



ВИДЖНЯНА БХАЙРАВА ТАНТРА

СВАМИ САТЬЯСАНГАНАНДА
СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ



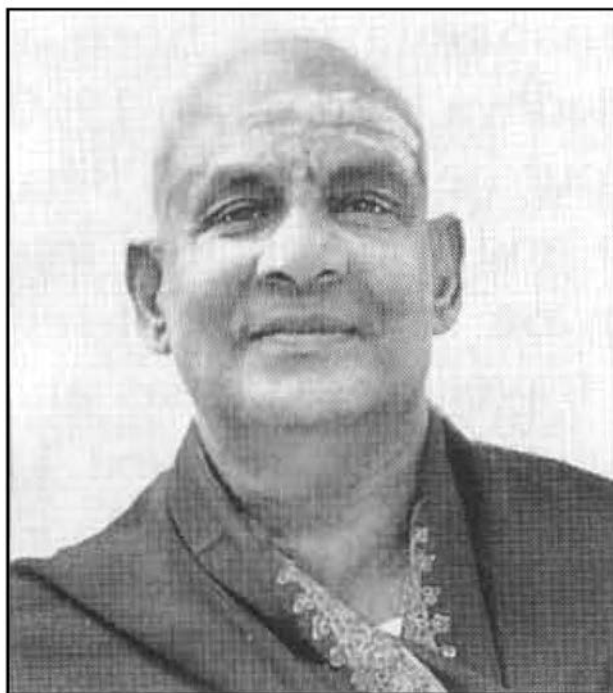
Свами Сатъясангананда Сарасвати
ПОД РУКОВОДСТВОМ
Свами Сатъянанда Сарасвати

शुद्ध विद्युज्जननं
विद्युर्जननं तान्त्रिकं

Минск
ВЕДАНТАМАЛА
2007



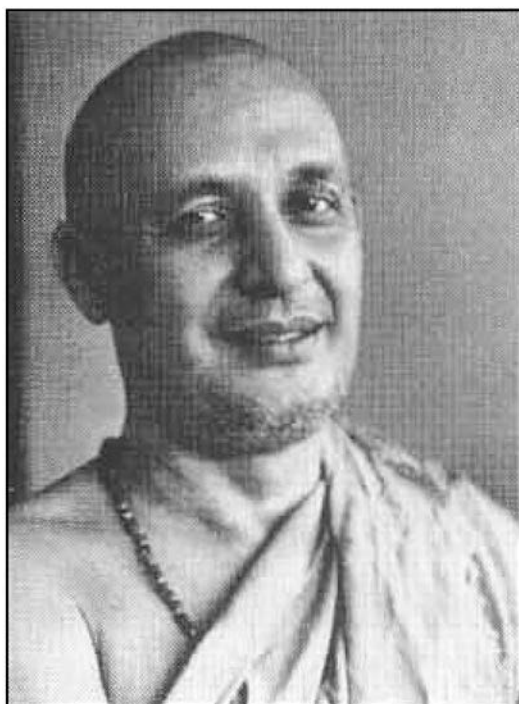
СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ



Свами Шивананда Сарасвати родился в Паттамадаи, в Тамил Наду, в 1887 г. После работы врачом в Малайе, он отказался от практики, переселился в Ришикеш, и в 1924 получил от Свами Вишвананды Сарасвати посвящение в Дашнами Санньясу. Он много ездил по всей Индии, побуждая людей практиковать йогу и вести религиозную жизнь. В 1936 г. он основал в Ришикеше Общество Религиозной Жизни, в 1945 г. — Аюрведическую Аптеку Шивананды, в 1948 г. — Лесную Академию Йоги Веданты, и в 1957 г. — Глазную Больницу Шивананды. В течение своей жизни он руководил тысячами учеников и духовных искателей по всему миру, и написал свыше 200 книг.



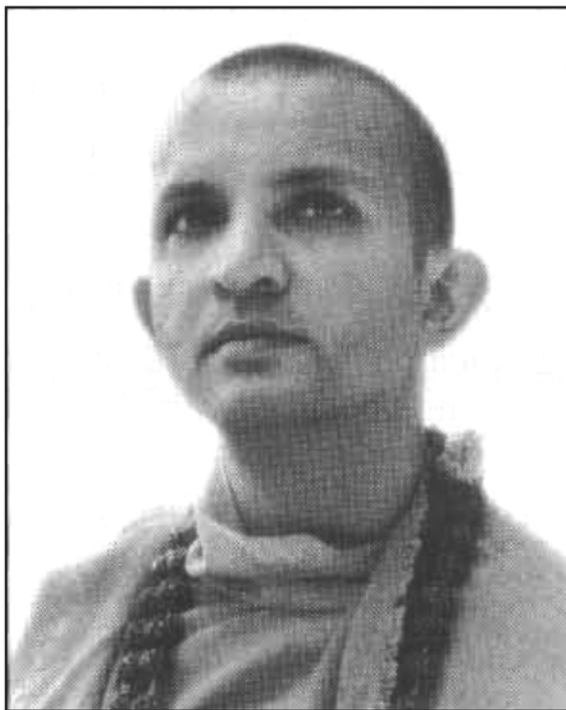
СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ



Свами Сатъянанда Сарасвати родился в 1923 г. в Алморе, в Уттар Прадеше. В 1943 г. он познакомился в Ришикеше со Свами Шиванандой, и принял образ жизни Дашнами Санньясы. В 1955 г. он оставил ашрам своего учителя, чтобы вести жизнь странствующего монаха, и позднее основал Международное Сообщество Йоги (в 1963 г.) и Бихарскую Школу Йоги (в 1964 г.). В течение следующих 20 лет он путешествовал по всему миру, и написал свыше 80 книг. В 1987 г. он основал Шивананда Матх — благотворительную организацию, призванную способствовать сельскому развитию — и Фонд Исследований Йоги. В 1988 г. он оставил свою миссию, принял обет кшетра санньясы, и теперь живет как парамахамса санньясин (святой отшельник).



СВАМИ НИРАНДЖАНАНАНДА САРАСВАТИ



Свами Ниранджанананда Сарасвати родился в 1960 г. в Раджнандгаоне, в Мадхья Прадеш. В четырехлетнем возрасте он поступил в Бихарскую Школу Йоги, и в возрасте 10 лет был посвящен в Дашнами Санньясу. С 1971 г. он путешествовал за границей и в последующие 11 лет посетил многие страны. В 1983 г. он был отозван в Индию и назначен Ректором Бихарской Школы Йоги. В течение следующих 11 лет он руководил развитием организаций Ганга Даршан, Шивананда Матх и Фонда Исследований Йоги. В 1990 г. он был инициирован как Парамхамса, а в 1993 г. стал официальным преемником Свами Сатьянанды. Под его руководством в 1994 г. была основана организация Бихар Йога Бхарати. Он написал более 20 книг, и руководит национальными и международными программами йоги.

ॐ



Свами Сатъясангананда Сарасвати со своим гуру
Свами Сатъянандой Сарасвати в Вайшнава Деви



ОБ АВТОРЕ



Я посвятил автора, Свами Сатьясангананда Сарасвати в санньясу в 1982 г. Все знание о духовных науках, их глубоких философиях, а также тайных практиках, накопленное ею за этот короткий промежуток времени, было получено не путем интеллектуального изучения, а за счет развертывания изнутри. Ее интеллектуальное развитие и предметы изучения до посвящения в санньясу никоим образом не имели никакого отношения к данному вопросу, однако она пронизательно овладевала всеми аспектами этого сложного знания, как будто оно было ее природным наследием. Это должно служить ориентиром для других, поскольку подтверждает заявление моего гуру, который говорил мне в мои первые годы жизни в ашраме: «Тебе не нужно привносить свет извне. Прилежно трудись очищайся; свет будет открываться изнутри». Это говорили и другие до и после него.

Жизнь санньясина должна быть посвящена двум целям. Первая состоит в том, чтобы служить другим, а



вторая — в пробуждении в себе опыта трансцендентального знания. Если человек не трудится для достижения этих целей, санньяса становится лицемерием и обманом. Свами Сатъясангананда всегда была верна обоим этим идеалам санньясы. Поэтому ее работа — это нечто гораздо большее, нежели перевод *Виджняна Бхайрава Тантры* исследователем или знатоком тантры; эта работа основана на личном опыте санньясина, осмелившегося утверждать возвышенные ценности *тъяги* (самоотречения), *вайрагьи* (непривязанности) и *самарпаны* (беззаветной преданности). Они представляют собой *кавачу*, или щит санньясина, с которым он идет навстречу аромату *атма анубхути*, или самопостижения.

Свами Сатъянанда

Предисловие

Знание истории, географии, астрологии, астрономии, языков и других предметов, которые мы изучаем, записано в соответствующих текстах. Аналогичным образом, знание ума и сознания записано в текстах Тантр, Вед и Пуран. Эти тексты писались на санскрите, который был языком того времени, но сегодня этот фактор ограничивает доступ к содержащейся в них информации незначительным меньшинством людей, знающих тот язык. Однако есть люди, изучающие науку ума, которые исследуют эти тексты и объясняют их современным языком, чтобы истинные духовные искатели могли пользоваться этой ценной информацией. Это нелегкая задача, так как такие тексты писались в зашифрованном и сокращенном виде, и в них могут разобраться только проницательные и осведомленные люди. В силу этого ограничения сегодня читателям доступны очень немногие тексты, разъясняющие древние формы духовного знания.

Часто говорят, что когда ученик готов, то появляется учитель, а также, что в подходящее время возникают условия, способствующие распространению духовного знания. В этом смысле, предмет дхараны, или сосредоточения, являющийся темой *Виджняна Бхайрава Тантры* (ВБТ), сегодня наиболее актуален. Сегодня во всем мире духовные искатели, практиковавшие личные дисциплины для эволюции сознания, крайне нуждаются в этом знании. По этой причине сегодня пора познакомить их с тантрической системой дхараны в том виде, как ее практиковали в древности. Конечно, техники дхараны не будут новыми для тех, кто занимался медитацией, однако очень немногие осведомлены о полном масштабе тантрической системы и ее приложений.

Независимо от того, придерживается ли человек материалистических или спиритуалистических воззрений, важно понимать, что практика дхараны чрезвычайно важна для продвижения во всех сферах жизни. Даже материалисты отдают должное энергии, поскольку понимают, что весь этот мир представляет собой не что иное, как игру энергии. Материалисты расщепляют атом посредством физического процесса, чтобы поставить его гигантскую энергию на службу человечеству. Точно так же, практика дхараны посредством духовного процесса расщепляет атом энергии в уме, чтобы его можно было использовать для эволюции индивидуального сознания. По этой причине дхарана столь же ценна, как ядерная физика, и потому должна иметь такие же признание и статус.

В настоящее время существует очень мало переводов ВБТ и комментариев к ней. Поэтому публикация данной книги чрезвычайно важна, поскольку она прольет значительный свет на практику дхараны, в отношении которой до сих пор имелись только поверхностные объяснения. Главная цель этого текста состоит в том, чтобы передать важность дхараны и описать средства или техники, с помощью которых практикующий может включить ее в свою жизнь. Кроме того, в нем показано, что это можно сделать достаточно легко, даже если у человека нет никакого опыта в данной области. Хотя практика дхараны предназначена для людей с устойчивым и контролируемым умом, в книге даются способы, позволяющие даже тем, чей ум неустойчив, постепенно развивать глубокое сосредоточение.

Любые богатства, имущество, роскошь и удобства, которые человек может иметь в этом мире, бесполезны, если его ум неуправляем и рассеян. В этом смысле, ум идущий по желаемому пути — это самое ценное, чем

может обладать человек. Если у него есть такой ум, то больше ничего не нужно. Верно говорил великий поэт-святой Кабир: «*Mein to un santan ka daas jinhone tan maar liya*» — «Я склоняюсь только перед тем святым, который покори́л свой ум». Все мы — всегда рабы своего ума. хотя можем этого не осознавать. В течение всего дня мы делаем то, что приказывает нам ум. Если ум обеспокоен, мы чувствуем тревогу; если он счастлив, то мы довольны; если он завистлив, то нас мучает зависть; если он разъярен, то мы приходим в неистовый гнев. Бывает ли в нашей жизни хоть один момент, когда мы можем остановиться и сказать: «Нет, я не буду сердитым, или счастливым, или мстительным»?

Мы просто не можем положить конец этому процессу без знания практики дхараны. Не существует никакого другого способа преодоления неустойчивых тенденций этой могущественной субстанции, именуемой умом, кроме практики дхараны, пути сосредоточения. Практика дхараны порождает силу, позволяющую подчинять себе рассеянные энергии ума и превращать их в поток осознания. Поэтому мы счастливы представить вам эту книгу, которая представляет собой результат всестороннего изучения дхараны применительно к тантрической науке медитации, подкрепленный личным опытом автора.



Введение

Высочайший принцип, провозглашавшийся мудрецами и визионерами эпохи Упанишад и Вед, гласил: «*Ахам Брахмасми — Я есть То*». Их поиск был внутренним; они исследовали обширные измерения, составляющие внутреннюю жизнь. Они мысленно анатомировали тело и обнаруживали, что его тонкая сущность образована чувствами¹. Посредством медитации на чувствах они открывали коридоры и проходы ума. Посредством размышления об уме, они осознавали дремлющую внутри него потенциальную энергию. Пробуждая эту энергию, они открывали сознание, и соединяя внутреннюю энергию с индивидуальным сознанием, они постигали, что действительно тесно связаны с космическим сознанием и составляют его часть. Адепты Тантры понимали это очень давно, еще до начала ведической эпохи. На этом понимании основан весь спектр философии Вед и Тантр; предметом этой философии — будь то шиваизм, вишнуизм или шактизм — было исследование субстанции, из которой состоит человек.

Спустя несколько сот тысяч лет единая теория поля, о которой говорят физики, поразительным образом указывает в том же направлении. Согласно этой теории, все творение представляет собой сложное целое, и вся жизнь — одушевленная или неодушевленная, проявленная или не проявленная — тесно взаимосвязана. Иными словами, все, что вы думаете, чувствуете, говорите или делаете, подобно волнам распространяется в бесконечное пространство, сталкиваясь, смешиваясь и

¹ То есть, зрением, слухом, осязанием и т. д., (англ. *senses*) а не «чувствами» в смысле эмоций (англ. *feelings*). (Прим. пер.)

сливаясь с волнами от других источников. Это очень динамичная идея, которая придает универсальность любому и каждому человеческому существу, и наделяет жизнь значением и статусом, выходящими далеко за пределы нашего воображения и ожидания. В течение темных веков истории средний человек сталкивался со строгими ограничениями всякий раз, когда пытался углубляться в области жизни, выходящие за пределы того, что могут видеть, слышать, осязать и т. д. его органы чувств. Этим измерением ограничен диапазон человеческого восприятия.

Хотя человек накопил несметное богатство, окружил себя роскошью и удобствами и обзавелся невероятно мощным оружием для защиты от врагов — реальных или воображаемых — он по-прежнему оказывается незащищенным и уязвимым. Он знает, что жизнь коротка. Когда ему приходится прощаться, он не может взять с собой все, что защищало его в течение жизни; он вынужден уходить с пустыми руками. Поэтому утверждение *Ахам Брахмасми* поддерживает человека и дает ему надежду. Но больше того, ведические и тантрические мудрецы щедро поделились с человечеством своим медитативным опытом, раскрывающим важные сведения о действительной цели человеческой жизни. Хотя человек посвящает свою жизнь погоне за богатством, властью и положением, эти цели дают лишь ограниченное удовлетворение. Настоящее счастье и вечное блаженство возможны только когда человек осознает сам себя.

Осознавать себя

Что значит осознавать себя? Человек знает, что он мужчина или женщина, индеец или американец, инду-

ист или мусульманин, христианин или иудей, богатый или бедный, красивый или безобразный, умный или тупой, образованный или неграмотный, святой или грешник, атеист или верующий, сострадательный или жестокий, щедрый или скупой. Однако тантрические и ведические мудрецы говорят, что применительно к поиску собственной самости, все эти критерии бесполезны, несущественны и не важны. В этом поиске пол человека, его национальность, классовая и религиозная принадлежность, общественное положение и убеждения не играют никакой роли. Самость относится к совершенно иному измерению. По их словам, исследование самости — это не социальное, культурное или религиозное предприятие.

Мудрецы делали акцент на врожденных, а не на приобретенных качествах человека. Они понимали, что спектр человеческого осознания простирается от демонического до человеческого и до божественного в силу взаимодействия трех качеств, или *гун*, образующих его существо. Эти три качества называются саттва, раджас и тамас. *Саттва* означает божественность, *тамас* — демоническое качество, а *раджас* — человеческие устремления. Конечно, это очень общая классификация, но все эти признаки действительно составляют неотъемлемую часть нашей природы. Три гуны присутствуют в каждом из нас, и постоянно направляют наши мысли, чувства и действия — по существу, всю нашу жизнь. Они определяют наш темперамент, а также наши жизненные склонности. Мы совершаем все наши выборы на основе этих гун.

Однако, независимо от того, что мы выбираем в жизни, нам не следует забывать о цели, для которой мы пришли в этот мир. Эта цель — осознание себя. Человеческому рождению всегда придавалось огромное

значение, поскольку только будучи человеческим существом мы можем познавать свою истинную сущность. Именно семя индивидуальности, посеянное в человеческих существах, дает нам знание нашего существования. Только человек обладает знанием каждого и всякого совершаемого им действия и, тем самым, своего существования.

Человек осознает пространство, время и объекты. Хотя животные, растения и минералы — это чувствующие существа, они не обладают таким осознанием. Собака лает, но она не знает, что лает. Дерево дает плоды, но не знает, что оно это делает. Многие формы жизни имеют чувства, симпатии и антипатии, тонкие реакции, а также память, однако они не знают о своем существовании в пространстве и времени, равно как не имеют никакого знания окружающих их объектов.¹ Че-

¹ Вышесказанное требует пояснения, поскольку именно эти принципы, которые преподносятся как само собой разумеющиеся, как правило, становятся причиной неправильного понимания как древней, так современной философии (и психологии) сознания. Прежде всего, о понятии «чувствующие существа» (англ. *sentient beings*): речь идет о *первичной чувствительности* к изменениям в окружающей среде и в самом «существе» (сейчас это часто называют «раздражимостью»). Любая достаточно сложная система способна в той или иной степени «чувствовать» происходящее вокруг нее и в ней самой, и тем или иным образом на это реагировать. Поэтому она — опять же, в той или иной степени — обладает «внутренней осведомленностью» (англ. *awareness*) или «внутренней перспективой», и в этом смысле может считаться «чувствующим существом». Человек уникален тем, что сама его внутренняя осведомленность, в свою очередь, может становиться объектом осведомленности ума или сознания, т. е., объектом *осознания* (англ. *conscious awareness*). Для этого она должна быть *отчуждена в виде объекта* (т. е. «не-я») и *представлена символом или зна-*

ловек исключителен потому, что он может обладать знанием своего существования в пространстве и времени, равно как и за пределами пространства и времени. Он может по своей воле превосходить объективную самость и путешествовать в сферу безвременности, чтобы переживать единое осознание, неотъемлемую часть которого он составляет, и из которого он эволюционировал в грубое тело и ум, каковыми он является (ВБТ: шл. 97).

ком. Человеческий ум оперирует *знаками* и *символами*, и из них состоит *знание*. Поэтому когда говорится, что собака *не знает*, что она лает, это означает *не* то, что она *не осведомлена* о том, что делает, а то, что эта осведомленность не может быть отчуждена в виде *знания* — для собаки ее лай не может быть «не-я» [так же, как ее внутренняя осведомленность о самой себе, то есть, ее самость (англ. *self*) не может быть отчуждена в виде «я»]. Аналогичным образом, нечеловеческие формы жизни *не знают* о своем существовании в пространстве и времени и об окружающих объектах не потому, что *не осведомлены* о них, а потому, что не могут *отчуждать* эту осведомленность в форме *знания*, выраженного знаками и символами (хотя, например, шимпанзе и попугаи обладают такой зачаточной способностью, и ее можно целенаправленно развивать). Собака, лающая на человека, прекрасно *осведомлена*, что он — это не она сама (и даже не ее хозяин), но не знает этого. Есть основания считать, что у животных (по крайней мере, у высших) есть *непрерывный поток осведомленности* об окружающей среде и о себе, равно как и *поток мышления*, имеющего конкретно-образную природу. Точно известно, что животные способны обобщать и классифицировать опыт, и что они видят сны. Так что в вопросе об уникальности человека много неясного. При переводе книг, подобных этой (равно как и современных работ в области изучения сознания) это усугубляется тем, что в русском языке термин «осведомленность» всегда означает «наличие знания», а английский термин *awareness* обычно принято переводить как «осознание». (Прим. пер.)

Эволюты сознания

Парадоксально, что то же самое начало таттва, которое дает человеку знание индивидуальности и дифференциации, ответственно и за опыт единого осознания, или знание единства со всем остальным творением. Это начало носит название эго, или *ахамкара*. Слово *ахам* означает «Я есть». Другие формы жизни, как низшие, так и высшие, не имеют ахамкары. В низших формах жизни это начало находится в латентном состоянии, а в высших формах оно превзойдено. Поэтому в ведической и тантрической традициях человеческая жизнь считается чрезвычайно желанной даже для тех, кто достиг божественности, потому что только человек может познавать творца. В этом смысле, человеческое рождение считается самым ценным.

Согласно тантре, всеобщее сознание нисходит к проявлению в качестве индивидуального сознания, принимая четыре состояния, известные как буддхи, читта, ахамкара и манас. *Буддхи* соответствует высшему интеллекту с его активностью *вивека*, или различения, и *садвичара*, или правильного мышления. *Манас* представляет собой низший ум, для которого характерна активность *санкальпа* и *викальпа*, то есть, мышления противоположностями. *Читта*, или память — это хранилище прошлых действий в форме *самскар*, или архетипов.¹ Ахамкара, или эго — это понятие самосуществования, обуславливаемое тремя вышеперечисленными факторами.

