а также совершенство тела и непротивление дхарме.
45. Совершенство тела (кайя) состоит в красоте, грации, силе и алмазной твердости.
46. С осуществлением самамы над действием, истинной формой, эгоизмом и назначением приходит владение чувствами.
47. Так приобретается быстрота, как у мысли, независимость от органов восприятия и господство над первичной материей.
48. К тому, кто распознал различие между саттвой и пурушей, приходит всемогущество и всезнание.
49. Даже после уничтожения семени зависимости путем уничтожения желаний приходит абсолютная независимость (кайвалья).
50. Пусть от общения с божествами высших сфер не возникает гордости и самодовольства, ибо все еще сохраняется возможность соприкосновения с нежелательным.
51. Посредством самамы над моментами времени и их последовательностью достигается мудрость, рожденная различием (вивекой).
52. Вивека дает возможность познать различие между двумя сходными вещами, когда между ними нет различия в классе, признаке или положении.
53. Таракам (интуиция), которая есть полное различающее знание, относящееся ко всем предметам и всем временам, не имеет последствий.
54. Кайвалья (освобождение) достигается, когда есть равенство чистоты между Пурушей и саттвой (духом и умом).

#### **IV. КАЙВАЛЬЯПАДА, или ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ**

1. Сверхъестественные силы возникают от рождения, а также зельями, мантрами, подвижничеством и самадхи.

2. Переход в другое жизненное состояние совершается потоком пракрити (природной созидательной силы).
3. Созидательное начало (пракрити), не приходит в движение по случайной причине, но путем удаления препятствий, как в случае с землепашцем.
4. Сотворенные умы возникают только из эгоизма.
5. Там, где есть разница интересов, один ум управляет многими умами.
6. Из них ум, рожденный медитацией (дхьянон), свободен от впечатлений.
7. Карма йогина не является хорошей или плохой. Что касается других, существует три рода кармы.
8. Из этих трех происходит развитие васан (склонностей и инстинктов), которые и вызывают появление результатов карм.
9. Благодаря памяти и впечатлениям (самскарам), существует связь причины и следствия несмотря на разделение, обусловленное пространством, временем и родом.
10. Они (самскар) не имеют начала, ибо желание жить — вечно.
11. Удерживаемые вместе причиной и следствием, средой и предметом, они (васаны) исчезают с их исчезновением.
12. Прошлое и будущее существует в сварупе (истинной природе), есть лишь разница в состоянии свойств.
13. Они (состояния свойств), проявившиеся или нет, имеют природу качеств (гун).
14. Вещи реальны вследствие единства внутри модификации (паринамы).
15. Даже если внешний объект тот же самый, есть разница познания по отношению к объекту вследствие разницы в состоянии ума (читты).
16. И если объект, зависящий от одного-единственного ума, не познан этим умом, будет ли он тогда существовать?
17. Объект узнаётся или не узнаётся умом (читтой) в зависимости от того, окрашен ум этим объектом или нет.
18. Изменения читты (сознания) всегда известны по причине неизменности ее владыки, Пуруши.
19. Читта (сознание) не обладает собственным светом, как это может быть узнано (через посредство Пуруши).
20. Для него (ума) невозможно быть одновременно и познающим, и познаваемым.
21. В случае познания одного ума другим, нам придется допустить познание познания, и произойдёт смешение воспоминаний.
22. Сознание познаёт свой высший ум (буддхи), когда он в той форме, которая не переходит с места на место.
23. Ум, окрашенный познающим (Пурушей) и познаваемым, способен постигать все вещи.
24. Несмотря на то, что ум испещрён бесчисленными впечатлениями (васанами), он действует для другого, ибо действует во взаимосвязи.
25. У того, кто увидел различие, больше не вызывает сомнения природа Атмана.
26. Тогда ум начинает различать и тяготеет к каивалье (освобождению).
27. В промежутках возникают мысли из самскар (ментальных впечатлений).

28. Устранение самскар похоже на устранение причин несчастий (клеш), что описано выше.

29. Для неинтересующегося даже высшим познанием качества награды за его различительное распознавание приходит самадхи, называемое «Облако Добродетели».

30. Из этого следует свобода от карм и причин несчастий.

31. Вследствие устранения всех неясностей то, что может быть познано (умом), есть лишь малая часть в сравнении с бесконечностью знания.

32. Три гуны (качества) выполняют задачу, процесс изменения приходит к концу.

33. Последовательность есть то, что соответствует моментам и делается постижимым в конце последней трансформации (гун).

34. Кайвалья, абсолютная свобода, наступает тогда, когда качества, лишённые значения для Пуруши, становятся латентными, скрытыми, или сила сознания утверждается в своей собственной природе.

## **АНАНДАЛАХАРИ**

### **(ВОЛНА БЛАЖЕНСТВА)**

1. Сам Шива имеет силу созидать только в соединении с Шакти. Без нее он не может даже пошевелиться [18]. Так могу ли я не склониться перед Тобой — Той, Которой прислуживают Хари, Хара, Виринчи[19] и другие божества.

2. Виринчи (Брахма) создал мир из мельчайших частиц пыли, которые он собрал с твоих лотосоподобных ног. Шаури[20] (Вишну) поддерживает его на своих 1000 головах всей своей великой мощью, а Хара (Рудра) превращает мир в пепел, которым он (Рудра) сам вымазан.

3. Ты — солнце, освещающее внутреннюю тьму неведения, Ты — источник сладости осознания[21], текущий для неведения, Ты — четки для бедняков[22] из камней Чинтамани[23] и клык вепря Мурарипу[24], ради Которого стоило погружаться в океан рождений и смертей.

4. Все Божества раздают благословения и отвращают страх жестами Своих рук. Ты же — единственная, Кто дает свободу от страха и исполняет желания посредством Своих ног. О, хранительница миров — Ты способна подарить больше, чем мы способны пожелать.

5. О Ты, дающая благоденствие тем, кто Тебе предан! В древние времена даже Хари (Вишну) поклонением Тебе был способен принять форму прекрасной женщины[25], возбудившей ум Шивы, разрушителя 3 городов. Также и Смара[26], поклонявшийся Тебе, своим очаровательным телом, столь приятным для глаз Рати, мог пробудить страсть даже в умах великих святых.

6. Бестелесный Кама[27], у Которого лук из цветов, с тетивой из черных жужжащих пчел и пятью цветочными стрелами, благословляем удивительным блеском Твоих глаз, о дочь Гималайских гор!

Весна — твой колесничий, а весенний ветер с Малайских гор (подгоняет) Твою боевую колесницу, которая (легко) завоевывает весь мир.[28]

7. Пусть она, гордость Шивы[29], покажется перед нами со своей большой полной грудью, подобной вискам молодого слона, с тонкой гибкой талией, подпоясанной звенящими колокольчиками, с лицом, подобным полной луне, держащая в руках лук, стрелу, петлю и стрекало.

8. Поистине счастливы те, кто поклоняется Тебе, волне сознания и блаженства, чья обитель — то ложе[30], на котором пребывает Парамашива. (Это ложе), поддерживаемое 4 Шивами[31], находится в обители Чинтамани[32], окруженной садом из пальм Nira и рощей (других) небесных деревьев, растущих на Острове Драгоценностей в центре океана нектара.

9. О Дэви, пронзившая Землю в Муладхаре, Огонь в Свадхистхане, Воду в Манипуре, воздух в сердце, Эфир

над (сердцем) и Разум междуглаз, и так идущая через весь путь Кула[33] — в тайном лотосе Сахасрара ты наслаждаешься со своим повелителем (Парамашивой).

10. Затем, сделав Чакры проявленными орошением их ливнем нектара, стекающего с Твоих ног, Ты возвращаешься в свою собственную обитель и, приняв (снова) форму свернувшейся в три оборота змеи, засыпаешь в полости Кулаканды.[34]

11. Твоя обитель состоит из 4 треугольников, повернутых вверх[35] и 5 треугольников, повернутых вниз[36]. (Вместе они образуют) 9 различных Пракрита, (подвластных) Шамбху (Шиве). (Общее) количество углов 43, а также 3 линии и 3 круга и (2) лотоса с 8 и с 16 лепестками.[37]

12. О дочь снежных гор! (Даже) Брахма и другие боги (Вишну и Рудра) вряд ли способны представить себе Твою запредельную красоту, медитацией над которой Боги достигают того единства с Шивой, которого не достичь никаким аскетизмом. [38]

13. Но когда блеск Твоих глаз[39] коснется (даже) слепого старика, уже неспособного к любви, то и вокруг него станут бегать толпы молодых женщин с развевающимися волосами. Их верхняя одежда соскользнет с их груди, круглых, как кувшины; упадут с них их пояса и их нижние одежды.