¹ Такое понимание характерно только для тантры. В буддизме и некоторых других восточных духовных традициях *читта* означает «мысль» (или сознание), а *самскар*ы — чувственные впечатления (или импринты), образующие *карму*. (Прим. пер.)

Это дуга *авароха*, или нисхождения активного всеобщего сознания в человеческую жизнь. Обратное движение — *унмеша* или *ароха*, восхождение к высшей жизни — возможно только на человеческой стадии эволюции. Внутреннее постижение начинается, когда манас, буддхи, читта и ахамкара растворяются, превращаясь во всеобщее сознание через посредство *шакти*, или энергии. Это высочайшая *яджна*, или жертва, которую может приносить человек (ВБТ: шл. 138). Другие формы жизни лишены этой привилегии, поскольку не обладают упомянутыми четырьмя аспектами, которые носят общее название *антахкарана*, или внутренний инструмент.

Тантрическая и ведическая мысль сосредоточивается на восхождении сознания из его связи с материей и базовыми эмоциями к сиянию духа. Другие философии говорят о нисхождении всеобщего сознания, тогда как тантрическая и ведическая мысль утверждает, что восхождение от материи к духу — это изначальный замысел, который *пракрити*, или природа, вложила во все творение. Тантра говорит, что нисхождение всеобщего сознания в чистом виде — это возможность, которая случается очень редко. Нисхождение всеобщего сознания в материю при сохранении его чистой формы носит название аватар. Аватар представляет всеобщее сознание на земле, и потому ему полностью подвластны законы природы. Такими аватарами были Шри Кришна и Шри Рама. Однако на землю нисходило очень мало таких личностей. Поэтому в связи с нашими медитативными практиками и духовной эволюцией нам необходимо понимать именно восхождение, а не нисхождение сознания.

Состояние сверхума, о котором часто упоминал йог XX столетия Шри Ауробиндо, также указывает в этом

направлении. В настоящее время человек использует лишь малую часть потенциального могущества мозга. Это лишь вершина айсберга. Более высокие способности мозга, которые находятся в латентном состоянии, необходимо развивать и пробуждать с помощью двух важных практик тантры — дхараны и дхьяны. Эти две практики усиливают электромагнитные контуры мозга, так что он становится способным справляться с высоковольтной энергией, которая становится следствием внутреннего озарения. Эти практики формируют каналы и проводящие пути для передачи энергии ко всем точкам мозга, что ведет к полному просветлению. Если просветление происходит до завершения такой подготовки, то могут возникать короткие замыкания и перегорать предохранители, поскольку «проводка» мозга не может выдержать действие мощных токов, генерируемых полным просветлением темных областей.

Различные ведические и тантрические традиции предлагают ясные и острые диалоги и споры, посвященные именно этой теме. Их исследования были как объективными, так и субъективными, не останавливаясь ни перед чем. Они анатомировали мысли, идеи и переживания, анализировали чувства и эмоции, и подвергали себя тщательной и строгой проверке в поисках реального и постоянного. В науке алхимии вещество очищают до тех пор, пока оно не становится чистым и утонченным. Сходным образом, практика дхараны посредством алхимического процесса медитации перемешивает бурлящий внутри таинственный океан мыслей, желаний и страстей. Таким образом, йоги вскрывали слой за слоем содержания ума, и на каждом этапе обнаруживали все более и более утонченные субстанции. Каждая ступень очищения приносила большее просветление и открытие нового набора качеств. Тех-

нически, эти качества классифицируют как *сиддхи*, или совершенства. Мудрец Патанджали, давший нам бесценные афоризмы, или сутры, о йоге, называет их *вибхотти*, или достижения йоги. Эти особые качества представляют собой скрытый в человеке потенциал, который делает его все более и более совершенным.

Посредством этого внутреннего процесса йоги обнаружили, что источником, из которого развилось грубое тело, было чистое сознание, пульсирующее энергией. Это сознание имеет космическую природу и не ограничено ничем. Оно не связано временем, и не заключено ни в каком конкретном пространстве. Йоги-алхимики также стремились узнать, в какой части тела находится это сознание, и потому они продолжили свои поиски и обнаружили, что оно обитает во всех сердцах. Как *дживатман*, или индивидуальное сознание, оно пребывает в сердечной полости, или *анахата чакре*.

Индивидуальное сознание представляет собой трехмерный сияющий свет, подобный свету лазера, который присматривает за всем и ожидает момента, когда он сможет воссоединиться с шакти, или энергией, с которой сознание было разделено для целей творения. На трансцендентальном уровне оно существует как *бинду* — первичная точка, и *нада* — первичный звук, который отражается в стратосфере как космическая вибрация, а внутри нас — как *анахад нада*, не вызванный звук (ВБТ: шл. 41). Йоги переживали этот нада во многих формах, таких как мелодичные ноты флейты, крик павлина, раскаты грома, а также в различных мантрах. В тантрических текстах имеются бесчисленные описания их переживаний, из которых ясно, что сознание имеет много степеней проявления, вследствие чего оно может переживаться как звук, свет, форма и идея.

Когда вещество очищают посредством отделения от другого вещества или соединения с другим веществом,

которое может входить в его состав, либо быть отдельным от него самого, это называется алхимией. Тантрические визионеры были самыми умелыми алхимиками все времен. Они очищали такие тончайшие формы материи, как человеческий ум, интеллект, эго и индивидуальное сознание. Результатом такого внутреннего очищения был опыт. Эта форма опыта была столь тонкой, что человеческий ум не мог его постичь, пока внимание полностью не отвлекалось от материи и не сосредоточивалось на духе. Этот опыт сменял все разнообразные стадии постижения, через которые проходила восходящая шакти перед воссоединением с сознанием.

Принцип воссоединения

Это воссоединение вело к постижению единства *дживатмьы* и *параматмьы* — космического сознания, которое пребывает в черепе в психическом центре, известном как *сахасрара чакра*. Когда дживатма, или индивидуальное сознание, находящееся в сердечной полости, соединяется с *махашакти* — высшей энергией, которая пребывает в полости у основания позвоночника, известной как *муладхара чакра*, это готовит почву или основу для такого воссоединения. Именно махашакти по воле сознания приводит в движение колесо творения. Она имеет физическую форму свернувшейся змеи, и потому ее называют *кундалини* (змеиной силой — пер.). Когда она соединяется с индивидуальным сознанием в области анахата чакры, это приводит к взрыву, который полностью подавляет электромагнитные контуры мозга, и в сахасрара чакре — обители Шивы, которое описывали как тысячелепестковый лотос — происходит полное просветление (ВБТ: шл. 28).

Когда взрывается материя, из которой состоит человек, происходит гигантский внутренний взрыв и порождается огромный жар. Этот внутренний огонь до такой степени очищает физическую материю, что она высвобождает внутреннюю энергию, или шакти, которая, в свою очередь, освобождает из своего захвата сознание. Таким образом, материя переходит в энергию, а энергия в сознание и наоборот. Переживание этого преобразования энергии было таким тонким, что йоги теряли дар речи, так как у них не было слов, чтобы его передать. Когда их просили описать этот опыт, они могли сказать только «*Нети, нети*», что означает «не то и не это». Высшее духовное состояние невозможно описать, объяснить, или понять — его можно только пережить. Что бы ни говорил человек об этом опыте, слова не могут его передать. Что-то остается не сказанным, так как в нашем словаре не существует слов для описания этой духовной реальности.

Йоги называли ее светом, и не ошибались, но это было нечто большее. Они также называли это *сат-чит-ананда* или *сатъям-шивам-сундарам*, что означает «истина, сознание и блаженство». Однако все это остается просто словами, пока мы не преобразуем себя и не обретаем это. Поэтому цель человеческой жизни состоит не просто в интеллектуальном понимании этих тонких истин, а в расширении границ сознания и освобождении энергии для обретения опыта этого высшего сознания. Сознание — это источник, из которого развернулась вся материя. Тело — это грубая материя, а ум — тонкая материя, и каждая пульсирует энергией. Однако, в силу их эемного состояния, потенциал переживания чистого сознания, из которого они развились, у них утрачен.

Расширение и освобождение

Наука тантры постулирует две теории для достижения этого опыта: расширение и освобождение. При кипячении воды частицы водорода и кислорода расширяются и освобождаются из грубой формы воды, превращаясь в тонкий пар. Точно также, расширяя осознание, тантра освобождает энергию, которая заперта в теле и уме. Энергия служит связующим звеном между материей и сознанием. Освобождаясь из-под власти материи, она соединяется с сознанием, и в результате происходит пробуждение.

Тот же самый принцип применяется в физике для взрыва атомной бомбы. Посредством процесса деления или слияния энергия высвобождается из материи и соединяется со своей противоположной полярностью, создавая этот взрыв¹. Когда ученый и философ Оппенгеймер впервые наблюдал это явление, он был тронут до слез и непроизвольно прочитал вслух стих из Бхагавад Гиты, в котором Санджайя описывает этот же космический опыт слепому царю Дхритараштре:

*Если бы в небе сияли тысяча солнц,
Они все равно не сравнились бы со светом
абсолютного сознания*

(11:12)

Хотя эти два вида взрывов имеют примечательное сходство, между ними существует огромная разница.

¹ По-видимому, авторы путают расщепление атома и термоядерный синтез с аннигиляцией материи и антиматерии, поскольку энергия при всем желании не может «соединиться со своей противоположной полярностью» — такой «противоположной полярности» просто не существует. Но, в конце концов, йогам не так уж обязательно разбираться в ядерной физике. (Прим. пер.)

Один происходит внешне, а другой внутренне. Один разрушает, а другой создает. Один представляет собой план природы относительно судьбы человечества, а другой — человеческий план относительно судьбы человечества. Однако ясно одно: процесс алхимии, который использовали тантрические и ведические визионеры для обретения этого опыта, был взят из законов природы, которые являются полностью научными, и применимы ко всем уровням творения. Материя постоянно распадается и преобразуется в различные формы и вещества. Например, уголь со временем превращается в алмаз, а ископаемые остатки — в нефть и газ.¹ Практики тантры разрабатывались путем строгого соблюдения этих естественных процессов и их применения к человеку, который тоже представляет собой порождение природы.

Человеку суждено пробуждать этот опыт на определенном этапе эволюции, даже если он не делает никаких сознательных усилий для освобождения энергии и расширения осознания. Это природное наследие, от рождения принадлежащее каждому человеческому существу, однако без применения специальной процедуры для этого потребуются очень длительное время. Практики тантры ускоряют естественный процесс эволюции и позволяют достигать такого опыта в этой жизни, здесь и сейчас, в настоящий момент. Этот опыт дарует *ананда* и *джняна* — блаженство и знание, кото-

¹ Ни то, ни другое не вполне верно. Уголь превращается в алмаз под действием высокой температуры и высокого давления, и это не обязательно длительный процесс. Нефть и газ образуются из органических отложений под действием тех же температуры и давления, но газ может быть и продуктом жизнедеятельности микроорганизмов, так что длительное время здесь тоже не при чем. (Прим. пер.)

рых человек ищет с помощью внешних объектов, но никогда не находит. Вследствие этого, человеческая жизнь полна страдания, разочарования и депрессии. Проблему человеческого страдания может навсегда разрешить только опыт, возникающий в результате расширения сознания и освобождения энергии.

Садхана — средство самопознания и самоосуществления

Для того, чтобы освободить ум из-под власти материи и обратить его к сиянию духа, тантра придает огромное значение *садхане*, или практике. Садхана — это процесс внутренней культуры, который позволяет человеку двигаться к совершенству. Что именно улучшает садхана? Совершенствуется ли этот процесс только тело, или же он распространяется и за его пределы? Какого уровня совершенства можно достичь посредством садханы? Каков уровень восприятия человека, достигающего такого совершенства? Вот некоторые вопросы, на которые отвечает ВБТ. Однако эти ответы не объясняются; они даются посредством набора практик, которые ведут к ответу. Каждая из этих практик является самодостаточной. Одна практика не обязательно ведет к другой. Каждая практика независима и, временами, даже полностью отличается от предшествующей или последующей практики. Зачастую они дополняют друг друга, однако никогда не противоречат друг другу.

Все, кто практиковали садхану в ее чистом виде, по собственному опыту знают, что совершенствование происходит на нескольких уровнях. Даже на физическом уровне имеется много градаций улучшения. Что можно сказать о ментальном и сверхментальном уровнях совершенства? Утверждается, что садханы, предписы-

ваемые тантрой, даруют три качества: всемогущество — способность делать все, что угодно; вездесущность — способность быть где угодно; и всеведение — способность знать все. Это качества высшей реальности. Тантра говорит, что эти качества обретаются только когда внутреннее осознание становится гибким и утонченным. Каждая форма жизни постоянно улучшается и движется к совершенству. Садхана ускоряет этот процесс и гарантирует, что он происходит контролируемым образом.

Основу садханы составляет *абхьяса*, то есть регулярная и непрерывная практика. Если садхана по какой-либо причине прерывается, то ее приходится начинать с самого начала, а не с того места, где вы остановились. Это обусловлено тем, что область, которой вы стараетесь достичь посредством садханы, находится вне пределов вашего контроля. Она не прислушивается к вашему уму или интеллекту. Как вы будете взаимодействовать с тем, что находится за пределами вас? Такое взаимодействие возможно только посредством абхьясы. Запомните афоризм: «Совершенным делает практика». Подобно тому, как вы овладеваете материальным знанием, или *апара видъей*, посредством постоянной практики, так же и *пара видья* — трансцендентальное знание — обретается путем постоянной, непрерывной практики. Принцип остается одним и тем же, меняется только предмет.

ВБТ — текст трансцендентального знания

В этом мире существует два вида знания — апара и пара, материальное и трансцендентальное. Шри ВБТ учит практикам, которые нужны вам для обретения трансцендентального знания. Все мирское знание —

физика, химия, естествознание, география, астрономия, астрология, математика, история, музыка и искусство относятся к категории материального знания, или апара видье. Но знаете ли вы, что такое трансцендентальное знание, или пара видья? Это очень специальная форма знания, так как его нельзя передать посредством слов; его можно постичь только в сфере опыта (ВБТ: шл. 6).

Никакие слова не способны полностью описать трансцендентальный опыт. В красивой санскритской оде Шиве говорится, что даже если бы Сарасвати — самая красноречивая богиня речи — использовала всю бумагу и все чернила в мире, чтобы описать этот трансцендентальный опыт, она не смогла бы описать его в полнейшей мере. Слова «бумага» и «чернила» потерпели бы неудачу. Это трансцендентальное знание лежит за пределами слов, но не за пределами опыта. Это делает ВБТ очень важной для духовных искателей, так как это не философская, а практическая книга. Она не вдаётся в высокую философию, чтобы убедить читателя. Вместо этого, в ней перечисляются практика за практикой, и описываются сто двенадцать способов обрести трансцендентальный опыт. Диапазон этих практик настолько широк, что среди них может найтись практика для любого и каждого искателя, независимо от его склонностей и темперамента.

Тантра — уникальная философия

Постигнув принципы обретения трансцендентального опыта, основатели тантры применяли их ко всем граням человеческой личности и исследовали средства и способы сделать это священное знание применимым для всех, кто хотели идти по внутреннему пути. Не важно, что вы за человек — саттвического, раджастическо-

го или тамастического типа — тантра предлагает вам способ приблизиться к просветлению. В этом уникальность тантры: она никогда не стремится исправлять. Вместо этого, она говорит, что для вас найдется свой путь, будь вы святой или грешник, верующий или атеист, просвещенный или невежественный, чувственный или воздержанный, эмоциональный или интеллектуальный, привязанный или отстраненный. Даже если вы находитесь во власти гнева, зависти, ненависти, заблуждения, сомнения или лицемерия, не ждите того дня, когда вы победите эти качества, а начинайте таким, как вы есть. Используйте те же самые силы, которые причиняют вам страдание, для подъема своего осознания (ВБТ: шл. 101).

Такого никогда не предлагала ни одна философия в мире. Другие системы говорят, что для того, чтобы идти по духовному пути, вы должны быть хорошим, добрым, благородным, сострадательным, дисциплинированным, религиозным, милосердным и так далее. Только тогда вы сможете вступить на путь, ведущий к просветлению. Тантра утверждает прямо противоположное: она принимает вас таким, как вы есть, и не просит вас делать невозможное. Может ли средний человек победить гнев, зависть и ненависть? Нет, но все религии требуют от вас именно этого. Таким образом, вся ваша жизнь проходит в попытках преодолеть нашу фундаментальную природу, и, в конце концов, вы остаетесь ни с чем вследствие своей неспособности этого достичь.

Тантра заявляет, что вся вселенная основана на принципах двойственности. Эти двойные начала дня и ночи, солнца и луны, любви и ненависти, жестокости и сострадания, жары и холода, рождения и смерти, так же стары, как само творение. Одно не может существовать без другого. Поэтому, разве правильно было бы отвер-

гать одно и принимать другое, подавлять одно и выражать другое, порочить одно и прославлять другое? Гнев в той же мере часть вас, как и любовь. И то, и другое — внутренние аспекты вашей личности. Как вы можете игнорировать что-то одно из них?

Тантра осуждает и подавление, поскольку оно ведет к серьезным аномалиям и душевной болезни. Если сегодня общество больно, то это обусловлено запретами, налагаемыми на человека его окружением. Чтобы создавать здоровое общество, люди не должны подавлять основные инстинкты; вместо этого, им следует преобразовывать их путем осознания себя. Тантра предлагает вам пробуждать внутреннего видящего. На это потенциально способны только человеческие существа. Все другие формы жизни управляются инстинктами. Именно люди обладают способностью выполнять какое-то действие и одновременно знать, что они это делают.

Хотя люди обладают этим потенциалом, им еще необходимо его пробудить. Большинство людей живут неосознанно. Они совершают поступки без осознания. Они живут механически, подобно животным, оставаясь в сфере инстинктов. Например, немногие люди могут вспомнить, где было их осознание в горячей ситуации. Было ли оно сосредоточено на событии, или на эмоциях, которые оно вызывало? Большинство людей сосредоточиваются на событии, и утрачивают осознание себя. Ими овладевает вспышка гнева, и они не могут его остановить. Если их спросить об этом впоследствии, они могут даже отрицать свой гнев.

Осознание

Мы просто не осознаем действия, совершаемые в течение всего дня. Осознавать действие означает быть

свидетелем того, что ты делаешь, говоришь, думаешь и чувствуешь. Что бы вы ни делали, есть часть вас, которая следит и наблюдает за всем. Это осознание дает вам большее понимание самого себя. Вы начинаете узнавать себя, свои реакции и свои чувства, которые образуют внутреннюю сердцевину вашего существа. Тантра называет познание себя высшим достижением человека. Многие философии и религии тоже провозглашают, что человек должен знать самого себя, но они стремятся его исправлять, тогда как тантра ставит своей целью обучать его путем развития осознания.

Что же такое осознание? Отличается ли оно от ума и интеллекта? Как его можно пробудить? Присуще ли оно человеку от рождения? Вот вопросы, с которыми имеет дело тантра и на которые она дает некоторые превосходные ответы. Согласно тантре, ум и осознание — это две отдельные сущности. Подобно тому, как существуют индивидуальный ум и космический разум, существуют также индивидуальное осознание и космическое сознание. Оба они присущи человеку. Он рождается с ними, и они продолжают жить даже после того, как разлагается тело и распадается ум. Индивидуальное осознание, именуемое *четана*, также определяют как индивидуальное сознание. Самое важное качество четаны — просвещение.

Четану называют самопросвещающим, поскольку ему не требуется никакого внешнего средства для разъяснения внутренне присущего ему знания, или джняны. Это совокупность всего, что вы собой представляете, и она действует как движущая сила, соединяющая вас с космическим осознанием. Такое космическое соединение представляет собой уникальный опыт, который полностью преобразует ум, взрывая в нем атом знания и блаженства. Все усилия тантры всегда

были направлены на достижение этого преобразования. Всякая практика предписывается только для этой и никакой другой цели.

Агама и нигама

Тантру называют «агама» в противоположность Ведам, которые называют «нигама». «Агама» означает «продолжать» или «идти вперед». Агамы древнее Вед. По существу, они столь же стары, как сам человек. Агамы рождались с первым появлением человека на этой земле, когда он передавал обретенные им знание и опыт. Агамы не противостоят изменению и приспособлению в соответствии с обстоятельствами и ситуациями, с которыми сталкивается человек. Они с готовностью принимают новые идеи и мысли, которые полезны в человеческом стремлении к самопознанию. Таким образом, на протяжении веков, по мере того, как человек все в большей степени осознавал окружающий его мир, прибавилось много новых идей, повысивших живость и динамизм агам. Мудрец Атхарван собрал и классифицировал агамы, существовавшие под именем тантры, и объединил их в *Атхарва Веде*, названной его именем. До этого существовали только три Веды. Он прибавил к ним четвертую. Он жил в Харияне, и его часто посещал Риши Вьяса, бывший его современником.

По причине своей древности, тантра всегда характеризовалась простотой и чистотой. Чтобы практиковать тантру человеку приходится отбрасывать многие условности, усвоенные им как членом общества. Общество и религия остерегаются многих тантрических практик, поскольку в них нет места компромиссу. Тантрист встречает жизнь лицом к лицу. Может ли наука идти на компромисс со своими открытиями? Нет, ученый готов

отказаться от всего, во что он верил, в том случае, если это окажется неверным. Таков и подход тантры. Ученый осознает сложности вселенной, а тантрист — сложности человека. Всегда совершаются новые открытия о человеке и вселенной, и в то же время оба они всегда остаются тайной. Таким образом и тантра, и наука оставляют место для любых возможностей.

Слово тантра состоит из двух слогов — *таноти*, что значит «расширение», и *трайяти*, означающего «освобождение». Таким образом, слово тантра имеет множество оттенков значения. Оно означает расширение ума и освобождение энергии из плена материи, в результате чего все существо озаряется светом сознания. Что именно представляет собой расширение ума? Обычно вы видите, слышите, думаете и действуете посредством органов чувств. Однако существует измерение, где вы можете переживать звук, запах, форму, вкус и прикосновение при отсутствии любого внешнего объекта, без посредства органов чувств, и это называется расширением ума (ВБТ: шл. 55).

Когда с помощью практики *пратьяхары*, или отключения чувств, ум отсоединяется от чувственного восприятия и обращает свое внимание к четане, или внутреннему осознанию, которое следит и наблюдает за всем, то все конечные границы рушатся, и он обретает качество сознания, представляющее собой расширение. На санскрите сознание носит название *Брахман*, которое происходит от корня *бри*, означающего «расширяться». Сознание всегда расширяется и распространяется повсюду. Его ничто не сдерживает и не ограничивает. Так, оно дает опыт физического мира, существующего во времени и пространстве, равно как и метафизического мира, который существует за пределами времени и пространства. Поскольку сознание рас-

пространяется повсюду, оно знает все, и потому его определяют как абсолютное знание. Конечная цель тантры состоит в том, чтобы дать человеку абсолютное знание. Представьте себе общество, в котором мужчины и женщины обрели это состояние. Разве это не решение многих из наших проблем? Таким образом, с помощью практик тантры человек стремится к собственному индивидуальному освобождению, но как следствие этого освобождаются общество и мир.

ВБТ — тантрический текст шиваистской традиции

Все практики, описанные в ВБТ, представляют собой методы расширения ума или осознания, вследствие чего высвобождается энергия, заключенная в грубой материи, из которой состоит тело. Поэтому ВБТ считается тантрическим текстом шиваистской традиции, а не текстом йоги, хотя йога тоже учит многим из этих практик. В действительности, тантра и йога — это одно и то же. Йога — это «единение», а тантра — «расширение» посредством этого состояния единения.

Священная традиция Шивы носит название шиваизм. Прошлое Шивы столь отдаленно, что в нем трудно отделить факты от вымысла. Однако очевидно, что он был йогом, который посредством напряженной и строгой духовной жизни достиг высочайшего духовного состояния, состояния высшего сознания. Сегодня во всех уголках Индии и за ее пределами ему поклоняются как высшему осознанию, с которым сливается и в котором исчезает все сущее. Он дарует блага. Его последователей называют *шиваитами*, подобно тому, как последователей священной традиции Вишну называют *вишнуитами*, а последователей традиции Шакти — *шактами*.

Помимо этих трех традиций, в древние времена существовали еще две, которые до сих пор сохранились в некоторых областях Индии. Это традиция *Ганапатъя*, или поклоняющихся Ганеше в Махараштре, и традиция Саура, или солнцепоклонников, в Бихаре. Таким образом, имеются Шайва Тантра, Вайшнава Тантра, Шакта Тантра, Саура Тантра и Ганапатъя Тантра. Основополагающие верования этих традиций происходят от тантры — матери всех философий, традиций, сект, верований и практик. Тантра — самая древняя духовная культура в мире, даже древнее Вед.

В этих традициях существуют дальнейшие разветвления, которые можно определить как три отдельные системы мысли. Это *Адвайта* — знание одной высшей реальности; *Двайта* — знание одной высшей реальности, проявляющейся в относительном мире в виде двойственности; и *Трайта*, где одна высшая реальность проявляется как тройственная. Это вековечный вопрос: является ли высшая реальность единичной, двойственной, или множественной. Шри ВБТ разрешает этот вопрос, утверждая, что она представляет собой все это. ВБТ постулирует одну реальность, или сознание, которое имеет два аспекта: трансцендентный и имманентный. Первый находится за пределами проявления, а второй наполняет всю вселенную проявленных феноменов во множестве форм. ВБТ утверждает, что оба они реальны, поскольку следствие не может быть отличным от причины.

Это высшее сознание вечно колеблется между двумя фазами — «покоя» и «действия», трансцендентной и имманентной. Трансцендентальная фаза представляет собой период потенциальности, который носит техническое название состояния *пралайи*, или разрушения, когда материя переходит в латентное состояние в глуби-

нах сознания. Имманентная фаза, когда материя становится проявленной, носит техническое название *шришти*, или творения. Таким образом сознание вечно выражается посредством своих пассивной и активной фаз.

Шиваизм тоже подразделяется на две основные системы: Кашмирский шиваизм (шайвизм)¹, который получил распространение в Северной Индии, и традиция Шайва Сиддханта, процветавшая в Южной Индии. Шиваизм зародился в Кашмире. Жившие там знаменитые ученые, святые и пандиты разъясняли его философию, а также систематизировали и распространяли его практики. Это возвышенная философия, которая подразделяется на *Спанда Шастры* — доктрину вибрации, и *Пратъябхиджну* — доктрину осознания. В ней очень классическим и специальным языком описываются первоисточник творения — *спандана*, или вибрация, и то, как человек может снова осознать свою подлинную природу, или сущность реальности.

ВБТ — это текст Кашмирского шиваизма, составляющий часть *Рудраямала Тантры*. Это название буквально означает тантру соединения Рудры и его Шакти, что в современной терминологии соответствует соединению сознания и энергии. В этом тексте изложена философия Трики, которая относится к системе Трайта и составляет основу шиваизма, получившего распространение в Кашмире в VII веке (ВБТ: шл. 1).

Как следует из названия, Трика имеет дело с тройственным началом шакти, или энергии: пара, парапара и апара. Первое начало — *пара* — представляет собой реальность, воспринимаемую в качестве трансцендент-

¹ См. Книгу «Самореализация в кашмирском шайвизме». (Прим. изд.)

ной. Второе — *анара* — соответствует реальности, воспринимаемой в качестве имманентной. Третье начло — *паранара* — представляет собой промежуточную стадию, когда воспринимаются следы обоих видов реальности. Эти типы шакти, или энергии, выражаются через три начала шивы, шакти и нары, или сознания, энергии и материи. Текст ВБТ, по существу, основанный на философии Трики, описывает, как переживать то высшее состояние сознания, которое является трансцендентным и имманентным в своей первоизданной чистоте.

Автор ВБТ

По мере того, как посредством садханы увеличивается осознание, переживаются различные стадии сознания. Хотя эти переживания воспринимаются умом и запоминаются памятью (читта), они принадлежат к более высокой сфере существования. Эти стадии определяют как *санта бхумика*, или семь уровней существования. Первый из них — это *бхух*, который соответствует грубому физическому осознанию, за ним идет *бхувах*, представляющий собой промежуточный план между физическим и божественным. За *бхувах* идет *сахых*, соответствующий плану божественности, где переживания полны блеска, сияния и света. Следующий план — *махых* — это место обитания осуществившихся существ, святых и сиддх. За ним идет *джаных* — план видящих, или риши, которые способны творить миры и проявлять материю. Далее следуют *таных* — план освобожденных душ, и самый высший план *сатъя* — уровень абсолютной истины.

Эти планы существования подобны лестнице с семью ступенями, по которой должно подниматься осоз-

вание, чтобы достичь опыта абсолютной истины. Тантра учит, что эти *санта бхумика*, или семь состояний сознания, заключены в каждом из нас, и чрезвычайно подробно описывает различные переживания, которые искатель (садхака) испытывает в ходе своего духовного путешествия. Эти различные состояния осознания четко определяются, классифицируются и объясняются в тантрических текстах, и, кроме того, им соответствуют различные тантрические школы. Например, считается, что сознание представителей школы *Агхоры* полностью созвучно природе. Они способны общаться со всеми природными феноменами, понимать их, влиять на них, а также управлять ими. Ничто в природе или творении не вызывает у них неприязни, поскольку они переживают полное и совершенное единство с природой.

Сознание представителей школы *Парамахамсы* установилось за пределами состояния двойственности. Слово *парамахамса* означает «великий лебедь». Это подходящие слова для описания такого состояния осознания, ибо здесь сознание становится столь утонченным, что начинает отделять сущность от формы, подобно тому, как лебедь способен отделять молоко от воды. На этой стадии осознание тройственно — оно порой бывает внутренним, порой внешним, а порой тем и другим одновременно. Представители еще одной школы практиков тантры — *Вайраги* — переживают сильную отстраненность от материальных феноменов, и тягу к духовному. Слово *вайрагья* означает «непривязанность», и считается, что вайраги способны превосходить материю, достигая очень редкого и возвышенного состояния осознания. Очень немногие люди в этом мире обладают подлинной и постоянной вайрагьей.

Другой древний орден — *Санньяса* — также берет свое начало в тантрической традиции, и представляет состояние сознания, в котором человек полностью от-

дается универсальному сознанию, подчиняя воле божественного все свое существо — тело, ум и душу. Это состояние безальтернативного (не выбирающего) осознания, которого чрезвычайно трудно достичь. Чтобы обрести способность постоянно находиться в таком состоянии, искатель должен найти гуру или просветленное существо, и жить, полностью отдавая себя ему, чтобы воспринимать и усваивать от него это осознание. Слово *санньяса* означает «попечитель»; санньясин выступает как попечитель всего, что он есть, и вверяет всего себя в полное распоряжение высшей воли. Основу такой самоотдачи составляет внутренняя вера, без которой самоотдача не может развиваться и достигать должной глубины.

Еще одна тантрическая школа — *Бхайрава* — представляет высшее состояние сознания, где осознание способно воспринимать и переживать по опыту три принципа творения, поддержания и уничтожения. Бхайрава — это одно из имен Шивы, а Бхайрави — одно из имен его супруги Парвати. Подобно тому, как санньяса представляет собой состояние ума, а также духовный орден, известный под названием Дашнам, существует и духовный орден, или *сампрадаья*, именуемый Бхайрава. В этой традиции известны восемь Бхайрав — Батука Бхайрава, Кāла Бхайрава, Шанта Бхайрава, Ананда Бхайрава, Виджняна Бхайрава и так далее. Возможно, они были учениками Шивы, достигшими этого состояния под его руководством, и получившие это имя, подобно тому, как санньясины сегодня имеют десять имен — Сарасвати, Пури, Гири и так далее. В этом смысле, быть может, есть основания предполагать, что *Виджняна Бхайрава Тантра* — это название тантрического текста, написанного человеком, которого звали Виджняна Бхайрава. Подобно тому, как есть *Йога Сутры* Патанджали, и *Дхармашастры* Джайми-

ни, может быть Тантра Виджняна Бхайравы. Возможно, диалог между Шивой и Парвати происходил в его присутствии.

Очевидно, что ВБТ писалась, когда эта философия была в зените или на пике своего развития. У каждой философии есть период существования, который можно подразделить на три части — развитие, расцвет и упадок. Прямота и сила утверждений, которые делает автор ВБТ, указывают на тот факт, что этот текст писался когда данная философия была общепринятой и весьма популярной. Во времена роста и упадка философии, чтобы выжить, приходится включать в себя необязательные идеи и верования. Но в период расцвета ей не нужно идти на компромиссы, и она может говорить именно то, что хочет сказать. Сама эта книга представляет собой произведение искусства, и это поймет каждый духовный искатель. В ней без суеты и напыщенности описаны многие различные способы сосредоточения и удержания осознания, обеспечивающие возможность внутреннего постижения. Эта книга — подлинная энциклопедия, поскольку она обобщает многогранную философию тантры посредством простых наставлений по практикам, которые ведут к расширению ума и освобождению энергии. ВБТ — бесценный текст для всякого, кто хочет знать, что в действительности представляет собой тантра, и что она может предложить.

Этот текст изложен в виде диалога между Шивой и его супругой Парвати, и с самой первой шлоки мы слушаем их беседу. Это разговор между двумя возлюбленными, которые, вдобавок, являются мужем и женой, а также гуру и учеником, и олицетворяют универсальные принципы сознания и энергии. Они необычны в том смысле, что обрели светоносность и сияют знанием. Когда-то, они, должно быть, ступали по этой земле, подобно нам с вами, но сегодня им поклоняются как де-

вате и *деви* — светоносным существам. У этой божественной пары часто бывали такие диалоги. Парвати — начало кинетической энергии — задает некоторые важные метафизические и философские вопросы, а Шива — начало сознания или разума — отвечает на них. Эти диалоги составляют основу агам. Они давались в откровении просветленным садхакам, а затем передавались из поколения в поколения в последующие века.

Тантра говорит, что эти откровения от рождения принадлежат каждому из нас. Это знание заключено в нас, но мы не можем им воспользоваться, пока не достигнем расширения ума и освобождения энергии. Тогда мы тоже сможем слушать диалоги между Шивой и его супругой Парвати. Кто-то может полюбопытствовать, почему же Парвати, которая сама обладает просветленной природой, нужно задавать Шиве все эти вопросы. Несомненно, она должна знать все ответы, поскольку она во всем подобна Шиве. Оба они представляют собой воплощенное знание, и именно их *ануграха*, или благоволение и милость, побуждает их даровать это знание нам для нашего развития. Обсуждая эти вопросы, они руководствуются любовью к человеческому роду и горячим желанием его возвышения. Она представляет изначальную энергию, а он — изначальное сознание. Он — благоволение, а она — восприимчивость. Как эволюта сознания, она является его частью. Но все равно есть необходимость задавать этот вопрос, поскольку он представляет собой начало знания, а она — начало опыта.

Творение

Согласно классической традиции, между Шивой и Шакти, пока они едины, не существует никаких барьеров знания. Однако, когда Шива посылает Шакти созда-

вать проявленный мир посредством трех ее атрибутов *джняны* (знания), *крийи* (действия) и *икча* (воли), в силу разделения появляются ограничения в форме сомнений. В этом же положении оказывается *джива* — индивидуальная душа — когда отделяется от космической души. По мере того, как опыт единства с космической душой угасает в памяти, и остается только смутное воспоминание о нем, появляются сомнения и разногласия. Это похоже на то, как бывает, когда теряешь что-то очень дорогое для себя и стремишься найти его снова. Именно это делает *джива* на протяжении всей жизни. Но вследствие снижения осознания, *джива* обращается в своих поисках к объектам мира, а не внутрь себя.

Подобно тому, как Шакти начинает диалог, мы задаем вопросы о природе высшей реальности — *Парамшиве*. Дело не в том, что мы не знаем ответов, но мы их забыли, и нуждаемся в напоминании. Так, Шива напоминает Парвати о своей подлинной природе, и через нее напоминание доходит и до нас. Шакти выступает как посредник Шивы. Она передает нам его милость, знание и сострадание. Без Шакти Шива остается инертным, неподвижным и погруженным в самосозерцание. Она представляет собой путь к Шиве, и оживляет его для нас. Будучи творческой основой, или Матерью вселенной, она создает в нас этот опыт.

Доктрина Кашмирского шиваизма, лежащая в основе ВБТ, описывает Шиву как предельную реальность, в которой нет различия между субъектом и объектом. Он — *пракаша*, вечный свет, озаряющий все сущее. Его космический двойник — Шакти — описывается как *вимарша* — *свабхава*, или природа Шивы. *Вимарша* представляет собой тот аспект *пракаши*, посредством которого он познает себя. Шакти — это, так сказать, зеркало, в котором Шива видит собственное величие.

Вот почему в тантре важнее всего женское начало, или Шакти. Переживание Шивы просто невозможно без ее согласия. Он раскрывает себя только через нее, таким образом начиная процесс эволюции (ВБТ: шл. 20, 21).

На космическом уровне она всегда остается рядом с ним, слившись с ним в любовном объятии. Но когда Шива имеет желание творить, он посылает вперед Шакти с тремя ее атрибутами джняна шакти, крийя шакти и икча шакти, которые преобразуются в три гуны, или качества природы — саттва, раджас и тамас. Взаимодействие этих гун дает начало проявленному миру, и они в разных соотношениях присутствуют в каждой и всякой частице творения. Философия тантры утверждает, что вселенная материи и энергии эволюционировала из изначальной природы Шакти, представляющей чистую энергию. Ее космический партнер и сотворец Шива, или чистое сознание, существует отдельно от нее и ее производных как сознательный разум. В своем изначальном состоянии Шива всегда имманентен и вечен, но бездеятелен, в противоположность Шакти, которая всегда имманентна и вечна, но деятельна.

Хотя Шива и Шакти на мгновение разделяются, давая начало индивидуальному сознанию, в своем космическом проявлении они всегда существуют в полном единении. Таким образом, существуют как космический, так и индивидуальный аспекты Шивы и Шакти. В индивидуальном аспекте Шива и Шакти выглядят как двойственные силы только вследствие затеняющей способности *майи* — иллюзорной силы, свойственной началу шакти. Шива и шакти совместно дают начало *авьякте*, или не проявленному космосу, а также *вьякте*, или проявленной вселенной. Первые проявления космического процесса творения носят названия *нада*, *бинду* и *калā*. *Нада* буквально означает «вибрация». В качестве

части не проявленного творения, нада существует как космическая вибрация, или спандана. В вякте, или проявленном творении, нада существует как звук разнообразных частот. Бинду представляет собой точку, или ядро, а *калā* — луч или силу исходящую из ядра, или бинду, вследствие вибраций, создаваемых надой.

Космические проявления Шивы и Шакти в форме нады, бинду и калā взаимодействуют между собой, давая начало грубым и тонким элементам, из которых состоит человек. Считается, что человеческое существо состоит из тридцати шести *таттв*, или элементов, которые охватывают весь спектр человеческого существования и опыта на грубом, тонком и каузальном уровнях. Таким образом мы, с одной стороны, представляем собой чистое, не испорченное сознание, а с другой — грубую, осязаемую материю. Чтобы осознать свой источник, нам необходимо очищать и совершенствовать восприятие самих себя. В то время, как большинство религий и философий всегда рекомендовали для этой цели моральные и духовные дисциплины, тантра рекомендует *абхьясу*, или постоянную, непрерывную практику.

Четыре упайи, или процесса

Согласно тантре и, в частности, Кашмирскому шиваизму, диапазон садханы примерно подразделяется на четыре категории, именуемые *упайями*, что означает средства или процессы. К их числу относятся анупайя, анавопайя, шактопайя и самбхавопайя. Хотя эти категории могут совпадать с традициями садханы в соответствии с другими философиями, они явно относятся к системе философии Трики, составляющей основу Кашмирского шиваизма.

Ану означает «мало», и *анупайя* имеет место, когда для достижения духовного состояния не используется никаких или почти никаких средств; случайного намека гуру оказывается достаточно, чтобы искатель вошел в мистическое состояние. Такой редкий случай носит название *анупайя*, и он, естественно, предназначен только для продвинутых искателей. *Анава*, *шакта* и *самбхава упайя* представляют собой определенные техники, посредством которых достигается внутреннее постижение, но в *анупайе* нет никакого метода. Он просто случается за счет милости, проливающейся на искателя. Все практики, описанные в ВБТ, относятся к этим четырем категориям, или *упайя*, однако они не изолированы друг от друга. Искатель должен переходить от *анавы* к *шакте* и, наконец, к *самбхаве*. Один *упайя* ведет к другому, и самым высшим становится осуществление *самбхавопайи*.

В *самбхавопайе* средством приближения к Божественному служит бдительность, которая носит пассивный, не агрессивный характер. Бдительность полностью направляется на момент настоящего, а не в прошлое или будущее. В ВБТ даются подробные иллюстрации этого метода, который используется во многих практиках для подъема осознания. ВБТ рекомендует осознание момента настоящего и того, что человек может переживать в это время. В этом *упайе* есть ощущение отсутствия выбора, поскольку не имеется никакого объекта, на котором закрепляется или фиксируется осознание. Вместо этого сознание отступает и перестает играть активную роль, вследствие чего лишается опоры. Когда осознание теряет свою привычную опору, оно обращается внутрь, но поскольку оно не знает, чего там ожидать, то у него нет никакого выбора. В этом состоянии есть элемент спонтанности, и оно бывает чрезвы-

чайно творческим, когда бдительность становится устойчивой и непрерывной.

В *шактопайе* осознание тоже не закрепляется ни на каком объекте; здесь нет никакого сосредоточения или медитации на чем-либо. В этом методе осознание используется для поиска источника, из которого оно возникло, и для серьезного философского рассмотрения того, что в точности подразумевается под «я» или самостью. Оно используется для переживания и, таким образом, понимания более глубокого значения мантр и высшего сознания, из которого все они происходят. Путем сосредоточения на этом упайе, осознание повышается с помощью бхаваны веры, освящается, и, в конечном итоге, преобразуется энергией мантры, в результате чего искатель интуитивно постигает высшую реальность, которую представляет собой его собственная самость. Шактопайя тоже предназначен не для всех; он подходит только для тех, кто уже имеют духовную ориентацию. Это процесс самоисследования. Лучшим примером шактопайи может служить Рамана Махарши. Опорой осознания, или *аламбаной*, в шактопайе выступает сущностная самость, и это очень зыбкая опора.

В *анавопае* дело обстоит по-другому. Здесь ану — ограниченный, обусловленный индивид — берет какой-либо ограниченный аспект, например, буддхи, прану, или какой-то объект в пространстве, и начинает с него свою практику дхараны (сосредоточения). Он использует это для того чтобы сосредоточивать весь потенциал своего осознания на одной конкретной вещи. К этой категории относятся большинство практикующих. Они не способны сосредоточивать осознание на настоящем моменте, если у них нет аламбаны, или опоры. Эта опора выбирается на основе неотъемлемой или врожденной природы человека — *свабхавы*, а не на основе

моральной, социальной, или религиозной природы, которую он приобретает в ходе своей жизни.