14. О, Мать! Есть 56 лучей[40] Земли, 52 луча Воды, 62 — Огня, 44 — Воздуха, 72 — Эфира и 64 — Разума, но Твои лотосоподобные ноги[41] сияют над всем этим.

15. Могут ли стать сладкими, как молоко, мед и виноград слова святых, если они не поклоняются Тебе и не медитируют над образом Тебя, белой, как свет осенней луны? Ты несешь луну на Своей голове, украшенной завитками волос, в руках Ты держишь книгу и хрустальные четки, а двумя другими руками делаешь жесты, дарящие благословение и отвращающие страх.

16. Мудр тот, кто поклоняется Тебе, прекрасной и алой, как утреннее солнце, сияющее в лотосоподобном саду сердец великих поэтов, восхищающих страдающих людей словами, полными волн нежной страсти любви[42], исходящей от (Нее), Сарасвати.

17. О Мать! Тот, кто вместе с Вашини и другими божествами, что дают совершенство речи, созерцает Тебя, прекрасную, как лунная драгоценность,— тот становится великим поэтом, чьи слова, очаровывающие своей выразительностью, сладостны ароматом лотосоподобного рта Сарасвати.

18. Тот (поэт), который призывает в (свой) ум небо и землю, купающийся в прелести Твоего тела, подобного восходящему солнцу,— тот подчиняет себе множество небесных дев, чьи неутомимые глаза прекрасны, как глаза лесной лани.

19. О, королева Хары[43] (\*) (Шивы), Который всегда созерцает Твое Manmathakala[44], и представляет Твое лицо, как одну точку Бинду, груди — две других точки Бинду, и то, что ниже — как половину буквы Ха[45].

Он (тот, кто так созерцает Тебя), может немедленно покорить любую женщину, но это пустяк для него, потому что у него есть возможность наслаждаться, двигая (Тебя), Triloki[46], чьи груди — Солнце и Луна.

20. Он, созерцающий в своем сердце Тебя, имеющую форму Гималайских гор и распространяющую от своего тела множество подобных нектару лучей, становится подобным птице Гаруде, победившей дерзких змей, и своим взглядом он проливает охлаждающий нектар, утоляющий ум того, кто сжигаем жаром (страстей).

21. Тот великий человек, ум которого свободен от Майи, без усилия может видеть твое Kala[47], которое в Солнце, Луне и Огне. Оно (Кала) тонкое, как вспышка молнии в лесу Великого Лотоса (Сахасрара)[48] над всеми 6 лотосами, погруженными в волну блаженства.

22. О, Ты, Бхавани![49] Сделай это, брось хоть один сочувствующий взгляд на меня, Твоего слугу, на того, кто так умоляюще взывает «О Ты, Бхавани!...»

А потом Ты дашь мне то состояние соединения с Тобой, которое украшено сверкающими коронами Брахмы, Вишну и Рудры.

23. О Ты, похитившая левую половину[50] тела Шамбху, и, не удовлетворившись этим, похищающая и другую половину[51] (тела Шамбху)! Теперь ты можешь быть увиденной красной, трехглазой, отягощенной

двумя грудями и увенчанной нарастающей луной.

24. По Твоей команде, выраженной едва заметным движеньем век, Брахма творит (мир), Хари его сохраняет, а Рудра разрушает. Иша, принимающий все эти действия, не может ни одно мгновение оставаться неподвижным, а Садашива забирает все вещи назад в себя.

25. О, Шива! Склоненный к Твоим ногам, я поклоняюсь 3 Богам (Брахме, Вишну, Рудре), рожденным из 3 Гун (Раджас, Саттва, Тамас). Эти три Божества с высокими коронами и скрещенными руками всегда пребывают в почтении к Твоему подножию, украшенному драгоценностями.

26. О, целомудренный! Твоя супруга существует сама во время великого растворения (Пралайи). Все остальное умирает. Брахма, Хари, Яма[52], Кубера[53]; даже постоянно бдительные глаза великого Индры[54] закрываются.

27. О, Мать! Даже Брахма и Индра, Которым совершаются сотни жертвоприношений, и другие боги, живущие на небесах и пьющие нектар, разрушающий страх перед врагами, старость и смерть, теперь (при Пралайе) должны погибнуть. Но Шива, выпивший смертельную отраву[55], не умирает из-за величия узоров Твоих ушей[56].

28. О, Мать! Пусть вся моя речь будет только повторением Мантры (Тебе)! Пусть все мои действия будут лишь ритуальными жестами Тебе! Пусть все мои перемещения будут лишь хождением вокруг (Тебя, воображаемой при ритуале)!

Когда я буду ложиться, пусть это будет простиранием перед Тобой. Пусть все мое наслаждение от соединения с Шакти[57] будет принесено в жертву (Тебе), Великой Сущности[58].

Что бы я ни делал, пусть все это будет элементами служения Тебе. [59]

29. О, Мать! Пусть я со своими 6 органами буду подобен 6-ногой пчеле; пусть я буду искать Твои ноги, всегда дающими несчастным то процветание, которое можешь дать только Ты.

Твои ноги прекрасны, как букеты цветов Мандара[60], истекающих сладостным любовным очарованием.

30. Бхава (Шива) приходит к Тебе без предупреждения, а Брахма, Вишну и Индра — Твои слуги, простирающиеся перед Тобой и предупреждающе говорящие Тебе ликующими словами — остерегайся корон Виринчи и Джалабхари. Будь осторожна, чтоб не споткнуться о жесткие украшения короны убийцы Кайтабхи. [61]

31. Шива узнал все вещи во Вселенной благодаря пониманию 64 Тантр. Он искусен в Сиддхи, о которых говорится во всех этих Тантрах.

Под Твоим влиянием Он бросил на землю (в мир) Твои же Тантры, которые — Сватантра[62], и в которых собраны вместе все 4 цели человеческого существования.

32. О, Мать! Буквы с «хрим» в конце образуют группы, являющиеся Мантрами твоего имени и формы[63]; Шива, Шакти, Кама и Кшити; потом Рави, Шатакирана, Хамса и Шакра; потом Пара, Мара и Хари.

33. О Ты, Которая вечная! Те, кто очень сильно желает пути освобождения и наслаждения[64], помещают «Смара», «Йони», «Лакшми» в начале Твоей Мантры, а затем, совершая жертвоприношение для рта Кула-Кундалини и сотни других жертв с возлияниями благоухающего топленого масла, произносят Твои Мантры и достигают освобождения в Шабда-Брахмане, Который — чистое сознание (Чит) и ассоциируется с Гунами — Саттвой, Раджасом и Тамасом.

34. Ты — тело Шамбху[65] с двумя грудями, которые — Солнце и Луна. О Бхагавати[66], о незапятнанная! Ты — сущность Вселенной. Поэтому отношение между каждой Твоей частью и целым — естественная общность того и другого (части и целого), знание всего и высшее блаженство.

35. О, юная супруга Шивы! Ты — Разум, Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля.[67]. Этим Ты превращаешь Себя во всю Вселенную. Нет ничего вне Тебя. Своей игрой Ты проявляешь Свое сознание и блаженство в теле Вселенной.

36. О Мать-Отец! Я приветствую Его (Брахму) с Его (супругой) Самайя[68], искусной в своих танцах в Муладхара-чакре. Ее супруг (Брахма) и Сам искусен в великом танце, в котором Он проявляет 9 чувств.

О, Мать! Твоей милостью мир со всем его богатством был создан совместным замыслом этих Двух.

37. О Мать, Я приветствую его, Рудру, всегда обитающего в Свадхистхане в форме Самбарта. Он — Огонь.

Я также пою хвалу великой Самайя (Рудра-шакти). Когда Рудра испепеляет мир взглядом своих глаз, дымящихся яростью, то Ты, о Мать, успокаиваешь Его своими глазами, увлажненными добротой.

38. Я поклоняюсь неопишуемому Вишну, сизому, как дождевая туча, и Его Шакти, Которая своим темным разрушительным излучением украшает Его, как туча — молнию. Манипура — это то место, где Он пребывает. Он проливает свою милость на три мира, согретые солнцем Хары (Рудры).

39. В Твоем Анахата-лотосе я приветствую удивительную пару, Хам + Сах[69], пребывающую в умах тех великих мудрецов, кто всегда наслаждается в сладости расцветающего лотоса знания. Садхака, медитирующий над Анахатой, становится знающим все 18 наук[70], различающий ценное в них от ложного, подобно тому, как молоко отделяется от воды.

40. Я приветствую Шиву, белого и прозрачного, как кристалл, обитающего в эфирной форме в твоём Вишуддхалотосе, освобождающего мир от темноты, и ту единую с ним Богиню, Которая наслаждается лунными лучами подобно птице Чакори[71].

41. Я приветствую Парашамбху (Парамашиву)[72], обитающего в твоей Аджна-чакре, светящего, как миллион солнц и лун. С ним соединена высшая Чит — Шакти.