Осознание настоящего момента

Врожденная природа имеет спонтанные симпатии и антипатии, и опора выбирается на основе того, что естественно привлекает человека, чтобы осознание полностью поглощалось этим, и тем самым привлекалось к настоящему моменту. Это очень важный фактор в медитации. Каждый практикующий должен знать, что если только он не может оставаться в настоящем моменте, то осознание не может входить в область безвременья. В этом состоянии прошлое, настоящее и будущее становятся одной безвременной вечностью превосходящей время, пространство и объект, в которой переживается Я, существующее за пределами этих трех аспектов материального существования.

В действительности, для того, чтобы продвигаться в садхане, практикующий должен понимать, что созданное нами деление времени не реально. Время абсолютно, но оно существует только в настоящем. В измерении времени нет никакого прошлого или будущего — есть только настоящее, которое мы переживаем в каждый момент. Прошлое и будущее — это заблуждение в отношении времени. Они кажутся нам реальными только потому, что мы соотносим время с событиями, а это абсолютно неправильное понимание времени.

Прошлое и будущее существуют только по отношению к событиям. Именно ум связывает прошлые переживания друг с другом на воображаемой временной шкале. В действительности не существует ни прошлого, ни будущего. Но мы воображаем, что они реальны потому, что ум продолжает снова переживать прошлые

впечатления событий, оказавших на него сильное воздействие, либо проецирует себя в будущее и галлюцинирует о том, что случится, например, через десять лет. Это не означает, что будущее реально, поскольку вы можете не дожить до того времени. Таковым оно кажется только уму, поскольку он привык размышлять над событиями, которые уже произошли, и на основе прошлого опыта проецировать себя в будущее.

На санскрите время именуется *кāла* — то, что поглощает и уничтожает все сущее. Шива носит имя *Махакāла*, что означает «великое время», а его супруга — имя *Кали*, «уничтожающая время». Ее изображают стоящей на макушке Шивы в ожерелье из черепов. С ее высунутого языка стекает кровь, и она держит в руках петлю и острое оружие. Кали символизирует смерть или искоренение наших ложных понятий времени, относящихся к прошлому и будущему, в то время как Махакāла символизирует безвременность. Так что когда в ВБТ говорится о необходимости жить в настоящем, это на самом деле означает, что практикующий должен отделять ум от событий и связывает его со временем в абсолютном смысле, или *кāлой* (ВБТ: шл. 52).

Поэтому практикующему предлагается фиксировать свой ум на объекте, чтобы он оставался сосредоточенным в настоящем. Ум может то и дело блуждать и отвлекаться на события, происходившие в жизни, но его следует снова возвращать к объекту. По мере практики, осознание становится устойчивым, неподвижным и сосредоточенным на объекте и на пространстве, которое он занимает в настоящий момент времени. Постепенно время, пространство и объект сливаются друг с другом, вызывая взрывное переживание в ядрах, или бинду, психических центров, где они встречаются. Эти центры находятся в физическом теле и представляют собой

вихри *нади*, или пранических течений, переносящих потоки жизненной энергии по всему телу.

Роль дхараны в ВБТ, тантре и йоге

Сутра сабхавопайя гласит: *чайтаньям атма* — осознание есть свет. Сутра шактопайя гласит: *читтам мантра* — осознание есть мантра. Первая сутра анавопайи, это *читтам атма* — осознание есть атма. В шактопайе делается акцент на джняне (знании), а в анавопайе — на крийи (действии). Эти упайи можно определять как дхарану, то есть, полное сосредоточение на любом одном объекте, мысли, идее, чувстве, воспоминании, человеке, или действию. Слово *дхарана* буквально означает «держат» или «обладать». Состояние дхараны достигается, когда вы способны удерживать что-либо в пространстве сознания (*чидакаша*), исключив все остальное. Успех в дхаране ведет к дхьяне, или медитации, которая представляет собой состояние спонтанной и полной поглощенности объектом сосредоточения. Тогда вы без всяких усилий приходите к состоянию сознания, известному под названием Бхайрава.

Все описанные в ВБТ упайи, или средства приближения к просветленному состоянию, относятся к практике дхараны. Этот термин знаком большинству практикующих йогу. Это шестая стадия *аштанга йоги* — восьмеричного пути йоги, который непосредственно предшествует дхьяне, или медитации. Дхарана — это полное сосредоточение на чем-либо, а дхьяна — состояние полного, непрерывного осознания этого. Полное осознание означает осознание только одного, и ничего другого, будь то форма, идея, чувство, действие или переживание. Для достижения этого состояния вы

можете выбрать что угодно, что может спонтанно, без усилий и полностью поглощать все ваше существо — тело, ум и душу. Это поглощение ведет к *самадхи*, или полному озарению. Отсюда понятно, насколько важна практика дхараны на пути к просветлению. Продвижение в этом направлении невозможно без достижения совершенства в дхаране. По существу, после овладения дхараной, практикующему не нужно никаких дальнейших усилий для обретения просветления. Если какие-то усилия и приходится делать, то лишь для поддержания этого опыта в повседневной жизни.

В йоге от искателя требуется овладение дисциплинами *ямы* и *ниямы*, которые представляют собой правила поведения для тела и ума. Затем он должен освоить *асаны* — телесные позы, и *пранаяму* — методы дыхания, которые стимулируют течение энергии, уравнивают его, и направляют к высшим центрам. После этого он должен справиться с гигантской задачей *пратьяхары* — отвлечения чувств и осознания от внешних стимулов и направления их внутрь. Затем в дхаране осознание сосредоточивается на каком-либо объекте, произвольно создаваемом в уме. Единственное различие состоит в том, что такой внутренне создаваемый объект состоит не из материи, а из сознания. Позднее, когда искатель достигает совершенства в этом искусстве, он даже может воссоздавать ту же самую вещь в осязаемом мире, где все мы можем ее видеть. Многие йоги достигали этого состояния, и становились со-творцами. По сравнению с йогой, система тантры и, в частности, ВБТ, начинает духовное путешествие из более высокой точки. Она не предписывает правил поведения и других предварительных шагов йоги, а просто предлагает практикующему выбрать точку дхараны и глубоко погружаться в нее.

Препятствия в садхане

На всех нас действует сила тяготения, вследствие чего мы вечно кружимся в цикле творения. Мы не способны освободиться от действия этой силы из-за своего материального существования, которое делает нас тяжелыми и тамастическими как в физическом, так и в духовном смысле. В медитативном процессе мы вполне буквально должны становиться легкими. Когда эта легкость наполняет наше существо, становится возможным преодолеть силу тяготения и переживать блеск, сияние, знание и умиротворение. Существует переходный период, когда осознание покидает поле тяготения и входит в другие измерения. Перед тем, как осознание привыкает к этим измерениям и становится устойчивым в них, могут возникать трудности. Если в процессе садханы есть какой-то недостаток, эти трудности препятствуют успеху практикующего.

Это обусловлено вмешательством *пракрити*, или природы, которая не дает практикующему продвигаться дальше, создавая *самшайю* (сомнение), *аласью* (ленность), *нидрю* (сон), *бхайю* (страх) и *дошу* (болезнь). Это врожденные и естественные препятствия. Зачастую вы можете даже не отдавать себе отчета в том, что природа пытается указать вам на какую-то ошибку. Возможно, вы слишком много занимаетесь, или неправильно питаетесь, не получили наставлений от гуру, или не следуете им. Вы должны научиться понимать эти сигналы, чтобы когда в садхане возникнут препятствия, вы их осознавали и могли предпринимать соответствующие меры. Например, чрезмерная практика, неправильное питание, пробуждение глубокоукорененных самскар и очищение на тонком и каузальном уровнях, могут вызывать временный дисбаланс. Успех зависит от неукосни-

тельного следования практикам в этот период. Если вы дрогнете, осознание снова уменьшится, но если вы будете действовать решительно, осознание будет расти.

Наряду с приверженностью практикам, еще одно важное средство для преодоления препятствий в садхане состоит в том, чтобы жить среди людей с повышенным осознанием. Это чрезвычайно помогает, так как их высокое осознание возвышает всех, кто соприкасается с ними, легко разрешая многие проблемы. Такой контакт возможен в ашраме, где окружающая среда в течение многих лет создается положительными вибрациями населяющих его людей, так что даже возможность посетить такое место очень возвышает человека и помогает ему преодолевать многие затруднения и препятствия в садхане.

Осознание в дхаране

В садхане дхарана соответствует переходу в более высокое измерение, где осознание полностью отвлекается от чувств и кристаллизуется в одной точке. В другое время оно бывает фрагментарным и рассеянным, останавливаясь на всем, что его привлекает, и перескакивая с одного на другое. Дхарана приучает осознание неуклонно придерживаться одного выбранного объекта. Это не процесс мышления, а процесс видения, в котором ум не принимает никакого участия. Если ум активен, дхарана не происходит. В дхаране становится активной более тонкая, чем ум, способность четаны, или осознания. Четана обладает способностью освещать объект, на котором оно сосредоточивается. Вы можете сами в этом убедиться: когда вам нужно решить какую-либо проблему, утихомирьте ум и сосредоточивайте на ней осознание. Вы, безусловно, найдете решение.

В дхаране используется то же осознание, которое вы сосредоточиваете на решении повседневных про-

блем. Вам нужно приучать это осознание сосредоточиваться внутри и кристаллизироваться в одной точке. Коль скоро вы способны это делать, вам постепенно открывается внутренний путь, по которому вам следует идти, а позднее, и его конечная цель. Поначалу, внутренняя точка может казаться неясной и непривычной, но позднее она будет притягивать ваше осознание, как ничто не привлекало вас раньше, вследствие *анандам*, или блаженства, которое она порождает внутри. На этом этапе вас будут наполнять чувства благополучия, любви, согласия и цельности, но пока они не возникнут, вы должны продолжать практику, ибо ее результат стоит любых затраченных усилий. Дхарана — это бесценное достижение, превосходящее все другие; это итог человеческих свершений. По сравнению с ним меркнут все другие успехи.

Восприятие

Ваш ум — это зеркало, с помощью которого вы видите мир. Все, что воспринимает ваш ум, становится для вас истиной, поскольку вы это так видите, однако это не может быть окончательным восприятием. По мере развития вашего ума, восприятия меняются, и они продолжают меняться все время. В действительности, восприятие — это качество более высокого ума. Воспринимающий ум представляет собой чистое осознание. Через него легко проходит знание, поскольку его свободному течению не мешают никакие барьеры времени, пространства, или объекта. По существу, можно сказать, что чистое знание — это не что иное, как однородное, непрерывное осознание. Основываясь на восприятии, осознание постоянно посылает информацию уму, чтобы руководить вами.

На сознательном плане у ума имеется еще один источник информации — *индри*, или органы познания и действия. Иногда два эти источника противоречат друг другу, а в иной раз один источник бывает более ясным или убедительным, чем другой, так что это и становится вашим восприятием. Чувственное восприятие — это крайне ограничивающий и зачастую неточный способ восприятия. Это обусловлено тем, что чувства конечны; их существование зависит от пространства, времени и объектов. При отсутствии этих трех факторов чувства не могут существовать. Вследствие своей конечной природы, чувства имеют ограничения. Кроме того, они не могут быть независимыми источниками информации; они нуждаются в познавательных способностях *манаса* — рационального ума — для понимания воспринимаемой информации, а также в различительных способностях интеллекта, или *буддхи*, для отделения истины от обмана. Помимо ума и интеллекта, чувствами управляет *ахамкара*, или эго, которое оценивает знание применительно к себе.

С другой стороны, осознание бесконечно, и не имеет ни начала, ни конца. Оно полностью независимо от ума, чувств, интеллекта и эго. Осознание, или четана, присутствует в каждом из нас. В тексте ВБТ говорится о том, как развивать это осознание. Это очень важный предмет, поскольку от него зависят все наши успехи в жизни на любом уровне — физическом, эмоциональном, интеллектуальном или духовном. Хорошенько подумав, вы поймете, что итог жизни заключается не в количестве прожитых лет, а в том, что вы восприняли. По существу, ваше осознание жизни — это и есть реальность вашей жизни, в большей степени, чем ваши мышцы, кости и тело. Без осознания или восприятия тело было бы для вас бесполезно.

Поэтому возникает вопрос: если это осознание существует независимо от тела и ума, то где оно находится, и как оно связано с телом и умом? Место пребывания осознания лучше всего описывает красивая аналогия цветка лотоса, который рождается и живет в грязной воде, однако остается нетронутым и незапятнанным ею. Осознание пронизывает все внутри и снаружи вас. Оно существует в каждой и всякой клетке вашего тела, в каждом атоме и каждой молекуле, из которых вы состоите. Оно присутствует и в каждой и всякой форме вокруг вас. Природа разумна и наполнена осознанием.

Установление пранической связи

Тантра утверждает, что связующим звеном между телом, умом и осознанием служит прана, которая представляет собой непосредственную эволюту сознания, и описывается как средство для пробуждения и подъема сознания. Наше существо или существование можно подразделить на пять оболочек, или тел. Физическое тело характеризуется как *анамайя коша* — оболочка пищи или материальной энергии, а ум — как *маномайя коша*, или оболочка ментальной энергии. Между ними находится электромагнитное поле, именуемое *пранамайя коша*, которое представляет собой оболочку жизненной энергии. Это поле жизненной энергии окружает, пронизывает и поддерживает физическое тело, а также действует как важное связующее звено между телом и умом. Поэтому прана играет роль моста между телом и умом, а также связывает ум с психическим полем, или каузальным телом, которое характеризуется как *виджнянамайя коша*, или оболочка особого или высшего знания. Пятая оболочка — это тело блаженства, или *анандамайя коша*, где прана оста-

ется в своем чистом состоянии гармонии, блаженства и сияния. Таким образом прана чрезвычайно важна, поскольку она поддерживает все измерения существования.

Согласно тантре, тонкой природой праны является *спандана*, или чистая вибрация очень высокой частоты. На этом уровне сознание еще не захвачено материей, и потому космическая прана, или спандана, представляет собой вибрационное поле чистого сознания. Подобно тому, как сознание имеет различные состояния проявления, прана также эволюционирует, проходя в своем нисхождении из чистого сознания три разных уровня энергии, посредством которых ее можно познавать, усиливать, направлять и снова соединять с ее источником — сознанием. Эти три уровня энергии также характеризуются своим качеством спанданы, или вибрации, вследствие которой электромагнитное поле праны, окружающее тело, постоянно расширяется и сжимается. Именно эта непрерывная активность расширения и сжатия в праническом поле ответственна за все измерения опыта в жизни. Когда эта активность уменьшается или прекращается, угасает и сама жизнь, и все индивидуальные переживания и восприятия уходят в каузальное тело, или виджнянамайя кошу.

В плане творения, первым уровнем эманации является *Пранашакти*, или космическая прана, представляющая собой творческий аспект чистого сознания. Это внутренне присущая сознанию энергия, которая приводит в движение цикл эволюции и порождает все одушевленные и неодушевленные существа. Пранашакти ответственна за все сущее: солнце, луну, звезды, животных, растения, деревья, реки и горы; все они — эволюты Пранашакти. В отсутствие Пранашакти все это подверглось бы разрушению и перестало существовать.

В физическом теле Пранаशакти представляет кундалини, которую также характеризуют как змеиную силу, лежащую свернувшись в три с половиной витка у основания позвоночника. Эта дремлющая сила — главный фокус внимания тантры, которая утверждает, что духовный опыт возникает только при ее пробуждении. Предшествующие переживания относятся к физическому, ментальному, или психическому планам. Осознание сосредоточивается внутри только когда Пранашакти пробуждается, начинает свой подъем и проходит через манипура чакру в области пупка.

В ВБТ этому событию посвящен первый набор дхаран (ВБТ: шл. 24–31), поскольку без него последующие дхараны останутся чисто умственными упражнениями. Для обретения опыта, описанного в последующих дхаранах на *наде* (первичном звуке), *шунье* (пустоте), *бхаване* (интенсивной эмоции), *джапе* (спонтанном повторении мантр), *кшобхе* (волнении ума) и *викальпе* (мыслях), необходимо, чтобы Пранашакти вышла из своего обиталища в основании позвоночника в сушумна нади, чтобы соединиться с Парамшивой. Эзотерические традиции тантры, относящиеся к индивидуальной практике, имеют дело чисто с этим событием, которое они приписывают контролю, сдерживанию и обращению вспять двух важных пранических течений тела, известных как *прана* и *апана*. Эти праны являются эволютами Пранашакти, и контролируются ею.

Это подводит нас ко второму уровню космической праны, где она проявляется как индивидуальная сила. Эта эволюта Пранашакти также известна как Прана, или прана с заглавной буквы «П», поскольку она ответственна за все индивидуальное существование, включающее в себя пять описанных выше энергетических тел. Эта индивидуальная прана постоянно подпитыва-

ется космической праной, поскольку связь между ними никогда не прерывается. Можно сказать, что индивидуальная прана связана со своим источником — космической праной — через анандамайя кошу, которая действует как невидимая пуповина, во многом подобная пуповине, в течение девяти месяцев соединяющей растущий в утробе плод с телом матери. В этом смысле, космическая прана — это изначальная мать, которая питает нас на протяжении всей нашей жизни.

Индивидуальная прана ответственна за все ментальные и физические функции, а также за праническое тело, которое делится на пять основных категорий: прана, самана, апана, удана и вяна. Это пятеричное проявление праны находится под произвольным контролем индивидуальной праны и направляется ее двойником — сознательным началом. Прана вырабатывается в человеке различными средствами, к числу которых относятся: *анна*, или пища, порождающая физическую прану; *шваса*, или дыхание, порождающее витальную прану; *вичара*, или мысли, порождающие ментальную прану; и *бхакти бхавана*, или высшие чувства, которые порождают духовную прану. Эти пранические течения составляют основу первого набора дхаран в ВБТ. Тантра заявляет, что Шакти — это путь к Шиве (ВБТ: шл. 17). Именно через посредство Шакти мы можем познавать Шиву. Таким образом, легко понять, почему для достижения этого опыта ВБТ использует пранические течения в теле, представляющие собой проявления Шакти. До тех пор, пока пранические течения не сольются, невозможно познать источник, из которого они возникли.

Третье проявление праны — это дыхание, которое произвольно происходит 21 600 раз в сутки на протяжении всей жизни, тем самым насыщая кислородом и снабжая энергией все клетки и ткани тела. Связь между

телом и умом очень легко установить посредством осознания дыхания, которое представляет собой грубое средство выражения праны. Пульсация праны в дыхании издает тонкий звук «Со» во время вдоха, и звук «Хам» во время выдоха. Так как эти звуки сопровождают каждый вздох, получается *аджана джана мантра*, или спонтанная мантра, которая никогда не прекращается (ВБТ: шл. 155б). Мантру дыхания можно воспринимать на разных уровнях, от слышимого до неслышимого, или «не вызванного», звука. На всех эти уровнях на мантре дыхания можно выполнять дхарану (сосредоточение). Наряду с праническими течениями, дыхание также служит важной основой для дхараны как в ВБТ, так и в других практиках тантры и йоги. Это вполне понятно, поскольку дыхание — это жизнь, а также сама сила творения. Так, осознание восходящего течения праны и нисходящего течения апаны можно усиливать, следя за движением дыхания в теле. Это делается с помощью практики пранаямы путем осознания входящего и выходящего дыхания, а также точки, где дыхание останавливается перед тем, как превратиться из входящего в выходящее и из выходящего во входящее. Когда дыхание останавливается снаружи либо внутри, это называется *кумбхака*. Точка, в которой останавливается дыхание, называется *двадашанта*, что буквально означает «конец двенадцати». Двадашанта для внутренней кумбхаки находится в сердечном центре, а для внешней кумбхаки — в воображаемой точке на расстоянии двенадцати пальцев от *насикагры*, или кончика носа.

Посредством дхараны на двадашанте, практикующий постепенно подстраивает *аяму*, или «длину» праны до двенадцати *ангул*, или ширин пальцев внутри, и двенадцати ангул от тела снаружи. Таким образом, ВБТ

дает важные данные о точной аяме праны, требуемой для повышения осознания. Эти две точки соответствуют идеальному расстоянию для движения праны от тела снаружи, а также в тело внутри. С помощью этой формы дхараны ограничивается, а по мере дальнейшей практики, даже полностью прекращается потеря праны. Когда прекращается потеря праны, ее интенсивность удваивается и утраивается. Эта усиленная прана останавливает дегенерацию и освещает все существо (ВБТ: шл. 64). Вот почему дыхание играет очень важную роль в практике тантры, а также в дхаранах ВБТ.

Дыхание следует регулировать таким образом, чтобы оно стало максимально эффективным. Иногда дыхание спонтанно регулируется само без всяких усилий. В такое время мы чувствуем спокойствие, расслабление и блаженство. Но этого не происходит, если только мы не следуем естественным ритмам тела, которые представляют собой ритмы природы. Обычно мы находимся в такой дисгармонии с этими ритмами, что дыхание все время остается неровным. Влияние дыхания на ум столь велико, что при неровном дыхании дхарана не происходит. Нарушения дыхания отражаются в теле в виде болезни, а в уме — в виде смятения и расстройства. Любое загрязнение или препятствие в пранических каналах — нади — тоже воздействует на ум, вызывая волнение и нарушение сосредоточения. Поэтому для достижения полного опыта дхараны необходимо регулировать дыхание и очищать праны и нади во всем теле. Хотя во многих дхаранах прана не является объектом сосредоточения, она все равно играет фундаментальную роль в практике.

Кроме того, возможно устанавливать связь с космическим сознанием путем пробуждения чакр, или центров психической энергии, которые действуют как гене-

раторы и аккумуляторы праны. Чакры соединены с мозгом и имеют очень сильную связь — можно сказать, своего рода прямую телефонную линию — с осознанием. Одним из этих центров является муладхара, расположенная у основания позвоночника, где находится латентная духовная энергия. Будучи полностью активированной, эта энергия устремляется вверх к сахасраре — высшему центру на макушке головы. Соединившись в этом центре с космическим сознанием, духовная энергия спускается обратно по тому же пути, поочередно орошая все психические центры, прежде чем вернуться в место своего обитания.

После регулирования и очищения праны, ее необходимо канализировать или направлять в соответствующие психические центры с высоким уровнем сознания, чтобы стал возможным опыт, который полностью преобразует ваше существо и вводит вас в просветленное состояние сознания (ВБТ: шл. 29). В тантрических и ведических текстах содержатся многочисленные диалоги, повествования и обсуждения, в которых описаны примеры людей, достигших этого состояния, а также их переживания. Из них мы узнаем, что этого состояния можно достичь, как это раньше сделали другие, путем постоянной, непрерывной практики под руководством гуру.

Передача знания

Тантрический гуру — это в большей степени передатчик знания, чем учитель. У него очень тонкий и усовершенствованный метод преподавания. Если между гуру и учеником есть связь, между ними происходит прямая передача знания. Хотя гуру и учит с помощью слов, действительные уроки происходят в другом изме-

рениии, где нет никаких препятствий. Таким образом его знание немедленно достигает ученика чистым и не искаженным. Это подобно тому, как при повороте выключателя сразу же вспыхивает свет. В любой духовной практике фактору гуру всегда придавалось огромное значение. По существу, утверждалось, что без благословения гуру садхана не дает результатов. Поэтому необходимо подчеркнуть этот момент, чтобы вы не тратили время даром, и не ломали голову над тем, почему вы не способны продвигаться вперед.

В Шри ВБТ весь диалог между Шивой и Парвати происходит между ними, как между гуру и учеником. Они входят в эти роли перед передачей знания, в первую очередь, потому, что только через ученичество возможно получение любого вида знания — материального или трансцендентального, пара или апара. Ученик — это тот, кто полностью вверяет себя гуру. Он являет собой чистую восприимчивость, и не представляет никакого препятствия для передачи знания, поскольку вверив себя гуру, он лишился эго. Это — обязательное условие для передачи знания между гуру и учеником, и мы можем легко понять почему. Только при отсутствии эго можно установить связь с каналом, по которому передается знание. Эта передача носит очень тонкий характер, и эго слишком грубо, чтобы ее воспринимать.

Передающееся знание достигает высшего ума, или четаны, и в ученике происходит озарение. Знание свободно течет через очень тонкие каналы повсюду вокруг вас, но то же происходит и с отрицательными чувствами, эмоциями и мыслями. Чтобы поймать нужную вам передачу, вы должны настраиваться на правильную частоту. Подобно тому, как радиоволны и звуковые волны передаются на различных частотах, измеряемых в килогерцах и мегагерцах, существуют и звуки более

высоких частот, не слышимые для человеческого уха, но воспринимаемые четаной — находящимся внутри осознанием, или высшим умом. Это звуковые волны, которые излучают знание всех и всего постижимого. Однако, это воспринимается не с помощью слов, а в форме непосредственно воспринимаемого опыта. Практика дхараны — это точка опоры, от которой зависит духовное озарение, поскольку она улучшает восприятие, позволяя вам настраиваться на эти более высокие частоты.

Настройка на более высокие частоты представляет собой важное достижение в духовной жизни, но не его конечную цель. Предназначение индивидуального сознания состоит в том, чтобы слиться с высшим, или коллективным сознанием, которое, как единое целое, наполняет каждую и всякую частицу творения. Теория единого поля говорит то же самое цифрами и уравнениями. Объединение сознания — это великое достижение, и оно возможно посредством практики, но к нему не следует стремиться, не добившись совершенства в дхаране. Это обязательное условие, встроенное в саму природу сознания. По существу, без овладения дхараной нельзя достичь восхождения сознания. Еще одно обязательное условие состоит в том, чтобы процесс объединения направлял гуру, который стал приемником божественной благодати, так что через него она может течь к ученику-искателю.

В этом плане, существует мифологическая аналогия Господа Шивы, принимающего в свои тростниковые плотины реку Гангу, текущую вниз из более высоких областей, прежде чем она достигнет земли. Здесь Ганга символизирует нисхождение реки божественного знания и благодати. Если бы тростниковые плотины не смягчали падение этой реки, его полная сила сокруши-

ла бы землю. Шива был первым гуру, ставшим сосудом для нисхождения божественной благодати, и потому его называют Ади-гуру. С него начинается род гуру, который включает в себя всех, кто считались гуру, или просветленными существами, в тантрической и ведической традициях. К этому роду принадлежал Свами Шивананда. Принадлежит к нему и мой гуру, Свами Сатьянанда, который рассказывал мне о Виджняна Бхайрава Тантре — почти также, как Шива рассказывал Парвати.

Совершенствование восприимчивости

Антахжарана означает «внутренний инструмент» или «инструмент восприятия», и имеет четыре аспекта или функции: манас, читта, буддхи и ахамкара. Будучи отдельными и индивидуальными сущностями, они, однако, столь замечательно согласуются друг с другом, что между ними трудно провести различие. Они выглядят сложным целым, которое мы обычно называем умом. Манас соответствует логическому мышлению. Слово *манан* означает «размышлять». Для того, чтобы мыслить, манас использует информация, получаемую с помощью чувств. Затем он чрезвычайно быстро оценивает ее путем соотнесения со сходной информацией, которая хранится в памяти (читта). Понимание этой информации достигается с помощью различающих способностей буддхи. Наконец, информация определяется по отношению к индивидуальному эго посредством ахамкары, и таким образом ум приходит к некоторому заключению.

Ум работает с фантастической скоростью, быстрее, чем скорость света. Это самая большая скорость, известная человеку. Мысль и передача этой мысли происходят одновременно. Между ними нет разницы в ско-

рости. Имеющаяся задержка во времени связана с восприимчивостью. Если имеет место задержка или отсутствие передачи, то это связано с ошибочной, неполноценной, или несовершенной восприимчивостью. Чтобы улучшить восприимчивость, необходимо совершенствовать четыре внутренних инструмента восприятия — антахкарану — чтобы они вибрировали с частотой сознания, или четаны. Это возможно потому, что антахкарана также представляет собой форму сознания. Четыре инструмента соответствуют разным стадиям сознания, проявляющимся при его эволюции в материю.

В качестве способа совершенствования антахкараны предписывается дхарана. Дхарана приучает рассеянные силы ума, вечно перескакивающие с одной мысли на другую, сосредоточиваться на чем-то одном, исключив все остальное. По мере продвижения вперед, вы на определенном этапе превзойдете самого себя. Вы перестанете существовать, и останется только переживание сознания, или чистое осознание. Духовный опыт начинается только когда дхарана доведена до совершенства и возникает состояние дхьяны. Медитативный опыт, который у вас был до этого, происходил из сознательного и подсознательного ума. Но когда дхарана переходит в дхьяну, затрагивается каузальная, или бессознательная сфера ума.

Дхарана достигается после совершенствования пратьяхары, или переключения осознания с внешнего на внутреннее восприятие. Можно сказать, что дхарана представляет собой естественное следствие пратьяхары. Когда осознание в течение некоторого времени обращено внутрь и сфокусировано на одной точке, то сознание начинает течь свободно. При отсутствии перерывов, помех, отклонений и отвлечений, поток сознания становится более интенсивным, и происходит дхьяна,

или медитация. Таким образом, подобно тому, как пратьяхара развивается в дхарану, точно так же дхарана развивается в дхьяну, которая развивается в самадхи, или внутреннее озарение. Эта последовательность столь же естественна, как развитие ребенка в старика.

Необходимость тренировки ума

Применительно к процессу медитации и опыту высшего сознания важно помнить, что дхарана является необходимой стадией, помогающей избежать бесконтрольных полетов сознания. Подобно тому, как пилот самолета или капитан корабля использует компас, карты и таблицы, чтобы не сбиться с пути и достичь места назначения, так и духовному искателю тоже нужны план и направление полета сознания, чтобы знать, где поворачивать направо, налево, кругом, или применять тормоза. Без определенного плана и вех для ориентирования сознания могут происходить аварии, или искатель может сбиться с пути и никогда не добраться до места назначения.

Ум и сознание представляют собой огромную силу, с которой необходимо обращаться правильно. Под руководством адепта ум становится просвещенной и положительной силой, но при дурном обращении или неправильном руководстве, тот же ум может погружаться во тьму и отчаяние. Поэтому с умом следует обращаться осторожно. Руководство умом — это серьезное дело, требующее понимания и внимания. В этом отношении чрезвычайно важна дхарана, поскольку она тренирует ум и осознание и придает им правильную направленность.

В норме, умом руководят *индри* — десять органов познания и действия, именуемые, соответственно, кар-

мендрией и джнянендрией. Куда бы они ни вели, ум следует за ними. Если индрии тренировать, то осознание становится направленным и сосредоточенным. Но при отсутствии такой тренировки, что обычно характерно для большинства из нас, ум подобен повозке, в которую запрягли необъезженную лошадь. Дхарана представляет собой процесс тренировки ума, позволяющий искателю сосредоточивать и направлять осознание по своей воле, без каких-либо помех со стороны индрий или чувств.

Если вы хотите продвигаться в садхане, то сначала вам необходимо зафиксировать осознание в одной точке, чтобы у него было конкретное направление для движения. Иными словами, вы должны тренировать осознание, прежде чем позволить ему свободно скитаться. Пока осознание не будет прочно установлено в одной точке, его нельзя отпускать в свободный полет. Это не только вредно, но в некоторых случаях может быть необратимым. Именно для этой цели в медитации используются различные символы, и некоторые из них более эффективны, чем другие. Тантрические символы, используемые для дхараны — это мантра, янтра и мандала. Они носят строго научный характер, поскольку зависят от способности звука, формы и света воздействовать на энергию в теле и уме. *Мантры* представляют собой мистические звуки, резонирующие с огромной энергией, *янтры* — это совершенные геометрические формации звуков, исходящих от мантр, а *мандалы* — трехмерные формы тех же самых мантр.

Следующая притча прекрасно иллюстрирует путь дхараны и значение символов как основы для ума в медитации. Однажды пошел дождь, и он продолжался многие дни и месяцы. Все было затоплено водой, и нигде не было видно ни земли, ни какого-либо ориентира.

Одинокaя птица, паря над этим бескрайним водным пространством и не видя нигде никакого ориентира, потерялась и не могла вернуться домой. Затем вода постепенно немного спала, и из нее выступила коряга. Птица сразу же села на корягу, и используя ее как опорный пункт, стала летать в разные стороны в поисках пищи и того, что ей еще было необходимо. Каждый раз, улетаю в том или ином направлении, птица не теряла из вида корягу, и таким образом всегда без какого-либо труда возвращалась в одно и то же место.

Сходным образом, в дхаране сознание парит высоко и летает над огромными и неизведанными пространствами сознания, где нет никаких видимых ориентиров. Но оно снова и снова возвращается к объекту, на котором оно сосредоточивается, узнавая в нем опорный пункт для всех своих полетов. Таким образом осознание не сбивается с пути и не теряется. Оно совершает вылазки в неизвестное, но имеет ориентир для возвращения в правильное направление. Вот почему в дхаране так важен объект, который должен вас естественным образом привлекать к себе. Если у вас есть естественное влечение к объекту дхараны, то ваш ум будет оставаться фиксированным на нем, и не будет легко отвлекаться. В ином случае осознание будет склонно покидать опорный пункт на долгое время, и в итоге может затеряться в неизведанных измерениях сознания.

Пути тьмы и света

Состояние дхараны, составляющее основу всех практик ВБТ, описано и в текстах йоги. Патанджали говорит: «Дхарана — это закрепление ума в одном месте». Это необходимо для сосредоточения осознания, которое обычно рассеивается из-за чувственных вос-

приятый. Дхарану можно практиковать на любом объекте, образе, или человеке, на различных психических центрах и каналах (нади), а также на мысли, идее, или чувстве. Благодаря интенсивному сосредоточению раскрывается скрытая сила выбранного символа, и мы входим в другое измерение, где начинается новое осознание. Это подобно тому, будто поднялся занавес, и мы можем видеть то, что до этого момента было скрыто.

Существует много уровней осознания, и по мере того, как они раскрываются, нам открываются новые силы, которые мы до этого не осознавали, или даже не могли представить себе, что они существуют. В настоящее время мы осознаем только сознательное состояние и состояние сновидений, но даже они нам не подконтрольны. По существу, мы проводим большую часть времени в борьбе с дилеммами этих измерений. Нас приводит в замешательство, возбуждает, радует, угнетает, тревожит, беспокоит и пугает всего лишь то, что открывается нам в этих самых обычных состояниях осознания. Что бы случилось, если бы мы стали осознавать более тонкие и глубокие измерения сознания?

Эти более глубокие измерения столь же реальны, как наше повседневное осознание, но мы считаем их воображаемыми и нереальными. Мы не приучены к ним потому, что их нельзя переживать посредством чувств, которые мы ошибочно считаем основным источником знания. Например, когда нам снится яркий и реалистичный сон, мы просыпаемся с чувством, что это действительно происходило. Конечно, всегда есть элемент сомнения, поскольку в тот момент, когда мы просыпаемся, сон исчезает и угасает в памяти. Нет никаких осязаемых свидетельств, которые бы убеждали нас в том, что события сна действительно происходили в некоем измерении. Однако, практикуя дхарану на своих сновидени-

ях, мы можем развивать искусство их понимания, а также обучать свое осознание видеть определенные сны «по заказу». Тогда мы поймем, что в действительности наши сновидения столь же реальны, как наш опыт в состоянии бодрствования (ВБТ: шл. 75).

Точно так же, когда мы глубоко погружаемся в состояние дхараны, все, что мы там переживаем, тоже реально. Любой образ, который мы вызываем в дхаране, столь же реален, как видимые нами внешние объекты. Единственное различие состоит в том, что мы видим одно с открытыми, а другое — с закрытыми глазами. На первой стадии дхараны можно сосредоточиваться на образе Рамы, Христа, Деви, цветка, красивой драгоценности, горы, или реки, держа глаза открытыми. Когда образ наполнит ум, его можно воссоздать внутри. И внешний, и внутренний образ реальны, но сделаны из разного материала. Один сделан из бумаги, камня, или глины, а другой — из сознания.¹ Один освещается

¹ В действительности, любой образ является внутренним — «внешним» может быть только объект, но не его образ, и потому не может быть никакой «разницы в материале» между образом «внешнего» объекта, и образом, извлеченным из памяти или созданным воображением. Более того, *любой* образ, независимо от его происхождения, всегда представляет собой *образ объекта*, а не образ чего-то подлинно «внешнего» по отношению к уму. Образы внешнего мира, возникающие в уме на основе зрительной информации, вовсе не являются точным отражением этого мира. Оптическая информация, поступающая на сетчатку глаза из внешнего мира, настолько избыточна, что зрительная система человека просто не способна ее полностью перерабатывать. Поэтому мозг, используя информацию, хранящуюся в памяти, настраивает зрительный анализатор *на отбор только релевантной информации*, важной для выживания и эффективного поведения в мире. Из избыточной оптической информации в глазу формируется сетчаточный об-

внешним светом, а другой светится сам. По мере того, как сознание становится все легче и легче, изнутри начинает расти сияние. Этот свет называется *джьотсна*.

На пути медитации внутри всегда должен быть свет, а не тьма. Если вы видите тьму, дымку, или расплывчатые образы, это говорит о том, что практики заводят вас на неверный путь, с которого вы должны вернуться обратно к нормальному осознанию. Если же вы видите свет, сияние и блеск, то это означает, что вы на верном пути, и что осознание растет. Эти два пути медитации называются *уттараяна* и *дакшинаяна* — северный и южный пути. Дакшинаяна — это южный путь, по которому человек возвращается к состоянию неведения и привязанности к мирским вещам, и потому он связан с тьмой.

Уттараяна, или северный путь, связан с просветлением и свободой от привязанности к мирскому, и потому он благоприятствует дхаране и медитации. Он возвышает сознание в такой огромной степени, что искателю не обязательно возвращаться к нормальному сознанию. При желании, он может действовать из этого возвы-

раз, который передается в мозг для дальнейшего подробного анализа, и этот образ *всегда* представляет собой образ *объекта*, а не образ чего-то *реально существующего* во внешнем мире. Этот образ *заведомо* обладает *сходством* с *другими образами объектов*, хранящимися в памяти. Человек *буквально не способен* видеть то, что ни на что не похоже, и в случае неопределенной зрительной информации мозг всегда предлагает образы подходящих объектов — на этом, в частности, основан так называемый тест Роршаха, в котором психически здоровый человек всегда может увидеть в беспорядочных чернильных кляксах образы знакомых объектов. Поэтому между «внешним» и «внутренним» образами, о которых говорится в тексте, в действительности, нет никакой принципиальной разницы. (Прим. пер.)

шенного состояния, и стать каналом для потока высшего знания и блаженства. Это состояние носит техническое название дживанмукта, или полное освобождение сознания из плена материи, воплощенной в самом этом физическом теле. Разумеется, дживанмукта — это очень высокое состояние, которое достигается крайне редко, и суждено только самым очищенным душам. Но мы упоминаем об этом, чтобы показать, чего можно достичь посредством дхараны и дхьяны, и каковы признаки того, что практикующий находится на правильном пути.

Посредством сфокусированного сосредоточения на любом объекте, на него направляется сознание. По мере совершенствования сосредоточения, возникает состояние полной и непрерывной внутренней поглощенности. Оно может возникать даже на долю секунды. Оно не обязательно длится часы или даже минуты. Оно может продолжаться всего лишь мгновение, так что вы можете сомневаться в том, что оно вообще случилось. Однако это состояние медитации проникает через все завесы сознания, которые одна за другой открываются перед вами, показывая различные уровни осознания и бытия. Там та же материя, которую вы видите повсюду вокруг, существует во все более тонких формах.

До какой высоты может подниматься осознание? Каково конечное назначение осознания, и при каких условиях оно возвращается к тому состоянию сознания, с которым вы были знакомы до того, как началось восхождение. Многие видящие переживали более высокие состояния, и потому могли их в значительной мере объяснить, но на каком-то этапе они были неспособны передать этот опыт с помощью слов (ВБТ: шл. 6). Поэтому они становились каналами и начинали передавать опыт другим людям, обладавшим соответствующей воспри-

имчивостью. Эти передачи доступны даже теперь, если вы можете настроить частоты своих антахкаран на их прием. Вот что достигается посредством дхараны, когда искатель контролируемым образом и под должным руководством идет по пути просветления, в противоположность пути тьмы.

Мантра

Еще одной важной основой для дхараны в ВБТ служит мантра. Все ведические и тантрические мантры всегда постигались визионерами в глубоких состояниях дхьяны. Они были визионерами мантр. Слово *мантра* означает «то, что освобождает посредством размышления». Мантрой может быть не всякий звук, и лишь звук, который постиг или услышал просветленный визионер в глубоком состоянии осознания. Иными словами, мантра может вечно повторяться эхом в различных тонких слоях атмосферы, но ее слышит и открывает другим только тот, кто настроен на эту частоту. Таким образом, этот человек становится визионером данной мантры. Мудрец Вишвамित्रа постиг мантру Гаятри и, таким образом, стал ее визионером.

Тантрические мантры не имеют буквального смысла: они просто обладают звуком и формой. Разумеется, с помощью интеллекта можно вывести лежащий в их основе смысл. Но, в действительности, мантры находятся за пределами смысла; они представляют собой чистую вибрацию. Каждая мантра обладает тайной силой, которая отпирает заключенную в ней энергию (ВБТ: шл. 42). Поэтому любой смысл, который может иметь мантра, был бы чисто метафизическим, и мог бы открываться только в форме непосредственного переживания. Самый распространенный способ получения

доступа к этой энергии состоит в том, чтобы непрерывно повторять мантру до тех пор, пока ее звук не будет спонтанно возникать в вашем осознании. Вы можете даже не отдавать себе отчета в том, что вы ее повторяете. Кроме того, мантру можно постигать путем сосредоточения на соответствующей янтре или мандале; это может произойти и по великодушной милости гуру.

Практика мантры возникла в столь древние времена, что относится к первобытным истокам человечества. Большинство, если не все, из тантрических и ведических мантр практиковались на протяжении столетий и тысячелетий. Мантра составляет неотъемлемую часть науки тантры, в которой звук считается первой эволютой сознания после первичного импульса творения. Этот звук, получивший название *нада*, существует как космический *нада* в мантре *Аум*, и как микрокосмический *нада* во всех звуковых вибрациях различных частот.

Аум — это первоначальный звук (ВБТ: шл. 39). Все другие звуки во вселенной содержатся в одном этом звуке и исходят из него. Это простейшее и самое естественное из всех возможных звуковых образований. Когда вы открываете рот, возникает звук *Аā*, а закрывая рот, вы издаете звук *Ммм*. В тот краткий момент, когда рот не совсем открыт и не совсем закрыт, возникает промежуточный звук *Ууу* (ВБТ: шл. 40). Это и есть мантра *Аум*. Еще одна естественная мантра, которую мы сознательно или бессознательно повторяем круглые сутки на протяжении всей своей жизни — это мантра *Со-хам*, представляющая собой звук, присущий каждому вдоху-выдоху.

Еще один важный аспект мантры составляют *матрики*, которые также называют «малыми матерями» творения. Они представляют собой звуковые вибрации,

присущие каждой *акшаре*, или неизгладимые звуковые вибрации, содержащиеся в буквах, из которых состоят слова и язык (ВБТ: шл. 2). Мантра — источник матрики, или творческой энергии. По существу, они так тесно связаны друг с другом, что иногда мантру называют «матрика». В *Шива Сутрах* — важном тексте Кашмирского шиваизма и философии Трики, Шива утверждает, что матрика скрыта в мантре, и открывается только по его приказу, что иллюстрирует взаимозависимость энергии и сознания. Когда осознание сосредоточивается посредством мантры, энергия пробуждается от сна. Пока этого не делается, энергия остается спящей.