С преданностью человек поклоняется Ему, пребывающему в той области света, где не светит ни солнце, ни луна. Он (Парамашива) ни в каком ином свете не нуждается.

\* \* \*

На этом заканчивается «Анандалахари».

С 42 шлоки начинается «Сундарья-лахари»

(«Волна красоты»).

## **Свами Пурнананда**

### **ШАТ ЧАКРА НИРУПАНА[73]**

#### **(Описание шести чакр)**

Вот первый росток реализации Брахмана, достигаемой согласно Тантрам, постижением шести Чакр в их порядке.

1. В пространстве вне позвоночника справа и слева есть два канала, лунный и солнечный. В середине — канал Сушумна, чья сущность — три гуны. Она имеет форму солнца, луны и огня.[74] Её тело, как вереница расцветающих белых цветов дурмана, простирается от середины Канды[75] до головы, и молния внутри нее идет от половых органов к голове.

2. Внутри неё — Читрини-нади, светящаяся светом Прапавы (слог Ом) и могущая быть достигнутой йогинами. Она тонка как паутина и пронизывает все лотосы, расположенные внутри неё. Ее природа — чистый разум. Она прекрасна от них (лотосов), нанизанных на неё. Внутри неё—,Брахма-нади, которая простирается от отверстия рта Хары (имя Шивы) до того места, за пределами которого пребывает Ади-дэва. [76]

3. Она (Читрини) прекрасна, как цепочка вспышек молнии; тонкая и нежная, как волокно лотоса, она сияет в умах мудрецов. Она, чья настоящая природа — чистое сознание, предельно тонка, и она воплощение всего (возможного) блаженства. Дверь в Брахман (Брахмадвара) сияет в ее рту. Здесь, в этом месте, вход в область, орошаемую нектаром[77], и оно называется «узлом», а также «ртом» Сушумны.

4. Сейчас мы вступаем в Адхара-лотос. Он прикреплен ко рту (входу) Сушумны и расположен между анусом и половыми органами. У него 4 лепестка малинового цвета и его головка свисает вниз. На лепестках буквы блестящего золотого цвета от Ва до Са.

5. Здесь Чакра земли, окруженная 8 сияющими копьями. Она ярко-желтого цвета и прекрасна, как молния, и биджа Дхары (слог ЛАМ) в ней.

6. Украшенный 4 руками и восседающий на царе слонов, он несет дитя-творца, блистающего как восходящее солнце; у него 4 руки и четырехкратно богатство его лотосоподобного лица.

7. Здесь обитает Богиня по имени Дакини. Ее 4 руки сияют прелестью, а ее глаза блестяще-красные. Она сверкает как свет многих одновременно встающих солнц, и она всегда поддерживает проявление чистого сознания.

8. Возле «рта» Нади, называемой Ваджра, и в основании лотоса Муладхара постоянно пребывает сияющее, прекрасное и нежное Камарупа[78], которое — треугольник Трипура[79]. Здесь Вайю, называемое «Кандарпа» [80], еще более красное, чем цветок Бандхуджива и оно — владыка бытия[81], сверкающее как 10 миллионов солнц.

9. Внутри его (треугольника) — Сваямбху в форме лингама[82] (пениса), повернутого головкой вниз[83], прекрасного, как будто он из литого золота. Его можно познать созерцанием, и он формой и цветом напоминает молодой лист. [84] Как очаровывают холодные, подобные цветку, молнии, лунные лучи, так прекрасен и он [85]). Божество, которое пребывает здесь, в священном месте Шивы, в блаженстве, формой своей подобно водовороту.

10. Над ним (Сваямбху-лингамом) сияет спящая Кундалини, тонкая, как волокно стебля лотоса. Она, вводящая собой в заблуждение (иллюзии) весь мир[86], прикрывает собой рот (устье) Брахма-двара. Похожая на спиральную раковину, она формой напоминает змею, три с половиной раза обернувшуюся вокруг Шивы, и ее свет — как яркая вспышка юной молнии[87].

11. Её приятный гул[88] — как едва слышимое жужжание роя обезумевших от любви пчел, и как тихий аккорд гармоничной музыки. Это Она, Которая поддерживает все существующее в этом мире посредством вдоха и выдоха, и сияет в полости Муладхары цепью блестящих огней.

12. Внутри этой области (в Сваямбху-лингаме) господствует запредельная[89] Шри Парамешвари (Высшая Госпожа), пробуждающая вечное знание. Она, с Ее прекрасным искусством творчества — всемогущее время, и Она тончайшая из всего тонкого, вместилище того непрерывного потока нектара, который течет из вечного блаженства[90].

Её излучением освещена вся Вселенная и этот котел[91].

13. Медитируя над Ней, Которая сияет в полости Мулалотоса светом 10 миллионов солнц, человек становится господином речи и царем среди людей, посвященным во все учения. Он освобождается от всех болезней и его глубинный дух становится полным великой радости. Своей изящной и убедительной речью он служит всем главнейшим Богам.

14. А вот лотос (Свадхистхана) прекрасного алого цвета, расположенный в Сушумне у основания половых органов. На его лепестках — буквы от Ба до Ла с точкой чад ними сияющего цвета молнии.

5. Внутри (Свадхистханы) сияюще-белая область воды в форме лунного серпа и в ней — биджа ВАМ, сидящий на крокодиле, незапятнанный и белый, как осенняя луна.

16. Хари (Вишну) внутри (в бидже ВАМ), в своей юной гордости, с голубым светящимся телом прекрасного вида, четырехрукий и одетый в желтые одеяния, несет возлюбленную Шри (Лакшми) и Каустубха (драгоценность Вишну).

17. Это здесь сияет шакти Ракини, и Ее излучаемая во все стороны прелесть красоты внутренности голубого лотоса. В поднятых вверх руках Она держит оружие, Она облачена в небесные узорчатые одеяния и Ее ум возвышается питьем нектара.

18. Медитирующий над этим незапятнанно-чистым лотосом, называемым Свадхистхана[92], немедленно освобождается от всех своих врагов и недостатков, таких, как эгоизм и других. Он становится господином



всех йогов, подобно солнцу, освещающему тьму неведения. Богатство его слов, подобно нектару, струится в хорошо осмысленных рассуждениях, в стихах и в прозе.

19. Над ним (Свадхистханой) и у основания пупа — светящийся 10-лепестковый лотос (Манипура) цвета тяжелых дождевых облаков. Внутри него — буквы от Да до Пха цвета голубого лотоса и с точкой над ними. Здесь созерцай в форме треугольника область огня, сияющую как восходящее солнце. Вне этого треугольника — три знака свастики, а внутри — биджа огня (РАМ).

20. Медитируй над ним (биджа РАМ), сидящим на баране, 4-х руком, светящемся, как восходящее солнце. Здесь постоянно обитает Рудра, в своем древнем образе и трехглазый. Он цвета киновари, но от пепла, которым Он вымазан, Он кажется белым. Его руки раздают дары и отвращают страх. Он — разрушитель творения.

21. Здесь обитает шакти Лакини, благодетельница всего, 4-х рукая, с лучащимся телом. Темная, облаченная в желтые одеяния, украшенная всевозможными узорами, Она возбуждена питьем нектара. Медитацией над этим лотосом достигается сила творить и разрушать. Вани (Сарасвати) со всем богатством знания всегда обитает в этом лотосе.

22. Над этим, в сердце, есть прекрасный лотос такого сияющего цвета, как цветок Бандхука с расположенными в нем 12 буквами цвета киновари от Ка до Тха. Этот лотос называется Анахата и он подобен небесному дереву Калпа (дереву исполнения желаний), которое всегда дает больше, чем просишь. Область Вайю дымного цвета с 6 углами.

23. Здесь медитируй над сладостным и превосходным 4-руким Павана-Биджа, серым, как масса дыма, сидящим на черной антилопе. Также медитируй над расположенной здесь обителью милосердия, незапятнанный Господин которой светящийся как солнце. Его две руки совершают жест, дарящий благо, и рассеивающий страх трех миров.

24. Здесь пребывает Какини, желтая, как молния. Возбужденная и благостная, трехглазая, Она благодетельница всего, облаченная во всевозможные украшения. В Своих 4 руках Она несет петлю и череп, делая знак благословения, отгоняющий страх. Её сердце размягчено нектаром, который Она пьет.

25. В околоплоднике этого лотоса — шакти в форме треугольника, чье нежное тело — как 10 миллионов молний. Внутри треугольника — Шива-линга, называемый Баналингам. Он блестящий как золото, и в Его головке отверстие, маленькое, как драгоценность. Это обитель Лакшми.

26. Медитирующий над этим лотосом сердца становится господином речи; подобно Ишваре он теперь способен оберегать и разрушать миры. Этот лотос подобен небесному дереву желаний; обитель Шарва (Дживатмана), он украшен Хамса (Шивой), Который — как устойчивое пламя свечи в безветренном месте. Волокна, окружающие основание этого лотоса и освещенные «областью солнца» прекрасны (как солнечные лучи).

27. Первейший среди йогов, он становится необычайно привлекательным для женщин. Мудростью и благородством поступков он превосходит всех. Его чувства полностью под контролем. В напряженной сосредоточенности его ум (полностью) поглощается в сознании Брахмана. Его вдохновенная речь течет, как поток чистой воды. В своей сущности он подобен Вишну, и он способен по желанию достигать другого тела.

28. В горле расположен лотос, называемый Вишуддха (чистый), дымно-лилового цвета. Все буквы, сияющие на его 16 лепестках малинового цвета, отчетливо видны тому, чей разум (Буддхи) просветлен. В основании этого лотоса — область эфира круглой формы, подобная полной луне.

29. На белоснежном слоне восседает здесь биджа Амбара и Его одеяния белы. Две из Его 4 рук держат петлю и стрекало, а 2 других делают жест, благословляющий и отвращающий страх, и это дополняет Его прелесть. У Него на коленях всегда сверкает белоснежное божество[93], 3-глазое и 5-ликое, с 10 прекрасными руками, одетое в тигровую шкуру. Его тело соединено с Той, которая «рождена горами» (Парвати), и Он известен под именем Сада-Шива — «всегда благодетельный».

30. Шакти Шакини, сияющая в этом лотосе, чище, чем океан нектара[94]. Её одеяния желты и в своих 4 лотосоподобных руках она несет лук, стрелу, петлю и стрекало. В основании этого лотоса — вся область луны, не запятнанной «знаком зайца»[95]. Здесь — врата пути к великому освобождению для того, кто желает достичь богатства йоги и чьи чувства очищены и контролируются.

31. Садхака, достигший полноты знания Атмана[96] с помощью постоянной концентрации своего сознания на этом лотосе становится великим святым, красноречивым, мудрым и наслаждающимся ненарушимым покоем сознания. Он наблюдает прошлое, настоящее и будущее и становится благодетелем всего, свободным от недугов и страданий, долго живущим и, подобно Ханса[97], разрушителем бесконечных опасностей.

Йогин, чей ум устойчиво фиксируется на этом лотосе, чье дыхание контролируется Кумбхакой, имеет силу, чтобы пройти через три мира. Ни Брахма, ни Вишну, ни Хари-Хара (Шива), ни Сурья, ни Ганапа (Ганеша) не способны противостоять ему.

32. Прекрасный белый лотос, подобный луне, называется Аджна. На его 2 лепестках буквы Ха и Кша, которые тоже белые, что увеличивает красоту этого лотоса. Он сияет славой Дхианы, внутри его — Шакти Хакини, чьи 6 лиц подобны множеству лун. У Неё 6 рук, в одной из которых Она держит книгу, две других подняты вверх в положении, отвращающем страх и дарящем благо. Остальными руками Она держит череп, небольшой барабан и букет роз. Её сознание чисто.

33. В этом лотосе — обитель тонкого пронизательного ума (Манас), который хорошо известен. Внутри его — Иони, а в основании лотоса — Шива в форме лингама, называемого Итара-лингам. Здесь он сияет как цепь вспышек молний. Первая биджа-мантра Вед (ОМ) — обитель наивысшей Шакти, которая своим светом освещает и делает видимой Брахма-сутру (Читрини-Нади), которая находится там же. Садхака, чей ум устойчив, пусть медитирует над этим в соответствии с предписаниями.

34. Превосходный садхака, чья Атма — ни что иное, кроме медитации над этим лотосом, способен по своей воле быстро достигать иного тела и стать наиболее выдающимся среди святых и мудрецов, всезнающим и всевидящим. Он становится благодетелем всего и знатоком всех учений. Реализуя свое единство с Брахманом, он реализует сверхъестественные и неведомые силы. Полный славы и долго живущий, он становится творцом, хранителем и разрушителем трех миров.

35. В этой Чакре внутри треугольника постоянно пребывает комбинация букв (А, У, М), образующих Мантру ОМ. Это — внутренний Атма (дух), чья сущность — чистый разум. Он напоминает пламя. Над ним — половина луны, а выше — буква МА до проявления (Ма-кара) в форме точки, а еще выше — Нада, чья белизна такова же, как (белизна) Бала-дэвы и Луны.

36. Когда йогин «закрывает дом»[98], остающийся «без опоры»[99], он получает (таким образом) знание с помощью высшего учителя. Когда, посредством повторения этой практики, Читта становится растворенной в этом месте (в Аджна-чакре), тогда он видит в треугольнике и в пространстве над ним отчетливо сверкающие вспышки огня.

37. Он также видит пламя, подобное пламени свечи, светящее, как чистейшее сияние утреннего солнца и горящее между «Небом» и «Землей». Здесь Бхагаван (господь Парама Шива) проявляет себя во всей полноте Своего всепроникающего, вездесущего могущества. Он, свидетель всего, не знает упадка, и Он пребывает здесь так же, как и в области солнца, луны и огня (в Сахасраре).

38. Это — несравненное и восхитительное местопребывание Вишну. Превосходный йогин во время смерти помещает свою Прану здесь и входит после смерти в это высшее, вечное, нерожденное божественное первоначало, в Пурушу, Который был прежде трех миров и Который познан Ведантой.

39. Когда действия йогина, добрые во всех отношениях, становятся частью его служения у лотосоподобных ног его почитаемого Гуру, тогда над (Аджна-чакрой) он увидит образ Великого Пра-звука (Маха-нада) и Сиддхи речи всегда будут проявлены в лотосе его руки.

В Великом Пра-звуке растворяется Вайю (воздух). Это — половина Шивы, по форме подобная плугу[100]. Он (Шива)—успокаивающий, дарящий благо, отвращающий страх и дающий проявленным чистое сознание [101].

40. Над всем этим, в пустом пространстве, где Шангкининади и Висарга[102] —тысячелепестковый лотос. Этот светящийся лотос, более белый, чем полная луна, повернут вниз. Его собранные в гроздь лепестки слегка окрашены (розовым) светом восходящего солнца, в нем светятся все буквы, начиная с А и Ом — полнейшее блаженство.

41. Внутри (Сахасрары)—полная незапятнанная луна (без знака зайца, сверкающая, как в чистом (осеннем) небе. Она, влажная и холодная[103] как нектар, щедро изливает свои лучи. Внутри неё — треугольник, сверкающий как молния, в котором — Великая Пустота[104], тайная даже для всех Богов.

42. Хорошо скрытое и достижимое лишь с большими усилиями это тонкое Бинду (Шунья, Пустота) — основной корень освобождения, и оно проявляет чистое Нирванакала с Ама-кала[105]. Здесь пребывает Божество, известное всем, как Парамашива. Он — сущность и Атма (душа) всего существующего; в Нем соединены Раса и Вираса[106] и он подобен солнцу, разрушающему тьму неведения и заблуждения.

43. Постоянно текущим потоком нектара, напоминающим серебристые лунные лучи, Господин (Гуру Парамашива) дает указания йогину, контролирующему себя и обладающему очищенным разумом. (Указания эти) даются знанием, которое осуществляет единство Дживатмана и Параматмана. (Этот поток) наполняет все вещи, как их Господин[107] — вечно текущий и распространяющий истечения всех видов блаженства; Он известен под названием Парамашива.

44. Поклонники Шивы называют это место обителью Шивы, поклонники Вишну называют его Парамашиву. Иные называют это место обителью Хари-Хара[108]). Те же, кто преисполнен страсти к лотосоподобным ногам Богини (Кундалини), называют это место Её обителью. Иные же великие святые называют это чистым местом Пракрити-Пуруши.

45. Тот, высший из людей, кто контролирует свое сознание и знает это место (в Сахасраре), никогда больше не родится снова, так как теперь нет ничего в трёх мирах, что связывало бы его. Его сознание будет под контролем и его цель будет достигнута. Он приобретет всю полноту силы для того, чтобы делать все, что он захочет, и предотвращать то, что противостоит его воле. Он будет двигаться в Кха[109], и речь его — проза или стихи — будет чиста и сладостна.

46. Здесь — высшая (самая полная) луна в 16 кала. Она чиста и по цвету похожа на юное (восходящее, оранжевое) солнце[110]. Она тонка, как сотая часть волокна из стебля лотоса. Тонкая и светящаяся, как миллионы вспышек молнии, она повернута вниз. От неё, чей источник — Брахман, течет обильный поток нектара.