В процессе дхараны осознание сосредоточивается на энергии не прямо, а через посредство мантры. Дхарана происходит в измерении времени, пространства и объекта, которые и выступают в качестве действующих лиц в этой сцене. Время представляет энергию, пространство представляет сознание, а объект представляет мантру, выбираемую для дхараны. Когда осознание сосредоточивается на мантре, оно пробуждает энергию. Когда сосредоточение углубляется, сознание и энергия движутся навстречу друг другу с противоположных направлений и сталкиваются в ядре. Удар при их соединении вызывает огромный взрыв, который отдается эхом не только в физическом измерении, но также в тонком и трансцендентальном измерениях.

Поэтому не следует недооценивать силу мантры. Мантра — не имя Бога, равно как и не обязательно знать ее смысл. Мантру следует просто повторять, чтобы вибрация могла оказывать свое действие. Мантра — это *дхвани*, или звуковая вибрация, которая создает сходные звуковые частоты в различных частях тела и ума. Кроме того, *акшары*, или буквы, из которых полу-

чаются эти мантры, соответствуют находящимся в теле различным энергетическим центрам. Каждая из пятидесяти акшар написана на одном из лотосовых лепестков различных чакр, что указывает на их тесную связь. Подобно тому, как кузнец многократно бьет тяжелым молотом по куску раскаленного железа, чтобы придать ему желаемую форму, так и постоянное повторение мантры способно воздействовать на соответствующие энергетические центры в теле, связанные с этой мантрой. При регулярной практике мантра резонирует с чакрами, которые активируются и заряжаются энергией до своей оптимальной эффективности (ВБТ: шл. 30).

В ходе практики мантры, звук сначала следует повторять на *вайкхар*, или устном уровне, где дхвани проецируется вовне, затем на *мадхьяма*, или среднем уровне, где дхвани направляют внутрь, и, наконец, на *нашьянти*, или ментальном уровне, где она набирает силу. Постепенно, в результате многократной практики, мантра полностью насыщает осознание. На этом этапе вибрации, исходящие из вашего существа, установят связь с той же самой мантрой, которая сама, без того, чтобы ее кто-то повторял, звучит во всей вселенной как часть космического нады. Именно так мантра освобождает ум и становится вратами, ведущими в сферу космического опыта. Многие мантры не только даруют духовное озарение, но и обладают целительным действием, и охраняют от болезней, несчастных случаев и бедствий.

Кристаллизация сознания

Еще одно важное понятие, используемое в дхаранах ВБТ — это *шунья*, или пустота. Это классический пример дхараны без всякой аламбаны, или опоры. В дха-

ране на мантре, критерием для вхождения в более глубокие состояния осознания является время или энергия; однако в дхаране на шунье критерием для достижения той же цели служит пространство. Если вы когда-нибудь смотрели в пространство с пустым умом, лишенным всяких мысленных форм, то, возможно, заметили, что ум начинает растворяться, а внутреннее осознание сосредоточивается на бинду, или точке в этом пустом пространстве, представляющем собой пустоту, или шунью (ВБТ: шл. 58).

В практике чидакаша дхараны, когда вы смотрите в пустое пространство позади лба, внезапно появляется точка света, или бинду (ВБТ: шл. 85). Видя это, вы получаете некоторое представление о кристаллизации вашего сознания в одной точке. По мере того, как этот опыт углубляется, свет становится ярче и поглощает вас, так что вы даже можете переживать себя как свет. Когда поэтесса-святая Мирабаи пела молитвенные песни, она превосходила свое тело, и все могли видеть, как оно светится. Это не обычный свет, подобный тому, что освещает вашу комнату. Это лучезарный и самодостаточный свет души — сияющий, всепроникающий и непрерывный. Он не ограничен одной точкой, а одновременно и в равной степени распространяется во всех направлениях.

Иногда при взгляде в пространство вместо света может набирать силу некая мысль или идея, и ваше осознание обращается к ней. Это может быть любая мысль, но чтобы ваше сознание кристаллизовалось на ней, эта мысль должна оставаться постоянной и непрерывной. Это единственное обязательное условие, которое дает ВБТ для кристаллизации сознания. Однако, это требование позволяет понять, что ключом к любому продвижению в этом направлении является дхарана,

поскольку непрерывного и постоянного осознания одного объекта или одной идеи при исключении всего остального можно достичь только с помощью глубокого сосредоточения.

Бхавана — понятие для дхараны

Еще одно понятие, используемое в ВБТ в качестве объекта для сосредоточения — это *бхавана*, означающее «сокровенное чувство». Это чувство порождает самая глубочайшая часть нашей природы, и оно есть у любого человека на земле. Оно представляет собой очень могущественную субстанцию, поскольку управляет нашими эмоциями, которые влияют на любой и каждый опыт в нашей жизни. Если такую силу обуздать с помощью дхараны и направить ее на путь просветления, то она сможет значительно приблизить нас к этому предельному опыту. Кроме того, ВБТ учит, что для этой цели можно использовать не только положительные, но и отрицательные эмоции, поскольку все эмоции представляют собой формы энергии, или шакти. Для взрыва высшего осознания внутри в ВБТ используются такие формы бхаваны, как эмоции, мысли, чувства, внутреннее смятение и волнение ума.

Теперь возникает вопрос: кому можно практиковать дхарану? (ВБТ: шл. 158). Если проанализировать глубину практики и ее последствия, становится ясно, что дхарана предназначена для тех, кто уже достигли определенного успеха в обуздании и контроле колебаний ума, или *читта вритти*, поскольку именно они ответственны за весь спектр поведения, черт характера, желаний, амбиций, нужд и потребностей. Тот, кто может управлять ими, не попадая к ним в подчинение, готов для практики дхараны. Однако большинство людей мо-

гут никогда этого не достичь. Поэтому следует начинать практику под должным руководством и выполнять ее контролируемым образом, позволяя сознанию постепенно сосредоточиваться и кристаллизоваться.

Каждый раз, когда колебания ума отвлекают сознание от объекта сосредоточения, следует снова возвращать его обратно. Таким образом, с помощью многократной практики, колебания ума постепенно делаются все менее и менее сильными, и со временем могут сойти на нет. В классической системе раджа йоги готовым для дхараны считается только человек, освоивший пратьяхару, или отключение осознания от внешних чувственных восприятий. Однако, тантра позволяет каждому погружаться в практику, показывая, каким образом можно преобразовывать основные эмоции, направляя их в сторону просветления. Это — одна и та же энергия, говорит тантра. Вам решать, хотите ли вы направлять ее на чувственное восприятие, которое ведет к удовольствию, или же на сверхчувственное восприятие, ведущее к просветлению. (ВБТ: шл. 73)

Тантра — это наука, которая не лишает ни одного человека возможности переживания более высокого осознания, и она указала путь для того, чтобы мы могли начать это восхождение осознания. В то же время, для достижения глубокого внутреннего опыта необходимы серьезная подготовка и пробуждение кундалини. У некоторых людей кундалини может быть пробужденной от рождения. Другие могут достичь этого пробуждения личными усилиями и по божественной милости гуру. Именно такие люди готовы для практики дхараны. Если процесс дхараны достигается без усилий, и вы способны хотя бы на короткое время исключать из внимания все, кроме объекта, выбранного вами для сосредоточения, значит вы готовы для более высоких практик дхараны и дхьяны.

Основа внутренней концептуализации

Что такое дхарана? Подумав, вы поймете, что дхарана — это просто процесс, в котором вы создаете в себе мысль, чувство, или образ. Вы представляете себе свет, шивалингам, Раму, Кришну, Христа или любое качество природы, и одновременно порождаете чувство веры и любви к нему. Вера составляет основу внутренней концептуализации; без веры дхарана будет неполной, и ею будет трудно овладеть. Вера — это материал, который питает и разворачивает переживание дхараны. Без нее наша практика будет неуверенной, поскольку вера — это как раз то качество, которое создает переживание. Вера отличается от догмы или убеждения; она представляет собой живой опыт. Чтобы развить веру, не нужно искать что-то внешнее — вера возникает изнутри. Мы все рождаемся с этим качеством, но вследствие нашего воспитания и образования, оно не получает в нас такого развития, как интеллект. Сила веры раскрывается посредством практики дхараны и создает прочную основу для ума в процессе внутренней концептуализации.

С помощью веры раздробленная и рассеянная умственная энергия сосредоточивается и кристаллизуется в одной точке. Это приносит невероятную ясность восприятия и позволяет вам концептуализировать все что угодно, на чем вы сосредоточиваете ум, создавая это внутри. Тот же объект, который виден снаружи, можно с такой же ясностью видеть внутри, как если бы он быть столь же реальным, как внешний объект. Когда вы овладеваете этим, и в осознании остается только один внутренний объект, ваше эго начинает исчезать. На этом этапе осознание сливается с объектом; вы и объект становитесь одним. Это ведет к состоянию дхьяны, или внутреннего озарения.

Как выбирать объект для дхараны

Существуют сотни и тысячи символов, мантр, объектов и идей, из которых вы можете выбирать, но сначала необходимо учесть два важных момента. Во-первых, объект должен быть таким, чтобы вы чувствовали к нему естественное влечение, и, во-вторых, вы должны быть способны легко представлять его в уме. С точки зрения человеческой эволюции не существует двух одинаковых людей. То, что способен легко представлять себе один человек, для другого может оказаться трудным. Например, есть люди, которые не могут концептуализировать абстрактную мысль или идею, и нуждаются в чем-то более осязаемом, тогда как другие не способны представлять себе объективную форму, и им оказывается легче сосредоточиваться на абстрактной идее, наподобие бесформенного и безымянного Бога.

В этом отношении тантра не отличается от Веданты, однако тантра учитывает тот факт, что большинство людей не способны ясно представлять себе бесформие или пустоту. По этой причине в качестве начальной точки вводится понятие символа. Необходимо направлять осознание по своей воле, а не позволять ему двигаться самопроизвольно. В настоящее время ум не упорядочен, рассеян и лишен направленности. Вот почему мысли, действия, речь и эмоции — четыре аспекта личности, образующие внешнюю самость — всегда пребывают в дисгармонии. Чтобы добиться их согласования, необходимо, чтобы осознание было четким и сосредоточенным, а также устойчивым и уравновешенным. Оно не должно быть беспорядочным и капризным.

В том, что касается понятия символа и его необходимости в дхаране, суть состоит не в том, следует ли

воспринимать высшую реальность Бога как бесформенную, или обладающую формой. Суть в том, что следует делать человеку, если он не может представлять себе бесформие? Должен ли он отказаться от развития сознания, или же для него есть другой путь? В первых шлоках ВБТ Шива говорит, что форма — это только вспомогательное средство для искателя. Это не высшее сознание или предельная реальность, которую он намеревается воспринимать, но все равно это необходимое и бесценное вспомогательное средство (ВБТ: шл. 9–10).

На самом деле, искателям не следует попадаться в ловушку, пытаясь установить, является ли предельной реальностью форма или бесформие. Следует полностью игнорировать этот вопрос, и прилагать все усилия для того, чтобы сосредоточивать осознание и направлять к более высоким центрам в физическом теле. Даже если человек способен установить, что истинно — форма или бесформие — это будет всего лишь логическое упражнение, заимствованное из книг или у других людей. После достижения дхараны он будет знать ответ, и ему не нужно будет никого спрашивать, так как его будет направлять собственный опыт.¹

¹ Дело в том, что *и* форма *и* бесформие представляют собой *понятия*, характеризующие некий *объект*, а дхарана (и другие практики сосредоточения) предполагают переход к *внепонятийному* мышлению, в котором отсутствует деление на субъекта и объект. Например, вы сосредоточиваетесь на цветке или на его внутреннем образе, и на каком-то этапе ваше осознание *сливается* с ним — больше нет ни субъекта, ни объекта, и остается только непосредственно переживаемый опыт. Древние учителя буддизма, создавшие текст *Абхидхамма*, путем самонаблюдения установили, что ранние этапы любого восприятия происходят без участия ума, и что субъект-объект-

Садхана — не религиозное дело

Для совершенствования в садхане вы должны уделять большее внимание практике дхараны. Тема Бога не играет никакой роли в этом процессе. Для процесса дхараны вовсе не важно, верите ли вы в Бога или нет, и какой это Бог — высокий или низкий, светлый или темный, мужчина или женщина, с формой или без формы. Когда вы учитесь управлять автомобилем, для вас неважно, какая фирма его произвела, и как выглядит ее президент. Чтобы успешно управлять автомобилем, вам необходимо знать его части — сцепление, тормоз, акселератор — и то, как они работают.

Точно так же во время медитации вам нет нужды думать о создателе сознания: вам просто нужно знать природу и поведение сознания, чтобы вы могли направлять его на самопознание и просветление. Во всем тексте Йога Сутр, посвященном науке ума, мудрец Патанджали даже не упоминает о Боге. Аналогичным образом в ВБТ акцент делается на практических методах сосредоточения ума, а не на какой бы то ни было форме или философии Бога. Для тренировки ума и осознания не важно, верите ли вы в Бога или нет. Вы можете отрицать существование Бога, но не можете отрицать ум, четану, или осознание. Именно ум, а не Бог, составляет предмет ВБТ и всех текстов тантры и йоги.

Вот почему символом для дхараны может служить все, что угодно. Его нет нужды брать из религиозной иконографии. Конечно, верно, что некоторые символы

ное деление возникает только на его заключительных стадиях. Поэтому традиционные тексты утверждают, что форма и бесформие тождественны, и в равной степени не имеют отношения к предельной реальности (непосредственного опыта). (Прим. пер.)

более эффективно способствуют сосредоточению осознания, поскольку они взяты из коллективного бессознательного и соответствуют архетипам, присутствующим в человеке. Но вы все равно можете выбрать любой символ, к которому сам собой тянется ваш ум, и он будет действенным. Однако, в идеале, символ выбирается в соответствии с психическим темпераментом и склонностью искателя, и его всегда рекомендуется получать от просветленного человека или от того, кто является экспертом в этой науке. Тем не менее, как только символ выбран, его не следует менять, так как это может дестабилизировать внутреннее сознание и вызвать дисбаланс.

Сегодняшняя наука

Атма чинтан, или рефлексивное мышление, повышает осознание, поскольку это тоже разновидность дхараны, которую практикуют в джняна йоге. Философское рассмотрение чего-либо — это тоже дхарана. Благодаря этому были возможны величайшие открытия человечества. Яблоки падают с деревьев каждый день, но лишь Ньютон, видя это, мог вывести закон тяготения, поскольку уделил этому событию философское внимание. Вы ежедневно принимаете ванну, но, в отличие от Архимеда не можете открыть принцип плавучести. Можете ли вы представить себе, насколько сосредоточенным должно было быть осознание человека, который дал миру электричество?

Именно это качество осознания развивает дхарана. Любой великий художник, музыкант, математик, ученый, бизнесмен, политик, государственный деятель, сиддха или святой достигает совершенства в своей области только потому, что владеет дхараной. Великие дости-

жения были бы невозможны, если бы эти люди не умели сосредоточивать свое осознание на выбранной области. Без сосредоточения ума невозможно справляться даже с повседневными делами. Как же тогда выполнить великую задачу просветления без устойчивого и непрерывного сосредоточения?

Не имеет значения, каковы ваши религиозные, социальные, или политические убеждения. Не важно в какой стране вы живете, мужчина вы или женщина, молоды или стары, грамотны или неграмотны. Не важно даже хороши вы или плохи, важны или незначительны. Практика дхараны полезна для всех, независимо от их положения в жизни. Любые успехи — будь то материальные, эмоциональные, профессиональные, или духовные — зависят от способности сосредоточивать ум на выполняемой задаче. Система тренировки ума, описываемая в тантре и йоге, не является религиозной доктриной. Это современная наука, хотя риши и муни открыли ее очень давно. Можете ли вы представить себе уровень эволюции, достигнутый обществом, где мужчины и женщины описывали работу человеческого тела, ума и сознания с такой поразительной ясностью и точностью?

Свами Сатьянанда говорит, что йога и тантра — это не религии. Они представляют собой науки, затрагивающие все измерения человека — физическое, умственное, психическое и духовное. Они содержат тщательно разработанные системы внутреннего познания и практик, которые настолько мощны и актуальны для наших нужд, что способны разрешать все проблемы, с которыми мы сталкиваемся в наши дни, будь они связаны с физической болезнью, психологическим стрессом, депрессией, эмоциональной неустойчивостью или многими другими осаждающими нас недугами, одновременно активируя эволюцию сознания.

Терапевтическое применение дхараны

Доводилось ли вам сравнивать поведение возбужденного и беспокойного ума и поведение ума, который спокоен и сосредоточен? Попробуйте представить себе маятник, качающийся вправо и влево, а затем постепенно останавливающийся в центре. Пока маятник движется, происходит интенсивная деятельность, подобно тому, как возбужденный и беспокойный ум находится в постоянном движении. Когда маятник останавливается, наступает спокойствие, подобно тому, как спокойный ум переживает шунью — пустоту. В этом состоянии пустоты и неподвижности, именуемом турия, открывается трансцендентальное знание, и происходит озарение.

Дхарана важна не только потому, что она приносит этот опыт, но и потому, что она готовит искателя к его восприятию. Хотя трансцендентальный опыт происходит за пределами тела, его следствия очень остро ощущаются в теле. Проникая на все уровни, этот опыт влияет на различные органы тела. Поэтому практика дхараны воздействует на все уровни нашего существа — физический, умственный, эмоциональный, психический, а также духовный. Она устраняет преграды и помехи на всех уровнях, позволяя развертываться переживанию сознания турии. За счет этого мы также получаем от практики ощущение благополучия, динамизма, уверенности и огромной внутренней силы.

Таким образом, можно сказать, что практика дхараны очень важна для нашей духовной эволюции, равно как и для общего благополучия. В этом смысле ее можно считать разновидностью физической и умственной терапии. Дхарану уже успешно применяли в Америке и Австралии для лечения таких смертельно опасных болезней, как рак и СПИД. Пациентов просили сосредото-

чивать осознание, зрительно представляя себе, что больные клетки разрушаются и заменяются здоровыми клетками, подобно тому, как одна армия уничтожает и побеждает другую.¹

Дхарана может использоваться и как терапия на уровне ума, поскольку она обуздывает, сосредоточивает, энергизирует, направляет, и, в конечном итоге, освобождает ум. Свами Сатьянанда сказал, что нам всегда следует заводить дружбу со своим умом. Это означает, что никогда нельзя противиться уму, или подавлять его. Конечно, мы можем сомневаться, как вообще возможно жить в обществе, не противясь уму, который может предлагать все, что угодно. Например, если нам приходит в голову мысль обидеть кого-нибудь или нанести вред грубыми словами или действиями, следует ли нам ее подавлять, или выразить? Свами Сатьянанда говорит, что мы не должны делать ни того, ни другого; вместо этого мы должны учиться обуздывать ум с помощью дхараны.

Эта практика направляет ум от отрицательных к положительным переживаниям и выражению. Разве это не терапия для ума? Страдания, с которыми сталкива-

¹ Этот метод впервые разработали американские психотерапевты супруги Симмонтон. В настоящее время в США существует ряд клиник, специализирующихся на психотерапевтическом лечении физических болезней, в том числе, рака и СПИДа. В ходе исследований выяснилось, что визуализации типа «одна армия уничтожает и побеждает другую» не всегда эффективны и обладают вредным побочным действием, поскольку могут создавать или усиливать бессознательный внутренний конфликт (см. Р. Дилтс, «Убеждения»). Своеобразный психотерапевтический метод работы с физическими симптомами разработал Арнольд Минделл (см., например, А. Минделл, «Работа со сновидящим телом», «Сновидение в бодрствовании», «Сила Безмолвия» и другие книги). (Прим. пер.)

ется ум из-за отрицательных мыслей, рассеиваются без противостояния, подавления, или выражения. Сегодня мы говорим о гармонии, братстве и мире, но эти положительные выражения возможны только если ум преобразован. Отрицательные качества ума вызывают разобщение, печаль и горе; у людей нет ощущения единства. Каждый человек чувствует себя отдельным от другого. С помощью дхараны ум преодолевает эти преграды, отделяющие человека от человека. Это дает нам новое мировоззрение и новый, более уравновешенный, взгляд на мир, позволяющий нам жить в большей гармонии с окружающими и с собой.

Преобразование генетической структуры

Основные серьезные болезни, свирепствующие в современном мире, вызываются не бактериями и вирусами, а генетическими дефектами, которые мы наследуем от родителей. Эти дефекты зашифрованы в структуре ДНК, и их не может исправить никакое лекарство. Медицинская наука не нашла никаких методов лечения многих заболеваний обмена веществ, например, диабета, артрита, множественного склероза, стенокардии, а также рака и СПИДа. Она способна, в лучшем случае, обеспечить временное облегчение, но не полное исцеление.

Однако, влиять на генетические дефекты, изменяя и исправляя их, могут мысли, идеи, чувства и эмоции. Глубокое чувство способно изменять генетическую структуру так, как не могут никакие медицинские методы. Вот почему практики дхараны бесценны для человечества, ибо дхарана может быть действенной там, где бессильна медицина. Это давным-давно поняли тантрические и ведические визионеры, которые полно-

стью изменяли структуру своей ДНК, используя те же самые практики дхараны и дхьяны.¹

Это очень важно для благополучия человечества, поскольку здесь скрыта первопричина наших проблем. Во всем мире люди страдают от болезней и дисгармонии. Несмотря на достижения современной науки, никаких решений не найдено. Теперь пора в поисках ответа обратить взгляд внутрь. Мы способны исправлять все свои генетические и метаболические дефекты. Просто нас никто никогда не учил, как получить доступ к этой способности. Она открывается посредством практики дхараны. Поэтому дхарана важна не только для духовного опыта, но и для нашей повседневной жизни, чтобы мы могли быть здоровыми, счастливыми и уравновешенными людьми.