47. Внутри этого (Ама-кала) — Нирвана-кала, высочайшая из высочайших. Она, тончайшая, как тысячная часть конца волоса — в форме лунного серпа. Это — всегда существующая Госпожа (Бхагавати) — Божество, присутствующее во всем. Она дает божественное знание и светит так ярко, как светили бы все солнца, взошедшие одновременно[111].

Нирвана-Кала сверкает ослепительно ярко, но цвет ее, как и у Ама-Кала, подобен цвету восходящего солнца, он ярко-оранжевый.

48. В Нирвана-кала сияет высшая Изначальная Сила — Нирвана-шакти. Она, светящая ярко, как миллион солнц, мать трех миров. Она предельно тонка, как десятиmillionная часть волоса. Имеющая в себе постоянно текущий поток (изначальной) радости[112], она (дает) жизнь всему существующему[113]. Это она милостиво приносит знание истины в ум мудрецов.

49. Внутри ее (Нирвана-шакти) — место, называемое обителью Шивы, свободное от Майи. Это место, известное под названием Нитьянанда, могут достигать только йогини. Оно наполнено всевозможными формами блаженства и его природа чисто умственная. Одни называют это место «местом Брахмана», другие — местом Шивы. Мудрецы описывают его, как обитель Вишну. Эти праведные люди говорят о нем, как о невыразимом словом месте освобождения, где познается Атман.

50. Тот, кто очищен практикой Йамы и Нийямы, предпочитает (непосредственно) из уст своего гуру изучать процесс, открывающий путь к познанию освобождения.

Тогда тот, чье существование погружено в Брахман, пробуждает Богиню (Кундалини) звуком (Мантры) ХУМ, пронизывая центр линги, рот которой закрыт и невидим. Потом с помощью воздуха и огня вводит ее (Кундалини) в Брахма-двара.

51. Богиня, Которая — чистая Саттва, в Своем тонком состоянии, светящая, как молния, и тонкая, как волокно стебля лотоса, пронизывает три лингама[114] и достигает всех лотосов, известных, как лотосы Брахма-нади, сияющие с этого момента внутри (Брахма-нади) во всей полноте.

Она идет к светлому Шиве, подобному пламени — который Высшее блаженство — и внезапно порождает счастье освобождения.

52. Пусть мудрый и превосходный йогин, устойчивый[115] в Самадхи и преданный своему Гуру, ведет Кула-Кундалини вместе с Дживой вдоль (Брахма-нади) к ее Господину — Парамашиве, в обитель

освобождения[116]. Пусть он медитирует над ней, позволяющей все желания, в её форме Чайтаньярупа Бхагавати[117]. Когда он ведет так Кула-Кундалини, пусть он сделает все вещи поглощенными в ней[118].

53. Превосходная Кундалини пьет красный нектар, исходящий из Парама-Шивы. Оттуда, где сияет вечное блаженство, она возвращается во всей своей славе по пути Кула (Читрини-нади) в Муладхару. йогин, достигший устойчивой неподвижности своего ума, потоком небесного нектара, текущим из сосуда Брахманда [119], совершает жертвоприношение своему персональному божеству (Ишта-дэвата) и другим божествам в 6 чакрах. Этим он получает знание в традиции своего Гуру.

54. йогин, ум которого под контролем, который соблюдает йама и Нийама и который изучил от своего Гурупосвятителя этот прекрасный метод — источник постоянной радости, никогда уже не родится в этом мире до самого момента всеобщего растворения; радующийся тому, что он всегда имеет этот источник вечного блаженства, он, исполненный покоя — выдающийся среди всех добродетельных.

55. Если такой йогин, преданный своему Гуру, ум которого контролируется, а сердце невозмутимо, прочтет это г тайный трактат — источник высшего знания об освобождении — то можно с уверенностью сказать, что сознание такого йогина будет танцевать (от радости) у ног его Ишта-дэвата (персонального Божества).

## ВИДЖНАНА БХАЙРАВА ТАНТРА

**(в изложении Пола Репса).**

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 всевмещающим.

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

14. Окупись 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 до тла тело — но не ты.

29. Медитируй на созданном верой мире, как на сгорающем до тла 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, круги 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 резвится 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 — там 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 объятьях 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 не 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— ощуцай. 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, увидишь 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 «xxx» (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 знания; 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.



## Шанкара. НЕЗАОЧНОЕ ПОСТИЖЕНИЕ

Вниманию читателя предлагается небольшой трактат «Незаочное постижение» («Апарокша-анубхути»), сочиненный индийским философом Шанкарой (9 век) и посвященный проблеме интеллектуальной интуиции, реализующейся в процессе философского переживания текстов Вед и Упанишад, бывших источником безусловного религиозного авторитета в традиционной индуистской культуре.

По преданию, «Незаочное постижение» написано Шанкарой в 12-летнем возрасте и не претендует на систематическое изложение философии адвайта-веданты, основателем которой он явился, хотя содержит все существенные ее элементы. В трактате показаны необходимость и возможность объективизации психических переживаний над текстом в виде этапов познавательного процесса.

1. Шри-Хари, Высшее Благо, Наставника и Владыку, Проницателя, Всех Миров Причину — Его славлю я.
2. Незаочное постижение является средством спасенья, Мудрыми лишь со стараньем, взыскуемое вновь и вновь.
3. Варны, ашрамы, блюденье, тапас и молитва Хари — вот четыре средства людям к достиженью бесстрастья.
4. Бесстрастие ко всем предметам: от Брахмы до скал бездушных. Слово вороньим пометом, бесстрастие не пятнаемо ими.
5. Вечен Атман в собственном виде, все зримое же — напротив. Уверенность в том — вот правильное различенье реального.
6. Всегда отвлеченный от образов (ум) спокойным зовется. Сдержанность во внешних актах означает владенье (телом).
7. Отвращение от предметов — это высшее воздержанье. Выдержка при всех страданьях — терпенье: вот мысль благая.
8. Приверженность слову Вед и учителя верой слывет. Взяв одну лишь цель — Суть, ум сосредоточенным зовется.
9. «Когда, как придет мне свобода от пут сансары, Боже?» — Вот эту упорную мысль можно назвать желаньем свободы.
10. Кто принял эти положенья, должен еще осмыслить Атмана как конечную цель знанья, ища себе блага.
11. Не возникает знанье без осмысления, в средствах иных. Так же, как без освещенья предмет узнать не удастся.
12. «Кто я?», «Как все рождено?» или «Кто как творец известен?», «И каков материал?» — вот чего осмысление это.
13. «Я — не тело, смесь элементов. Я — и не скопище чувств. Где-то отличие есть» — вот чего осмысление это.
14. «От незнанья все возникает, все растворится в знанье. Желанье — всего творец» — вот чего осмысление это.
15. «Материал обоих — един: неубываемая, тонкая Суть. Как глина во всех горшках» — вот чего осмысление это.
16. «И Я — одна, неубываемая, тонкая Суть: Знающий, Свидетель.  
Я — То, без сомненья» — вот чего осмысление это.
17. Атман — бесчастен, един. Тело много частей включает. Их же отождествляют. Есть ли незнанье этого больше?

18. Атман — правитель, он изнутри. Тело — вовне, им правят. Их же отождествляют. Есть ли незнание этого больше?
19. Атман — из чистого знания. Тело — из плоти нечистой. Их же отождествляют. Есть ли незнание этого больше?
20. Атман — и свет и светильник. Тело же тьмою зовется. Их же отождествляют. Есть ли незнание этого больше?
21. Атман вечен, как вид Сути. Тело не вечно и сущно. Их же отождествляют. Есть ли незнание этого больше?
22. Атмана просветленность дает осознание предметов. Но это сияние — не блеск огня, когда вокруг тьма ночи.
23. Решивший «Я — это тело» живет, увы, в заблуждении. «Оно — мое» возомнив, все глядит на него, как на свой кувшин.
24. «Я — сам Брахман, успокоенность свойств Сути, Ума, Блага. Я — не тело, форма несуги» — вот что знанием мудрых зовут.
25. «Я — не произведен, неустраним, неубываем, вечен. Я — не тело, форма несуги» — вот что знанием мудрых зовут.
26. «Не кажимость, не отблеск, не измышление. Я распростерт. Я — не тело, форма несуги» — вот что знанием мудрых зовут.
27. «Я без качеств, без действий, вечен, свободен, неподатлив. Я — не тело, форма несуги» — вот что знанием мудрых зовут.
28. «Я без пятен, движенья, конца; чист, не старею, не умираю. Я — не тело, форма несуги» — вот что знанием мудрых зовут.
29. В теле любом есть Пуруша, Сутью признанный всеми. Как же ты глуп, пустотой сочтя Атамана, тела превыше!
30. Слушайся Вед, глупец, и рассудка, твой Атман — Пуруша, Тела превыше, Сущая форма, таким лишь, как ты, незримая.
31. Словом «Я» названо всегда Единое, Запредельное. Грубое тело не единично: как ему быть субъектом?
32. «Я», разумеется, зритель, тело же зримо, конечно. Ведь говорится: «Тело — мое». Как ему быть субъектом?
33. «Я» измениться не может, тело изменчиво вечно. Это ведь так очевидно. Как же быть телу субъектом?
34. «То, что превыше всего» — так в Шрути описан Пуруша. Так утверждает провидец. Как же быть телу субъектом?
35. «Все — Пуруша», — так с умыслом сказано в «Пуруша-сукте». Если в Шрути сказано так, как же быть телу субъектом?
36. «Не касаем Пуруша», — сказано в «Брихадараньяке». Оскверненному нечистой, как же быть телу субъектом?
37. Там же заявлено: «Сам собой освещаем Пуруша». Хладному, иным освещенному телу как же быть субъектом?
38. Сказано в разделе о карме: «Атман от тела отличен. Вечный, вкушает он плоды дел после распада тела».
39. И лингам не односоставен: зрим, подвижен, изменчив. Не пронцающ, форма несуги — как же ему быть субъектом?