Посредством процесса дхараны должно происходить полное преобразование генетической структуры для превращения мирского грубого осознания в духовное осознание. Единственная разница состоит в том, что это преобразование происходит не в физическом, а в гораздо более утонченном измерении. По мере совершенствования дхараны генетическая структура, ко-

¹ Конечно, *полное* изменение структуры ДНК (то есть, последовательности генов) с помощью психотехник — это неоправданное преувеличение, однако современная наука показала принципиальную возможность такого воздействия. Генетический материал хранится в ядрах клеток в виде сложного комплекса ДНК и белков, среди которых есть рецепторы, реагирующие на гормоны, которые выделяются в организме под действием стресса. Активация этих рецепторов может влиять на считывание генетической информации (репликацию), восстановление поврежденных участков ДНК (репарацию), и даже вызывать частичное изменение структуры (последовательности генов) за счет перемещения так называемых мобильных генетических элементов («прыгающих генов»). (Прим. пер.)

торая ранее была подвержена влиянию на физическом уровне, попадает и под влияние на праническом, ментальном, интуитивном и духовном уровнях. Таким образом, практика преобразует все существо человека, и он даже может стать совершенно другой личностью.

В живой памяти у нас есть такие примеры, как Рамакришна Парамахамса, Свами Вивекананда, Свами Шивананда, Свами Сатьянанда, Анандамайи Ма и Саи Баба из Ширди. В ведической истории тоже есть множество примеров риши и муни, которые развили огромные физические, умственные, интуитивные и духовные силы посредством освоения дхараны, дхьяны и самадхи.

Измененные состояния сознания

Еще на заре цивилизации было замечено, что некоторые люди рождаются с особыми способностями, которые считались сверхъестественными силами. Одни были способны видеть будущее и предсказывать события, другие могли исцелять или влиять на природу. Глубокое изучение таких людей показало, что они, по существу, имели измененное состояние сознания. Так начинался внутренний поиск человека, и вместе с ним зарождалась тантра. Мы не должны приравнивать тантру к религии, поскольку тантра древнее все известных мировых религий. Тантра представляет собой всеобъемлющую эволюционную науку, которая включает в себя все различные способы, разработанные людьми на протяжении многих столетий опыта измененных состояний сознания. В науке тантры ясно определяются и классифицируются различные состояния сознания, наряду с конкретными методами переживания этих состояний. Кроме того, подробно разъясняются показате-

ли или проявления, возникающие вследствие таких измененных состояний. Вот почему наука тантры столь уникальна и ценна для эволюции человечества.

В современной психологии известны три состояния сознания: бодрствование, сновидение и глубокий сон, или *джаграт*, *свапна* и *сушупти*.¹ Но тантра говорит о четвертом состоянии сознания, именуемом *мурья*, которое переживается, когда сознание приучают смотреть не вовне, а внутрь, и сосредоточиваться на высших центрах в теле. Однако внутри этих четырех состояний есть множество более промежуточных состояний, через которые сознание проходит в своем путешествии от внешнего к внутренним измерениям. Дхарана — это мост, который дает возможность безопасно переходить от внешней к внутренней реальности. Если бы современные психологи и религиозные учителя понимали цель и значение сосредоточения на символе, этот важный инструмент был бы принят и использовался для внутреннего развития человека.²

Символ — это своего рода костыль, или опора, которая используется, пока сознание еще не может само, без всякой поддержки, идти по неизвестному и таинственному внутреннему пути. Без символа, помогающего держать ум сосредоточенным, сознание может не-

¹ Кроме этих трех *основных* состояний сознания, современная практическая психология различает промежуточные состояния между сном и бодрствованием (гипнагогическое и гипнопомпическое), состояние гипнотического транса и ряд других, в том числе, патологически измененных состояний. (Прим. пер.)

² Методы сосредоточения на религиозных символах были известны и применялись в христианской духовной практике еще в XII–XIV веках. Основоположником применения таких методов в современной практической психологии был Карл Густав Юнг. (Прим. пер.)

управляемо входить в сумеречную зону, что ведет к полной дезориентации и утрате контакта с окружающей средой («дереализации»), или даже к безумию. Вы можете войти во внутреннее измерение, из которого сознание не способно освободиться и вернуться в нормальное состояние. В этом случае вы могли бы стать совершенно другим человеком, не узнающим окружающего и своих близких. Даже опыт внутреннего постижения может быть полностью дезориентирующим для искателя, не овладевшего искусством погружаться глубоко внутрь, а затем возвращаться к символу. Есть много реализованных существ, которые не имеют контроля над своими внешними функциями. Им требуется помощь других людей, которым приходится их кормить, одевать и направлять их физические движения, поскольку они остаются погруженными в трансоподобное состояние, не осознавая свое тело и его нужды.

Во второй главе *Бхагавад Гиты* Господь Кришна объясняет Арджуне, что реализованным существом является тот, кто достиг устойчивого состояния *стхита праджни*, или стабилизированного сознания. Тогда Арджуна спрашивает его, как выглядит, ведет себя, действует, думает и говорит человек, достигший стхита праджни. Кришна отвечает, что его личность полностью согласована; его действия, мысли, слова и чувства выражают полную уравновешенность, и между их внешним и внутренним выражением нет никакого противоречия. Иными словами, он полностью владеет всеми действиями своей жизни и личности. В его мыслях, речи, действиях, или поведении нет никакого отклонения или помрачения. Это стабилизированное состояние можно обрести, следуя определенным правилам тренировки ума, и не следует спешить достичь реализации, не выполнив этих правил. Никто не ныряет в глубокую часть

бассейна, не умея плавать; вместо этого в качестве вспомогательного средства используют надувной пояс, пока человек не сможет плавать самостоятельно.

Предположим, вы чувствуете себя крайне счастливым, настолько счастливым, что буквально переполнены радостью и блаженством. Возможно, эта эйфория слишком велика, чтобы ее можно было удержать внутри, и она выплескивается в ваше поведение. Разве в это время вы не покажетесь другим людям несколько странным и, возможно, не вполне нормальным? Если бы это счастье продолжалось пока вы не сумели бы стабилизировать свое внешнее поведение, то несмотря на внутреннее переживание переполняющего счастья, ваша повседневная жизнь была бы нарушена. Вы даже могли бы оказаться в психушке, так как другие могли бы подумать, что вы сошли с ума. Так же случилось бы и если бы вы испытывали непреодолимое чувство подавленности, и не могли уравновесить свое внешнее поведение.

В таких случаях символ дхараны действует как катализатор, помогающий возвращать сознание к норме. Ненормальность действительно случается, и, к сожалению, невозможно заранее знать, где, когда и как. Поэтому лучше принимать меры предосторожности, действующие как противоядие в таких состояниях. В духовной литературе и искусстве эта ненормальность многократно изображалась как своего рода опьянение, сходное с соединением двух влюбленных, истосковавшихся друг по другу. Разве влюбленные не ведут себя ненормально? Они забывают есть, спать, или общаться с другими, думая только о своем возлюбленном, во многом также, как индивидуальное сознание тоскует по единению с космическим сознанием. *Рубайят* Омара Хайяма и стихотворение *Мадхушала* Хари Ванш Раш

Бачана прекрасно описывают это опьянение как глубокое томление души.

Это внутреннее путешествие открывает много стадий сознания. Каждая стадия проявляется по-разному и дает разную степень озарения в форме эмпирического знания. Вы учитесь на опыте, а не с помощью книг или слов, так как действительно чувствуете, что с вами происходит. Внутренний опыт имеет место не на умственном, интеллектуальном, или эмоциональном уровне. Он полностью заменяет собой тело, ум и психику, так что вы сами становитесь этим опытом. В результате, в этот момент рождается внутреннее знание, или джняна, которое не только просвещает, но и преображает. Оно может превратить вас в святого, поэта, музыканта, философа, художника или в добродетельного человека с оттенком совершенства — особого качества, которое будет отличать вас от других.

Особенность тантры

На самом деле процесс дхараны для нас совершенно естественен. В нашей повседневной жизни есть сотни задач, требующих сосредоточения — чтение, письмо, обучение, пение, разговор, готовка, ухаживание, просмотр фильмов, танцы, планирование, работа, живопись, скульптура, актерская игра или запоминание. Наш успех в этих делах в значительной степени зависит от того, насколько хорошо мы способны сосредоточивать ум и направлять его на то, что мы стараемся делать. Таким образом, практика дхараны отражается на нашей внешней жизни, и точно так же наша внешняя жизнь отражается на нашей практике.

Кроме того, есть много эмоций или выражений, возникающих в уме, на которых можно практиковать дха-

рану. Счастье, грусть, тревога, зависть, страсть, похоть, беспокойство, смятение, ненависть, любовь, желание, пристрастие, враждебность, нетерпимость, раздражительность и алчность — это лишь некоторые из них. ВБТ предписывает эту форму дхараны для тех, кто может концептуализировать свои эмоции и чувства, или *бхаву*. Например, когда ум полностью пропитан внутренним смятением, и вы настолько одержимы им, что даже когда вы разговариваете, едите, спите, или заняты любым из сотни повседневных дел, смятение по-прежнему таится где-то в уголке вашего ума, то это — спонтанная дхарана. Но она носит непроизвольный характер и происходит без контроля или осознания. Этот же самый опыт следует воссоздавать и переживать по своей воле и с осознанием. Когда вам удастся сосредоточить свое осознание на смятении внутри, на каком-то этапе вы обнаружите, что на вас нисходит спокойствие. Это спокойствие не обязательно длится очень долго; оно может сохраняться лишь долю секунды, но в этот момент начинается озарение.

Таким образом, тантра использует те же силы, которые не дают нам повышать осознание. В этом особенность тантры. Она не просит вас отвергать свои удовольствия или слабости; вместо этого она дает способ использовать их для переживания состояния сознания Бхайравы (ВБТ: шл. 70–72). Это очень важное откровение, так как оно означает, что нам не нужно преодолевать свою основную природу перед тем, как отправиться в духовное путешествие. Мы можем начинать практику дхараны с любого места, где бы мы ни находились, взяв его за исходный пункт. Это делает применение тантры универсальным, поскольку не лишает ни одного человека возможности использовать ее практики. В ней найдется кое-что для каждого из нас.

Этот иллюстрирует один разговор, происходивший в ашраме. Однажды я проходил мимо французской девушки и юного свами, занятых беседой. Девушка была художницей, и сидела на солнце под манговым деревом с кистью в руках, рисуя тонкими мазками. Свами стремился внушить ей, как важно практиковать йогу, на что она отвечала: «Но это именно то, что я делаю». Свами сказал: «Нет, вы развлекаетесь». Она сказала: «Да, вы абсолютно правы. Я развлекаюсь, но я также практикую йогу. Если вы мне не верите, то взгляните на это». Она подняла вверх свою картину. Он посмотрел на нее, и был просто поражен, увидев на ней точное воспроизведение неба. Те же скопления облаков, яркие цвета, точная передача света, одинокая птица и даже легкий ветерок.

Какая прекрасная иллюстрация сосредоточенного ума — подумал про себя свами. Такой ум схватывает все подробности, он способен сосредоточиваться на чем угодно. Это качество ума будет непревзойденным, где бы его ни применять — в искусстве, музыке, науке, или даже в трансцендентальном поиске. Дело лишь в выборе. Однако последнее слово все равно осталось за свами — он сказал ей, что, несмотря на ее совершенство, есть практика, именуемая дхараной, которая была бы ей очень полезна для развития большего мастерства сосредоточения, чтобы она, как художник, могла иметь более широкий диапазон выражения.

Важность настойчивости

Однажды в ашрам приехал молодой англичанин, чтобы увидеть Свами Сатьянанду. У него была проблема. Как только он закрывал глаза, перед ним возникали яркие и четкие картины людей, мест и событий, которых

он никогда не видел в своей жизни и не узнавал. Он как будто включал внутренний «телевизор». Его больше всего беспокоило то, что он не знал, как его выключить, поскольку эти внутренние видения были спонтанными и произвольными. Однако в случае дхараны, внутреннее зрение должно быть произвольным, и практикующий должен видеть только выбранный им символ, и больше ничего.

В начале практики дхараны, как только вы садитесь и закрываете глаза, ваше осознание будет тянуть в разные стороны множество мыслей и видений. Нередко будет оказываться, что из-за этих помех вы вообще не можете визуализировать свой символ в течение всего времени занятия. Когда вы вновь откроете глаза, вас удивит, что прошло так много времени, поскольку вы были полностью погружены в эти мысли и видения. Это не должно вас тревожить или обескураживать. Позвольте этому случаться, но каждый раз по своей воле возвращайте свое осознание обратно к символу или выбранной вами основе дхараны.

Постепенно видения или мысли будут сами собой сходить на нет, а видение символа будет становиться яснее и сохраняться в течение большего времени. У разных людей для этого требуется разное время. Однако, вы не должны оставлять практику, даже если вы не способны достичь сосредоточенного осознания символа после долгих лет тренировки. Коль скоро вы определили свою цель, не следует зря расходовать энергию и силу воли, беспокоясь о том, сколько времени потребуется на ее достижение. Верьте, что если вы будете настойчивы, то в свое время безусловно достигнете цели. Кроме того, следует быть уверенным в выбранном вами символе, и не менять его, думая, что другой символ может дать более быстрые результаты. Это не так.

Переделка схемы мозга

Практика дхараны укрепляет многие каналы и проводящие пути в мозгу, которые хотя и существуют с самого начала, однако в настоящее время могут не использоваться. Когда автомобиль несколько раз проезжает по не используемой дороге, он оставляет колею, которую потом могут использовать другие. Точно так же, в мозгу есть много центров, находящихся в дремлющем состоянии потому, что они не были связаны с другими нервными цепями, и вы не создали новые пути для их соединения. Благодаря многократной практике дхараны на одном и том же символе, день ото дня образуются новые проводящие пути или колеи, тесно связывающие один центр с другим. Когда это происходит, в мозгу создается самосветящийся электромагнитный контур, освещающий все вдоль этого пути. Таким образом вы начинаете во время практики видеть много нового.

Точно так же, если автомобиль меняет путь, то прежний след, если только он не глубокий, через некоторое время стирается. Аналогичным образом, колеи или проводящие пути в мозгу, которые усиливает практика дхараны, должны становиться достаточно глубокими, или иначе они тоже могут постепенно исчезнуть. Поэтому практику дхараны следует повторять в течение длительного периода времени. Тогда, благодаря электромагнитным контурам, создаваемым посредством дхараны, меняется схема мозга, и все его части озаряются светом, открывающим его полный потенциал — подлинную сокровищницу драгоценностей. У того молодого англичанина, о котором упоминалось выше, каким-то образом образовались такие контуры, но он не знал, как с ними обращаться, поскольку у него не было основы для осознания.

В тантрических текстах есть красивая аналогия, в которой эта перестройка путей мозга сравнивается с *джатой*, или сплетенными волосами Шивы. Подобно тому, как все пряди его волос переплетены друг с другом, контуры пробужденного мозга также полностью взаимосвязаны. Но не пробужденный мозг подобен не заплетенным волосам, свисающим отдельными прядями. Контуры существуют, но по ним не течет энергия, так как соединяющие их проводящие пути или каналы исчезли или еще не образовались. Секрет формирования этих каналов заключается в многократной практике — абхьясе. Сразу после рождения вы ничего не знали, но постепенно учились и запоминали много вещей, которые вы не забываете в течение всей жизни. Это обусловлено образованием соответствующих проводящих путей, которые остаются активными вследствие их постоянного использования. Делаясь старше, вы можете отказываться от многократного использования определенных знаний, и со временем они будут забываться. Это происходит вследствие разрушения не используемых проводящих путей.¹

Сейчас проводящие пути, сформировавшиеся у нас в мозгу, относятся к апара видье — знанию феноменального или материального мира. Чтобы обрести пара

¹ Это образное описание, примерно соответствующее так называемой *теории нейронных сетей*, применимо только к части функций мозга. Эксперименты показали, что любая информация навсегда запечатлевается в живом мозгу, но для того, чтобы она была доступной, то есть, представляла собой *знание*, к ней нужно постоянно обращаться, а когда проводящие пути, обеспечивающие *сознательный* доступ к этой информации, долго не используются, они (а не сама информация) действительно постепенно угасают, но могут быть снова активированы искусственно, например, путем электрической стимуляции определенных зон мозга. (Прим. пер.)

видью, нам нужно формировать новые проводящие пути или цепи, которые сделают возможной передачу трансцендентального знания. Это достигается с помощью практик дхараны и дхьяны, активирующих цепи, способные проводить высокую энергию. Эти практики должны быть регулярными и продолжаться в течение длительного времени, чтобы укреплять вновь созданные цепи, иначе они могут ослабевать, вызывая короткие замыкания, и ваш мозг может выйти из строя.

В мозгу миллиарды электромагнитных цепей, и по мере их перестройки и включения, они освещают все на своем пути от одной части мозга к другой. При этом возникают многие видения и переживания. Однако, следует помнить, что это лишь часть психического ландшафта, по которому проходит путь; они не являются конечной целью. Путешествуя из одного места в другое, вы тоже видите по пути многие вещи, но не останавливаетесь, пока не достигнете того места, куда вы направляетесь.

Позиция свидетеля

По мере продвижения практики дхараны вы будете видеть внутри себя многие вещи, но эти видения не относятся к категории духовного опыта. Они принадлежат к сфере психики, и называются психическими переживаниями. Когда они начнут проявляться, вы будете знать, что в мозгу формируются контуры и проводящие пути для внутреннего озарения, и должны настойчиво продолжать свои усилия. Не увлекайтесь, и не принимайте психические переживания за действительную цель, даже хотя эти видения порой бывают крайне привлекательными и захватывающими. Однако, вы должны продолжать практику дхараны на своем символе, не-

смотря на эти внутренние переживания, точно так же, как вы продолжали бы любое путешествие, несмотря на все, что вы можете увидеть по пути, поскольку вам нужно достичь конечного пункта. Поэтому необходимо с самого начала вырабатывать позицию свидетеля, или *сакши бхаву*, чтобы не теряться во внутренних переживаниях.

Слово *сакши* означает «свидетель». Эта позиция подчеркивается во всех практиках йоги и тантры как средство сохранения осознания. Чтобы выработать позицию свидетельствования, вы должны разделить свое осознание. В то время, как одна часть выполняет практику, другая часть наблюдает, как вы выполняете практику, и свидетельствует все, что вы переживаете. Таким образом ваш опыт становится не только субъективным, но и объективным. Эта позиция свидетельствования очень важна и будет помогать вам продвигаться в садхане. Если вы погружаетесь в каждое переживание и теряетесь в нем, то ваше продвижение будет затруднено или замедлено, а в некоторых случаях может вообще прекратиться. Но если вы можете стать свидетелем переживаемого вами опыта, то этого не случится. Вы сможете легко подниматься над ними и возвращаться к символу дхараны.

Двойное осознание

Этот принцип свидетельствования в дхаране ведет к развитию двойного осознания. Бывает чрезвычайно трудно достичь этого состояния и сохранять его. Здесь осознание одновременно и с одинаковой ясностью восприятия наблюдает как внешние, так и внутренние события. Таким образом, хотя человек видит открытыми глазами внешний мир, его взгляд обращен и внутрь, и

он точно так же переживает и все происходящее внутри. Двойное осознание может распространяться и на одновременное восприятие разных измерений сознания, и со временем ведет к расширению сознания на всех уровнях.

Свами Сатьянанда в своих учениях подчеркивал, что каждый, кто серьезно занимается медитацией, должен развивать способность к такому расщеплению осознания, позволяющему полностью контролировать и внутренний, и внешний опыт. Он также говорил, что цель медитации — это вовсе не утрата осознания внешнего и погружение во внутренний опыт. Дхьяна, или медитация, предполагает однородное осознание. Это означает, что состояние дхьяны включает в себя все виды опыта. Поэтому исключение внешнего опыта и развитие только внутреннего измерения не приводит к полному или однородному осознанию. Если качествами высшей реальности являются вездесущность, всемогущество и всезнание, то сюда должен входить опыт всех сфер, а не только внешней или внутренней. Сливаясь с этой реальностью в состоянии дхьяны, практикующий обретает такие качества и одновременно получает полное знание как внутреннего, так и внешнего. Тогда дхарана становится средством глубокого погружения в себя при одновременном сохранении внешнего осознания символа.

Переживание Бхайравы

Бхайрава представляет собой одно такое состояние, через которое проходит сознание во время путешествия от внешнего к внутреннему опыту. Именно это состояние непосредственно предшествует переживанию универсального сознания, или Шивы. Возможно, вы заме-

чали, что у входа во все храмы Шивы имеется алтарь Бхайравы, где каждый прихожанин поклоняется перед тем, как поклоняться Шиве. Это аллегория названного выше секрета, а также священной истины. Бхайрава известен как начальник охраны Господа Шивы, который проверяет всякого, кто собирается вступить в его царство. Нельзя войти в эту зону чистого сознания, не пройдя тщательной проверки Бхайравы. Вы должны сперва поклониться Бхайраве, а потом — Шиве.

В окрестностях древнего города Удджайн, где хранится знаменитый джьотирлингам, известный под именем Махакалешвар, есть также знаменитый храм Бхайравы, где поклоняются Кāла Бхайраве. С этим алтарем связана забавная история. Здесь статую божества ублажают алкогольным напитком, который она поглощает литрами, и всегда выглядит пьяной. Во время британского правления власти посчитали это трюком, и провели раскопки под алтарем, чтобы проверить, нет ли там тайного канала, по которому стекает выпивка, когда ее вливают в рот статуи. Но они ничего не нашли, и даже сегодняшние верующие собираются там, чтобы жертвовать Бхайраве алкоголь, который он поглощает, а затем исполняет их желания.