40. Иной, чем оба тела, лишь Атман-Пуруша-Ишвара. Атман всего, форма всего, выше всего — вечное Я.
41. «Но, при разности тела и Атмана в явленном — сущность. Так нас логика учит. Как же быть с предметностью Пуруши?»
42. Разность тела и Атмана отрицает собственность тела. Ниже идет особо разъяснение несуги тела.
43. Ввиду единства формы сознания немислима разность, Индивид — также ложное знание, как в веревке — змея.
44. Как веревка, из-за незнания, вмиг змеей обернется — Так сознание, хоть и чисто, обернется всякой формой.
45. Материала проявления, кроме Брахмана, нет иного. Поэтому все проявленное — лишь Брахман, а не иное.
46. Ни субъекта, ни объекта врозь, раз сказано: «Все — Атман». Если истина известна, не возникнет различение.
47. Прямое уклонение от Шрути — лжеучение о многом. Как возможно нечто иное, сверх недвойственной причины?
48. Сказано о грехе в Шрути: «Смерть за смертью наступает для обманутого майей, кто здесь множественность видит».
49. Рождены все существа Брахманом, Превышим Атманом. Поэтому они все суть Брахман: это надо понимать.
50. Брахман же все имена, и разнообразные формы, и действия — все в себе содержит: так сказано в Шрути.
51. Из золота рожденное ввек золотом останется. Из Брахмана рожденное, так и пребудет в брахманстве.
52. Хоть на малость допуская инобытие индивида,  
С Высшим Атманом различье — подвергают себя страху.
53. Где двоичность от незнания — там все видится отличным. Там, где Атманом все видят — даже атом не отличен.
54. Тот, кому все существа лишь в атмановости известны. Не подвержен заблуждению и скорби: он недвойственен.
55. Этот Атман есть сам Брахман: все собой он утверждает. Так нас наставляет Шрути — часть из «Брихадараньяки»
56. Этот мир хоть восприемлем и феноменально задан — Слово сон, несуги форма — погружен в противоречия.
57. Ложен сон при пробуждении, бодрствования же во сне нет. В обмороке нет обоих, обморока нет в обоих.
58. Все три состоянья ложны, они — трех гун порождение. Зритель тому — выше трех гун: Вечность, Суть, Единый Субъект.
59. Как в глине отдельно — горшок или в жемчуге — серебро. Не видят, так индивида — в Брахмане, когда он познан.
60. Как горшок — лишь имя в глине, серьга — в золоте название, в жемчуге же — серебро, так индивид — лишь имя в Высшем.
61. И словно в небе синева, словно бы мираж в пустыне, Как человек в столбе, так же все в Атмане скрывается

62. Подобно провиденью в пустоте, гандхарвов городу, Двум лунам в пространстве, так же весь мир содержится в Сущем.
63. Как волны и прибой — одна вода, лишь в круговороте, как медь одна в любом сосуде, Атман — в космосе любом.
64. Как глина — именем горшка, нити — именем ткани, Так именем мира скрыто то, что узнают за ним.
65. Всякая видимость для людей Брахманом создается. Несведущие не знают, что это — как глина в горшках.
66. С глиной горшок соотносится, как следствие с причиной. Шрути согласны, что так же — и мир с Брахманом.
67. При восприятии горшка он заметен лишь в силу глины. При изучении феноменов виден лишь Брахмана блеск.
68. Всегда Атман сияет и неясно всегда; Он двувиден, как веревка, для знающих и незнающих.
69. Горшок состоит из глины, тело же ум составляет. Разница Атмана и не-Атмана мудрым неважна.
70. Как за змею — веревку или как за серебро — жемчуг, За тело Атман приемлют несведущие всецело.
71. Как будто глину в горшке и как будто бы нити в ткани, за тело Атман приемлют несведущие всецело.
72. Как золото в серьгах или как воду в волнах не видя, За тело Атман приемлют несведущие всецело.
73. За вора столб, за воду мираж принимают — За тело Атман приемлют несведущие всецело.
74. Домом кажутся бревна, клинком же — полоса стальная. За тело Атман приемлют несведущие всецело.
75. Как дерево перевернутым в воде представляется, так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
76. В лодке плывущий человек все видит как бы подвижным. Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
77. Как заболевши желтухой, все белое видят желтым, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
78. Как при дрожании глаз все во взоре блуждать начинает, так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
79. Если вращать головню, она будет круглой, как солнце. Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
80. Даже большие предметы издали малыми будут, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
81. Даже малые вещи у глаза покажутся больше, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
82. Поверхность стекла — за воду, поверхность воды — за стекло, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
83. Примут рубин за огонь, огонь за рубин принимают. Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
84. Когда бегут облака, сдается: луна побежала. Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
85. Как при головокружении вращаются страны света, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
86. Как иногда луна представляется в водах бегущей, Так вот и в Атмане видят телесность в силу незнания.
87. Если Атман неведом, возникает иллюзия — тело. Но если Атман познан, она растворится в Атмане.

88. Весь мир живой и неживой, познается лишь как Атман. При небытии всех тел и существ — как им Атманом быть?

89. Многомудрый! Все время отдай познанию Атмана. Всецело искусив судьбу, ты можешь жить без трепета.

90. «Нашедший знание Атмана от судьбы не спасется» — Так записано в Шастре. Мы это теперь опровергнем.

91. Если истины знание возникло, судьба не влияет, ведь тело стало не-сущим, как сон после пробуждения.

92. Действие прошлых жизней — вот что судьбой называется. Но раз прошлая жизнь — небытие, то и его тоже нет.

93. Так же как тело во сне — иллюзия и это вот тело. Но ежели жизнь иллюзорна, нет ее — нет и действий.

94. Материалом проявленного, как для горшка — глина, Незнание, согласно веданте, является для всего.

95. Как веревку змеей считают при неправильном взгляде, так же, сути не зная, ум заблудший мир замечает.

96. Когда узнан образ веревки, призрак змеи исчезает. Если основа познана, мир в пустоте исчезает.

97. Тело, стало быть, видимость. Как же судьбе сохраниться? Шрути же говорит о судьбе ради знания в незнание.

98. «Расточились его действия, когда Высшее узрел» — Шрути явно, среди многих действий, отрицает и это.

99. «Кто, не зная, иное твердит, повинен в двух ошибках: Он отвергает веданту и знание» — так сказано в Шрути.

100. Скажу о пятнадцати нужных, в названном смысле, шагах. В них всех постоянно, действенно следует упражняться.

101. Не постичь без повторения Атмана как С уть и Благо. Пусть же жаждущий познания мыслит Брахмана подольше.

102. Яма, нияма и тьяга, мауна, деша и кала, Асана и мулабандха, дехасамья и дрик-стхити,

103. Пранасамьяна, а также пратьяхара и дхарана, Атмадхьяна и самадхи — вот этапы по порядку.

104. «Все есть Брахман» узнавая, скопом чувств повелевая, называют это «я м о и». В ней без счета упражняйся.

105. Сродственное развивая, чужеродное отвергни — Вот «н и я м а». От «ниямы» мудрым — высшее блаженство.

106. «Тьяга» — это усмотренье Атмана за формой мира. «Тьяга» в чести у великих: суть ее — освобождение.

107. От чего отступит слово, вместе с мыслью, не достигнув,— это «мауна» йогинов; в ней пусть мудрый пребывает.

108. От чего отступит слово —кто о том сказать способен? Хоть скажи про все на свете — это словом не ухватишь.

109. То, что названо «мауной», мудрые зовут «сахаджа». «Мауна» же для подростков: вот как учит брахмавадин.

110. Начала, конца, середины что не будет отдельно, Но что проникает весь мир — зовется точечным местом:

111. Во времени все, начиная Брахмой, миг возникает. Словом «время» зовется мир благой, не делимый надвое.

112. То положение, в каком хорошо о Брахмане думать, Называют «асана» — но не то, в каком неудобно.

113. «Сиддха» — исток всего бытия, незыблемая основа. Поза для совершенных известна как «сиддха-асана».

114. Всех существ корень, а также корень владенья рассудком — «М улабандха»: она уместна всегда и годится для раджайогинов.

115. Равновесие членов известно, как рас:творение в Брахмане. Без него — не равновесие, а твердость древа сухого.

116. Обративши взор в познание, видят, что весь мир есть Брахман. Этот взор лишь благотворен, а не взгляд на кончик носа.

117. Иль туда, где неразличны зритель, зримое и зренье,

Следует свой взор направить, отнюдь не на кончик носа.

118. Брахман лишь во всех бываньях, вроде разума и прочих. Прекращенье всех движений «**пранаямою**» зовется.

119. Отрицание мира есть выдыхание воздуха. Мысль «Я Брахман» называется вдыханием воздуха.

120. Сохраненье этой мысли будет задержкой дыханья. Такова она для мудрых. Глупые —нос затыкают.

121. Узрев в предметах Самость, рассудок в разум погружают. Зовется это «*пратьяхарои*», для всех жаждущих свободы.

122. Куда не достигнет рассудок — всюду Брахмана видит. Там удержанье рассудка есть «*дхарана*» в высшем смысле.

123. Состояние истинной мысли, вне формы «Я — Брахман», словом «*дхьяна*» зовется: им высшее благо дается.

124. Сделав неизменной мысль и придав ей форму Брахмана, правильно распространив, ее зовут знаньем, или *самадхи*.

125. В этом нетворимом благе пусть подвижник укрепится . Овладев им, он сумеет вызывать его мгновенно.

126. И тогда от средств свободным, совершенным станет йогом. Но нельзя его оформить только мыслью или словом.

127. В достижении самадхи много встретится препятствию: нарушенье распорядка, лень, желанье удовольствий.

128. Морок, тупость, искушенья, рассеянность и пустота. Вот препятствия из многих —тем, кто Брахмана разыскует.

129. Мысль о сущем —также суща, мысль о пустоте — пустая. Мысль о полном — также полна. Упражняйся в полномыслье.

130. Те, кто мыслию покинул чистоту и высь Брахмана, напрасно живут и, хотя люди,— подобны животным.

131. Те, кто осознал эту мысль, осознав, ее взрастил,— Люди лучшие, счастливые, почтенные в трех мирах.

132. Те, в ком эта мысль растет, а также после созревает,

Они Брахманом прониклись — не те, кто спорит о словах.

133. Кто ловко Брахмана толкует, но страстями мысль сгубил,— тех незнанье наихудшее: вновь и вновь

они рождаются.

134. Кто же ни мига не пребудет мыслью Брахмана вовне— те подобны в этом смысле Брахме, Санаке и Шукре.

135. Причина в следствие переходит, не следствие — в причину. Причинность лишь исследуй, осмыслив небытие следствия.

136. Тогда воссияет Реальность, речам недоступная. Глядя на кувшин из глины, вновь и вновь прозревай это.

137. Таким образом возникнет мысль о Самости Брахмана, затем, в чистом сознании,— состояние высшего знания.

138. Пусть же причину отличной усмотреть попытаются— И тогда увидят ее вечно присущей следствию.

139. Нужно в следствии видеть причину и тогда ее устранить. Когда причина уйдет, наконец, останется мудрость.

140. О вещи упорно мысля, ясно ее представляя, ею (Становятся вскоре. Пример: пчела и личинка.

141. Незримый в форме быванья, все это, собственно, разум. Пусть мудрый о нем постоянно, как об Атмане, мыслит.

142. Зримое сделав незримым, пусть помнит: Брахман — причина. Сведущий в вечном счастье пребудет с мыслью, полной смысла.

143. Эти шаги перечисленные *раджа-йогои* зовутся. Те, кто еще не созрел, с *хатха-йогой* ее сочетают

144. Но для созревших умом одна лишь она плодотворна. Гуру и богу преданные все легко постигают.

## **Шри Шанкара Ачарья. АТМА БОДХА (ПРОБУЖДЕННАЯ ДУША)**

(9 век)[120]

(Писания Шанкара Ачарьи бесподобны по ясности изложения. Они обращаются не только к сердцу, но и к разуму, и кто их воспринимает сердцем и понимает разумом, тому открывается новый, высший мир, он вступает в область света и познания, о существовании которой имеют понятие очень немногие из европейцев. Многие утверждают, что в христианстве заключается всё и что кто его знает, тому не нужны учения индусов. Конечно, в истинном христианстве заключается всё, но это всё в нём закутано и скрыто, и очень немногие способны без посторонней помощи поднять покров в виде символов и аллегорий, которыми окутана истина. Можно даже сказать, что именно для познания во всей чистоте скрытой в христианстве истины особенно важное значение имеют писания Шанкара Ачарьи).

Франц Гартман

«Веданта была первой прозелитской религией в мире, и лишь потом появились буддизм и иудаизм, христианство и магометанство. В ведантистской истине нет никаких кастовых различий... Будь вы парсом или индусом, мусульманином или христианином, буддистом или джайном, ваш Атман — это непорочное дитя Бога, незапятнанное и священное. Веданта — самая практичная из всех религий, поскольку она учит, что есть разные пути, которые ведут к достижению или осознанию этого великого идеала единства, бесконечного океана мудрости».

(Swami Abhedananda — Attitude of Vedanta Towards Religion, Calcutta, 1947, p. 19—20). 1

Мудрость есть то существенное, что помогает освобождению. Как без огня нельзя варить пищу, так без мудрости нельзя достигнуть совершенной свободы.

2

Так как неведение и деятельность не противоположны друг другу, то одним только совершением (добрых) дел нельзя уничтожить неведение, но неведение уничтожается мудростью, как тьма разгоняется светом, когда удаляются облака.

3

Истинная Самость, окутанная неведением, после разрушения этой оболочки начинает светить своим собственным светом, подобно лучам солнца, когда исчезают облака.

4

Подобно тому, как вода очищается прибавлением подходящего вещества, так само собой исчезает заблуждение, когда под воздействием мудрости просветляется омраченная неведением жизнь.

5

Эта жизнь, как сон, наполнена любовью и ненавистью. Пока длится этот сон, он похож на действительность; но кто проснется, тот познает, что это только сон.

6

Как блеск жемчуга похож на серебро, так этот скоропреходящий мир похож на действительность; но он таков только до тех пор, пока не будет познано Вечное — единственная во всем сущность, которой нет подобной.

7

В истинной сознанной Самости, во все проникающей, (вечно) длящейся, все наполняющей Самости содержатся все проявляющиеся вещи, как в золоте содержатся все браслеты.

8

Подобно эфиру, Владыка чувств, излучающий, в различные образы одетый, кажется сам разделенным, так как одежды его разделены; но он познается Единым в своей чистоте, когда разрушаются эти оболочки.

9

Различия форм, полов, имен и местожительства относятся к Самости подобно тому, как говорят: вкус и цвет этой воды различен от той, тогда как вода в своей чистоте везде одна и та же.

10

Тело (стхула-шарира), которое вследствие накопления действий образовалось из пятирично смешанных элементов, есть место, в котором испытывается наслаждение и страдание.

11

Тело мыслей (сукшмашарира), будучи носителем пятиричного жизненного дыхания, чувства, души и десяти сил, составленных из несмешанных элементов — это тело есть орудие для ощущения радости и горя.

12

Из вечного необъяснимого неведения рождено небесное одеяние, причинное тело (карана-шарира), но Самость должна быть рассматриваема как нечто отдельное от этих одеяний.

13

Самость (Атман), окутанная пятиричным покровом (Майей), кажется причастной природе этих одеяний, подобно тому, как кристалл на синем фоне кажется синим.

14



Подобно тому, как веянием рис очищается от мякины, так разумом должна быть отличена истинная внутренняя Самость от окружающих ее оболочек.

15

Хотя Самость (Атман) и находится везде, но она не всегда проявляется в своем истинном свете. Пусть она светит в вашем чистом разуме, как свет отражается в чистом зеркале.

16

Множественность и различия происходят благодаря телу, чувствам, душе, силам и природе. Самость, которая (в нас самих) есть зритель этого бытия, найдет вечного повелителя всего.

17

Вследствие деятельности сил, тем, кто не умеет различать, кажется, будто Самость (Атман) деятельна, как кажется, что месяц движется сквозь вечерние облака, пробегающие мимо него.

18

Когда же наступает истинное самопознание, то обнаруживается, что тело, силы, чувства и рассудок движутся в своих собственных предметах, как люди при солнечном свете.

19

Благодаря неведению свойства тела, силы, поступки и признаки относят к чистой незапятнанной Самости, подобно этому бесцветное небо кажется лазоревым.

20

Благодаря неведению (обману «бытия я») деятельность духовных оболочек приписывают Самости (Атману); так кажется, что луна движется в воде, когда она отражается в волнующейся водяной поверхности.

21

Страсти вожделения, похоти и страдания движутся в (чистой) душе, но в самой глубине нашей внутренней сущности — покой; движения эти принадлежат душе, а не Самости.

22

Как сияние у солнца, прохлада у воды и жар у огня составляет их природу, так бытие, сознание, чувство блаженной радости, постоянное отсутствие пятен,— такова природа Самости.

23

Когда принадлежащие Самости бытия (истина) и сознание оба соединены благодаря неведению (обману «я») с деятельностью разума, возникает представление: «Я знаю».

24

В Самости не происходит изменений. В ней нет знания посредством разума. Благодаря выступлению жизни, как отдельного явления, возникает заблуждение, представление одного «я», которое действует и познает.

25

Принимают жизненную деятельность в Самости за самую Самость; как веревку принимают за змею; благодаря этому является страх. При познании же того, что «я» не есть жизнедеятельность, но высшая Самость (сама жизнь), страх исчезает.

26

Сама Самость освещает разум и другие силы, как лампа — сосуд в который она поставлена. Самость же не может быть освещаемая этими вялыми силами.

27

При самопознании познание чего-либо другого не имеет значения, так как познание Самости есть самостоятельная сущность. Свет не нуждается, чтобы его освещал другой свет; он светит сам из себя.

28

Ищите единства Самости в жизни с высшей Самостью посредством повторения великих слов: «Это не то! Это не то!»

29

Видимое, т. е. тело и все возникающее из неведения (авидьи), так же преходяще, как мыльный пузырь. Совершенно не обращая на видимое внимания, мы должны найти незапятнанное: «я семь вечный».

30

Так как «я» нечто другое, чем тело, то мне не принадлежит рождение, дряхлость, страдания и разрушение; я также не связан ощущениями чувств или другими предметами, так как Самость (Атман) отлична от сил.

31

Так как «я» нечто другое, чем чувство, то боль, гнев, ненависть и страх не мои, выше всякой жизнедеятельности, осязания и размышления стоит чистая Самость. Так научила она своими откровениями.

32

Из этого Атмана были рождены жизненные силы, чувство и все другие силы, эфир, воздух, огонь, вода и земля, поддерживающие все.

33

Без качеств и действий, (вечно) длящийся, свободный от сомнений, незапятнанный, безграничный и совершенно свободный «я» есмь беспорочный Единый.

34

«Я», как эфир, внутри и снаружи всего. «Я» никогда не падал (в грех), «я» постоянно всеблагое, чистое, ни к чему не привязывающееся, незапятнанное и безграничное.

35

Вечное, чистое, единое одно, неразделенное блаженство, несравнимое, истина, мудрость, бесконечное, высшее, вечное,— это «Я».

36

Воспоминание: «я есмь Вечный», когда оно удерживается в сознании, удаляет заблуждение неведения, как удаляет лекарство болезнь.

37

Сидя в уединенном месте, бесстрастно, вполне владея силами чувств, устремив всю свою душу на Самость и не допуская никакой другой мысли, как только о Вечном.

38

Исполненный доброй воли и погружая в своих мыслях все видимое в Самость, устремив свое сердце на Единое, на Самость, чистую как сияющий эфир.

39

Отбрось имя, цвет и форму; познающий Высшее покоится в сущности совершенного сознания и

блаженства.

40

В высшей Самости нет различия между познающим, познанием и познаваемым, так как сквозь ее собственную сущность просвечивает сознание и блаженство; это сияющая Самость светит сама из себя.

41

Утверди факел мысли на основе Самости, и пусть возгоревшееся пламя восходящей мудрости уничтожит то, что питает неведение.

42

Как ночь разгоняется рассветом, так пусть мрак исчезнет благодаря самопознанию. Тогда обнаружится Самость, светящаяся, как сияющее солнце.

43

Хотя каждый вечно обладает Самостью, но тем не менее он ее как будто не имеет до тех пор, пока он ее не познал. Когда неведение исчезает, то она открывается, как жемчуг на шее.

44

Представление раздельности жизни в Вечном возникает благодаря заблуждению, подобно тому, как можно (издали) принять человека за столб; когда познается действительность, это заблуждение исчезает.

45

Благодаря услаждению (через самопознание) своей истинной природой, в человеке рождается мудрость, и ложное представление (авидья) о «я» и «мое» уничтожается подобно разъясненному заблуждению.

46

Стремящийся к единению (йога) и достигший обладания истинным познанием видит оком мудрости, что все основано на его собственной Самости.

47

Весь этот движущийся мир есть Самость; все, что не есть Самость, есть ничто, как все глиняные горшки — глина, так для мудреца все вещи суть Самость.

48

Когда ты познаешь эту мудрость, то освободись от свойств, от всего, скрывающего твою истинную природу, и вступи в действительность (истинное бытие), в (истинное) сознание, в (истинное) блаженство, подобно тому, как гусеница обращается в бабочку.

49

Кто ревностно домогается соединения (со своей божественной Самостью), тот переплывет море заблуждений, убьет чудовище страсти и ненависти и, достигнув совершенного покоя, воссядет (в свете истины) в царстве Самости.

50

Он сбрасывает оковы внешних преходящих радостей и, возвращаясь к блаженству истинной Самости, сияет во внутренней чистоте, как свет сияет в лампе.

51

Достигнувший самопознания хотя и скрыт в различных переодеваниях (тело и т. д.), тем не менее не запятнан свойствами, так же как и эфир не принимает на себя ничего из свойств вещей; мудрец (наблюдаемый как личность), хотя и знает все, стоит как будто бы он ничего не знает; он движется

беспрепятственно, как воздух.

52

Мудрец, свободный от всех переодеваний (масок, т. е. личности), растворяется совершенно в вездесущем, все проникающее знание, превышающее Единое, подобно капле воды в море, эфиру в эфире и искре в свете.

53

Все радости, превышающие блаженство, и все знания, превышающие мудрость, есть все превышающий выигрыш; пожертвуй этому собой,—• это есть Вечный.

54

Кто это видит, для того уже больше нечего видеть; кто сам стал этим, для того нечем больше становиться; там, где это познано, нечего уже больше познавать. (Он сам все, и познает все, и он услаждается во всем своем собственном бытии).

55

Вверх и вниз во всех направлениях совершенное бытие, бесподобное сознание; бесконечен и вечен только Единый. Жертвуй собой этому, так как это есть Вечный.

56

Пониманием, что нет другого (истинного) бытия ученик Вед (знания) достигает познания неизменного, неделимого блаженства, Единого. Жертвуй собой этому, так как это есть Вечный.

57

Брахма и все боги принимают участие в блаженстве неделимого Единого, будучи от него в зависимости. (Как ветви дерева, они получают питание от корня).

58

Каждое существо привязано к этой Самости, все движется по направлению к ней, двигающее все вечное находится так же во вселенной; как возможность творца находится во всяком молоке.

59

Тот, светом которого светит солнце и всякий свет, но который сам ни от какой вещи не получает света, Он, через которого все возникает, Он есть Вечный. Это ты должен понять.

60

Вездесущий, внутри и снаружи, тот, который весь движущийся мир заставляет казаться (тем, что он есть), он, Вечный, светит (своим собственным светом), как жар в раскаленном железном шаре.

61

Вечный не есть движущийся мир; он отличен от него. Тем не менее все, что не он,— ничто и само по себе недействительно (простое явление). Все, что кажется чем-нибудь иным, чем Вечный, есть обман, подобный миражу в пустыне.

62

Все, что видят и слышат, есть (по существу) ни что иное, как Вечный. Познанием истины (действительности) познается Вечный. Это есть бытие, сознание, бесподобное блаженство.

63

Только одно око мудрости (не око мнимой учености, мечтательности или фантазии) видит вседвижущую Троицу бытия-сознания блаженства (сат-чит-ананда), Самость (Атмана). Око невежества (неведения) его так же не видит, как и слепой солнце.

64

Личная же жизнь, возженная огнем самопознания чистой жизни и мышлением, совершенно очистившаяся, без пятен, становится свободной и сияет, подобно чистому золоту.

65

Самость (Атман), восходящая на небосклоне сердца, есть солнце мудрости, разгоняющее мрак; везде находясь и все в себе содержа, она сияет и освещает все.

66

Кто уже не наблюдает ни пространства, ни места, ни времени и с полным доверием в храм божественной Самости приносит в жертву свое бытие вседвигающему Владыке Природы, безграничному и незапятнанному, тот достигает самопознания Единого и, живя во всем, становится бессмертным.

-