Если глубоко поразмыслить над этим обычаем, вместо того, чтобы отбрасывать его как суеверие, можно обнаружить, что именно он показывает верующему и благочестивому человеку. Конечно, логика и здравый смысл говорят, что нет никакой нужды предлагать алкоголь статуе, сделанной из камня или глины. Однако, если понимать Бхайраву как состояние блаженного опьянения, в котором индивидуальное сознание постигло свою подлинную сущность и переживает страстное желание соединиться с высшим сознанием, сокровенную часть которого оно составляет, то этот ритуал обретает очень важный смысл.

Слово *Бхайрава* происходит от санскритского слова *руданти*, которое означает плач, стенание, или вой. Слово *рудра*, которое служит эпитетом Шивы и означает еще одно состояние сознания, тоже происходит от этого же слова (ВБТ: шл. 1). Некоторые ученые интерпретировали слово «Бхайрава» как сотворение, поддержание, и изъятие. Они не совсем неправы, поскольку оно обозначает то состояние, где сознание очень близко к опыту творца, которому присущи эти три качества. Однако, в состоянии Бхайравы индивидуальное сознание все еще находится на пороге, хотя понимает свою близость к универсальному сознанию. Поэтому оно издает громкий вопль или вой, похожий на вой собаки, тоскующей по своему партнеру. Вот почему Бхайраву изображают едущим на собаке.

Этот леденящий кровь звук воя собаки в ночи представляет собой вопль, издаваемый на тонком и каузальном планах сознанием, жаждущим соединения со своим источником. Возможно, не случайно, душа (*джи-ва*), вступающая в мир, первым делом издает громкий вопль. Это происходит в тот самый момент, когда ее связи с космической праной физически нарушаются в результате перерезания пуповины. Делая свой первый самостоятельный вздох, она воспринимает это разделение и молит о соединении.

Существует восемь Бхайрав, каждое из которых обозначает состояние сознания. Это *батука*, означающее «маленькое»; *ка́ла*, означающее «время» в абсолютном смысле, или вечность; *шанта*, означающее «безмятежный»; *виджняна*, означающее «совершенная истина», и так далее. Из них виджняна Бхайрава представляет собой состояние, в котором в индивидуальное сознание начинает свободно и спонтанно вливаться особое и священное знание, таким образом по-

казывая, что оно связано и соединено с космическим сознанием — источником всякого знания.

Бхайрава — это состояние полной и совершенной самоотдачи. Это проявление, хотя и бывает немного пугающим из-за психических звуков плача, вопля и воя, слышимых каузальным телом, чрезвычайно благожелательно и полно сияющего знания. Вот почему самоотдача считается высочайшим качеством духовного искателя. Для состояния самоотдачи характерна очень высокая восприимчивость, и знание воспринимается без каких-либо помех или потрясений.

Четыре ноги атмы

У сознания четыре ноги, которые подобны четырем частям одной монеты. Они представляют собой единую и однородную часть сознания, а не отделены или оторваны от него. Эти четыре аспекта ответственны за различные переживания сознания в процессе его проявления в измерении материи. Эти четыре части сознания существуют в микрокосме как индивидуальное сознание, а в макрокосме — как космическое сознание, причем каждый человек может переживать и то, и другое.

Первая стадия сознания носит название *Вайшвана́ра*; ее сфера — состояние бодрствования, или *джаграт*, в котором сознание ассоциировано с физической материей. *Джаграт* означает «пробужденный к миру». Однако, с философской точки зрения, это состояние авидьи, или неведения, где мы пребываем в глубоком сне, поскольку мы отождествляемся с материальным телом, а не с источником нашего существования — чистым сознанием. Вайшнавара обладает осознанием внешних объектов, и получает знание с помощью своих

семи конечностей и девятнадцати ртов, посредством которых оно наслаждается грубыми объектами и питается ими. Эти конечности и рты представляют локи, таттвы, индрии, праны и антахкарану, и образуют средства познания и опыта.

Вират — это космический аналог *вишвы*, или индивидуального сознания; вират — это вся совокупность вишвы. Слово вират буквально означает «огромное» — и не зря, поскольку в этом состоянии сознание переживается как совокупность всего сущего. Только нечто совершенно огромное может содержать в себе всю грубую вселенную, включая людей, растения, минералы, реки, океаны, горы, солнце, луну, звезды, галактики, планеты, кометы, землю, воду, огонь, воздух и эфир. Все существующее в теле человека, существует и во вселенной. Вся вселенная — это тело вираты. В него входит ваше физическое тело, а также тела всех других. Вират — это и микрокосм, и макрокосм. Это переживание описано в одиннадцатой главе Бхагавад Гиты, где Арджуна просит Господа Кришну принять его форму вираты на поле битвы. Арджуна увидел великолепное зрелище всего, что уже сотворено или еще будет сотворено, возникающего и поглощаемого виратой.

Вторая стадия сознания носит название *теджас*; его сфера — состояние сновидения, где сознание ассоциировано с внутренними объектами, воспринимаемыми посредством его семи конечностей и девятнадцати ртов. Теджас наслаждается тонкими объектами, питаясь следами, остающимися от состояния бодрствования. Слово *теджас* означает «яркий», и теджас представляет собой сущность света, которым он освещает тонкие объекты. Подобно тому, как вират едино с вишвой, так и у теджаса есть космический эквивалент — хираньягарбха, или космическое чрево, которое вмеща-

ет в себя тонкие впечатления всего творения, содержащегося в вирате. Следовательно, хираньягарбха — это совокупность всего тонкого бытия. В этом смысле, оно представляет собой космический ум. Индивидуальный ум связан с космическим умом через тонкое тело. За счет этой связи ум представляет собой очень могущественную субстанцию, обладающую огромным диапазоном качеств.

Мысль — это выражение ума, который претворяет себя в речь и действие. Мысль, речь и действие порождают такие эмоции, как счастье и горе, а также дают начало другим качествам — таким как ясность мышления, точное восприятие, должное понимание, правильное действие и так далее. Каждая мысль имеет вес, цвет, форму, запах, размер, качество и движущую силу. Мысли не являются статичной субстанцией. Возникая, они начинают двигаться вовне в форме вибраций. Они все время движутся, создавая по ходу своего движения волны, влияя на других людей и соединяя вас с ними не на сознательном, а на бессознательном плане. На самом деле, вы можете никогда не осознавать, как глубоко вы связаны с другими, пока вы не начнете изучать науку ума.

Индивидуальный ум — это эволюта *махаты*, или космического разума, представляющего собой эволюту Шивы — чистого космического сознания. В ходе процесса эволюции индивидуальный ум проявляется в пять стадий. На первой стадии, где он находится в непосредственной близости от высшего разума, индивидуальный ум проявляется как *нируддха* — полное прекращение или совершенный контроль. На второй стадии он становится *экагратай*, или сосредоточенным, но не полностью контролируемым. Из сосредоточенного он становится *викшиптой* — колеблющимся между

устойчивостью и рассеянностью. Из колеблющегося он становится *кшиптой*, или полностью рассеянным, и отсюда входит в последнюю фазу *мудхи*, характеризующуюся тупостью и забывчивостью.

Третья стадия сознания называется *праджня*, или интуитивное знание; его сфера — *нидра*, или глубокий сон. Праджня наслаждается чистым блаженством, где нет ни мыслей, ни желаний, ни сновидений. В этом состоянии отсутствуют ум и эго, субъект и объект. Однако есть *авидья*, или завеса неведения, поскольку в глубоком сне ум инволюционирует в свою причину — *мула-аджняну*, или корень неосведомленности. Эта завеса неведения не дает индивидуальному сознанию знать его источник, и если оно не проникает через нее, то остается в неведении (авидья).

Праджня — это каузальное тело и тот, кто переживает блаженство в глубоком сне. Его космический эквивалент носит название Ишвара, означающее «неразрушимое» или неизменная реальность; Ишвара соответствует всей совокупности каузальных тел. В него входит ваше каузальное тело, а также каузальные тела других. Хотя праджня ассоциирована с авидьей, она все равно считается очень могущественным состоянием, где источником знания служат не чувства, и не остатки прошлых впечатлений, а космическое хранилище. Здесь хранится все возникшее или ожидающее возникновения, все уничтоженное и поглощенное или ожидающее уничтожения и поглощения, все что уже сказано или будет сказано, все что уже случилось или случится в дальнейшем. Это своего рода мифический ящик Пандоры или скелет в шкафу.

До этого состояния источник знания контролировался индивидуальным умом, различался интеллектом и идентифицировался эго. Но теперь источник знания на-

ходится за пределами досягаемости индивидуального ума, в сфере интуиции, и потому именуется праджня (ВБТ: шл. 121). Эта форма знания происходит из космического источника, и очень могущественна. Некоторые переживания праджня могут быть шокирующими и грудными. Более того, поскольку индивидуальные способности ума — эго и интеллект — отсутствуют, человек совершенно не властен над этими переживаниями. Поэтому они могут быть совершенно непреодолимыми, и подавлять нормальное осознание джаграты, где человеком управляют инстинкты и интеллект, но не интуиция.

Тот, кто сознательно вошел в состояние праджня, может казаться другим людям ненормальным, поскольку он будет действовать на основании знания, получаемого с каузального плана, который связан с Ишварой — сферой, где хранятся все каузальные тела. Сегодня Ишвара считается Богом, но на самом деле, это то сознание, которое имеет космическую природу, и содержит в себе космическое хранилище всех карм, самскар и прошлых впечатлений. Там хранятся и ваши кармы — во многом подобно тому, как информация хранится в суперкомпьютере. Там есть что-то вроде вашего файла «тот-то и тот-то.doc», и во время рождения индивидуальная душа, или джива, извлекает из него все данные, и рождается на физическом плане как воплощенная материя.

Четвертое состояние носит название *турия*; в нем индивидуальное сознание сливается с космическим сознанием. В этом состоянии переживается превосходение, так как сознание выходит за пределы материи и освобождается из ее оков. Здесь единственным источником знания служит само знание, ибо турия — это чистое, безупречное джняна, которое абсолютно и имеет

космическую природу. Сфера турии — чистый *атман*, или то, что пронизывает все сущее. Сегодня слово *атман* переводят как «душа», но в действительности оно означает «вездесущий» — то, что существует повсюду, во всех сферах времени и пространства, равно как и за их пределами.¹ Атман — это не внешнее и не внутреннее осознание, а также не отсутствие и не присутствие осознания. Это переживание полной совокупности всего существующего, как проявленного, так и не проявленного, в его самом высоком и совершенном состоянии. В Упанишадах говорится, что этот опыт неопишем, немислим, непознаваем и никогда не может переживаться эго. Это состояние осознания, которое обретается спонтанно, а не посредством какой бы то ни было практики.

Дхарана и дхьяна ведут к савикальпа самадхи — третьему состоянию сознания, то есть, праджня, и оставляют вас на пороге четвертого. Они не могут отпереть дверь к турии, но они приводят вас точно в то место, где вы можете мельком увидеть эту четвертую дверь, даже если она закрыта. В савикальпа самадхи из-за закрытой двери иногда проникает немного света, давая намек на то, что находится за ней. Но это осознание все еще фрагментарно и прерывисто; оно не является единым и непрерывным. Только в турия, с началом нирвикальпа самадхи, этот сияющий опыт становится единым и полным, когда субъект и объект полностью сливаются в одно высшее осознание.

¹ Таким образом, на языке европейской философии атман можно определить как *имманентное сознание*, и значит индуистский тезис о тождестве атмана и Брахмана следует понимать не как тождество индивидуальной и вселенской *души*, а как тождество имманентного и трансцендентного *сознания*. (Прим. пер.)

Переговариваясь о мега-слиянии

Савикальпа самадхи представляет собой сознание виджняна бхайравы, а нирвикальпа самадхи — сознание Шивы. Все практики ВБТ доводят вас до опыта савикальпа самадхи. Далее не существует никакой практики, посредством которой вы могли бы достичь высшего состояния сознания Шивы. Когда савикальпа самадхи нарушается, вам нужно только продолжать практику дхараны. Постепенно, по мере того, как савикальпа становится устойчивым в течение длительного времени, будет само собой случаться нирвикальпа. В результате продолжительных периодов савикальпа самадхи, осознание делает квантовый скачок, который выносит его за пределы действия силы тяготения, в совершенно другое измерение. В этом измерении электромагнитное притяжение высшего осознания настолько сильно, что оно затягивает индивидуальное сознание в свое лоно, где они соединяются и становятся одним целым.

Виджняна Бхайрава — это то состояние, где впервые появляется доступ к чистому и безупречному особому знанию. Вот почему эта книга называется «Виджняна Бхайрава». Ее можно было бы назвать «джняна Бхайрава», а не «виджняна Бхайрава», поскольку джняна тоже означает «знание». Однако, практики ВБТ открывают не просто знание, а специализированное и абсолютное знание, единственным другим названием которого может быть только Истина. Вплоть до этого состояния искатель может подвергать свои переживания проверке, тщательному рассмотрению и глубокому изучению, так как субъектно-объектное осознание все еще имеет место. Таким образом, это знание носит название «виджняна Бхайрава» потому, что оно тщательно проверено. Однако после этой стадии субъект и объект

сливаются, и сами становятся опытом, и потому никакая проверка невозможна, ибо кто и кого будет проверять, если переживающий и переживание вступили в сотрудничество, образовав величайшее слияние всех времен. На современном языке его можно назвать мега-слиянием.

Виджняна и Бхайрава тождественны; в природе они составляют одно целое. *Ви* — это шакти, а *джняна* — шива или бхайрава. Достижение состояния виджняны делает возможным познание Бхайравы. То, что в тантре называется сознанием виджняна бхайрава, эквивалентно праджне и ишваре в теории сознания Упанишад. И то, и другое описывали как состояние блаженства, где нет ни ума, ни эго, но все еще остаются следы авидьи. Таким образом, хотя воспринимается и познается высшая реальность, осознание все еще договаривается о сотрудничестве, и необходимо еще проработать заключительные этапы, прежде чем произойдет мега-слияние.

Этот опыт принадлежит каузальному телу, где вся информация хранится в закодированной форме, в виде архетипов. Эти архетипы открываются в форме опыта — как абстрактного, так и осязаемого. Например, вы можете видеть в своей комнате кого-то, кого не могут видеть другие присутствующие в ней люди. Вот как описал свой личный опыт этой стадии Свами Сатьянанда. Медитируя в своей комнате в Мунгере, он вдруг увидел лежащую на полу змею, а когда он стал вставать, чтобы защититься, змея растаяла в воздухе. В другой раз в его окне появилась женщина с большой красной точкой на лбу; она стояла и смотрела на него, но каждый раз, когда он подходил к окну, она исчезала. Это случалось так много раз, что ему приходилось постоянно занавешивать окно, чтобы продолжать медитировать.

Это показывает, что у искателя развиваются психические силы, которые проявляют материю в состоянии савикальпа самадхи. Ум становится космическим и принимает форму *кальпа викши*, или древа исполнения желаний. Все, о чем человек в это время думает, действительно происходит. Поэтому, хотя в этом состоянии все еще имеет место авидья, Упанишады описывают его как состояние, в котором ум обретает огромное могущество. Это атрибут или качество Ишвары, и так и называется это состояние сознания.

Квантовый скачок

БТ учит научным принципам тантры, которые позволяют собирать рассеянные волны, исходящие из ума, и фиксировать их в одной точке. Это, в свою очередь, ведет к опыту сознания Бхайравы, где вы оказываетесь на самой границе сферы предельной реальности. Когда поезд вот-вот прибудет к месту вашего назначения, вы еще не можете видеть само это место, поскольку еще не доехали до него, однако начинаете составлять определенное представление о нем по запахам, звукам, воздуху и вибрациям, исходящим от приближающейся станции. Точно так же, когда вы переживаете состояние сознания, именуемое Бхайрава, начинают появляться атрибуты Шивы; они окружают вас со всех сторон, но вы еще не встретились с ним лицом к лицу. Это момент острого возбуждения, предвкушения и страстного стремления. Эта мука разделения похожа на то, что испытывают двое возлюбленных перед встречей после долгой разлуки, но она носит характер блаженства, а не печали, знания, а не неведения.

Название «виджняна» подразумевает, что в этом состоянии духовный искатель переживает внутри себя

свободное течение особого и чистого знания. Однако, несмотря на доступ к высшему знанию, высочайшая реальность пока еще не переживается во всей полноте. В философском плане считается, что это — следствие авидьи, или недостатка знания. С технической точки зрения это объясняется тем, что на этом этапе сознание находится в сумеречной зоне, где заря уже началась, но ночь еще не совсем отступила. С этого момента сознание находится в сфере действия как света, так и тьмы. По одну сторону оно видит материю, а по другую дух. Достаточно сказать, что поскольку сознание еще не полностью избавилось от своей материальной оболочки, оно все еще находится в поле тяготения, окружающем физическое тело. Чтобы выйти из этой области, оно должно будет сделать квантовый скачок в неизвестность, чтобы войти в сферу влияния, создаваемого самым тонким, чистым и лучезарным сознанием.

В действительности, это означает, что для превосходения материи необходимо выйти за пределы действия силы тяготения. Именно сила тяготения скрепляет материю и притягивает осознание к материальному уровню. Попробуйте представить себе такой сценарий — что, если бы однажды во время практики дхараны ваш ум достиг такого глубокого сосредоточения, что случилась бы дхьяна, а затем вы бы вошли в самадхи. На мгновение преодолев тяготение, ваше сознание покинуло бы тело, и стало всепроницающим, всезнающим, всевидящим и всепереживающим. В этот момент ваше тело могло бы начать подниматься в воздух и парить. В зависимости от вашего мастерства, вы могли бы оставаться полностью бодрствующим, или войти в трансоподобное состояние. Если осознание тренировано в практике дхараны, оно будет оставаться бодрствующим

и следовать в своем полете по правильному пути, не отклоняясь и не теряясь.

В тот момент, когда вы освобождаетесь от действия силы тяготения, очень важно найти правильную вибрацию, или спандану. Ваше сознание покинуло свою клетку и отправляется в полет. По какому пути ему следовать, и кто или что будет направлять его в это время? Повернет ли оно назад, или полетит вперед по верному пути? Помимо дхараны, единственный другой фактор, который может направлять сознание на данной стадии — это благоволение гуру. Вот почему духовного учителя называют гуру — он рассеивает тьму, направляя сознание ученика на узкий путь, ведущий к свету.

Классификация практик в ВБТ

Объяснив конечную цель, ВБТ говорит нам, что тот же ум, который действует в повседневной жизни, посредством практики дхараны преобразуется в самое высокое состояние осознания. Давайте теперь еще раз взглянем на основные виды практики, которые она предписывает для достижения этой цели просветления. Эти методы, или *упайя*, можно подразделить на категории стхула, сукшма и карана. *Стхула упайя* имеют физическую природу, и относятся к состоянию джаграт. В их число входят методы, касающиеся дыхания, в частности, пранаяма, а также методы, касающиеся нади — такие, как мудры. *Сукшма упайя* имеют тонкую природу, и относятся к состоянию свапна. В их число входят методы дхараны, касающиеся психики — джапа, тратака и сосредоточение на символе. *Карана упайя* имеют абстрактную природу, и относятся к стадии сущупти. Это те методы, которые связаны с каузальным телом, в частности, дхарана на идеях, эмоциях, мыслях и чувствах. Как говорилось ранее, не существует ника-

кой техники или упайи для достижения турии. Оно просто случается само собой в определенный момент времени.

Хотя практики делятся на категории, они не образуют единую шкалу. Каждая практика самодостаточна и способна вести вас к высшему состоянию осознания. Практики не зависят друг от друга с точки зрения продвижения к этому осознанию. Стхула упайя не менее сильны и действенны, чем сукшма или карана. Они разбиты на категории для того, чтобы искатель мог выбрать практику, подходящую для его темперамента. Если его сознание находится в состоянии джаграт, то ему следует выбрать стхула садхану. Если его сознание находится в свапне, то ему следует выбирать сукшма садханы, а если оно находится на стадии сушупти, то ему следует выбирать садханы, влияющие на карана шариру.

Уровень, на котором функционирует сознание, может оценивать только тот, кто знает эту науку и обладает пониманием внутреннего ума. Поэтому эти практики необходимо выбирать и выполнять под руководством адепта или гуру, который овладел этим путем тантры. Хотя некоторые практики отнесены к категории стхулы, их не следует считать низшими и отвергать, поскольку они способны весьма эффективно вести искателя к осознанию сукшмы и караны. Поэтому не следует отдавать предпочтение практикам караны перед практиками сукшмы или стхулы, думая, что они быстрее дадут искомый опыт. Правильным будет тот метод, который спонтанно привлекает практикующего, и который полностью поглощает его ум, так что сосредоточение происходит без особых усилий и не прерывается по любому поводу.

Дхарана не относится к категории стхула садханы. На самом деле, она попадает в категорию карана сад-

ханы, поскольку область ее влияния распространяется на три сферы — физическую, тонкую и каузальную. Дхарана — это мост, по которому практикующий переходит от внешней сферы к внутренней. Поэтому важно довести эту практику до совершенства, прежде чем двигаться дальше, так как в более тонких измерениях путь становится труднее, и на нем идущего могут ожидать глубокие и неизвестные пропасти.

В основе всех практик ВБТ лежит ваше собственное осознание, которое следует направлять на один объект, исключая все остальное. В каждой практике осознание следует направлять на объект — меняется только сам объект. Диапазон объектов, предписываемых в различных практиках, простирается от праны и дыхания до матрик и мантр, а также нады и чакр. Если эти объекты вам не подходят, есть еще целый ряд практик, которые направляют ваше осознание на эмоции и чувства боли и удовольствия. Помимо этого, есть ряд абстрактных дхаран на мыслях и идеях, а также еще один ряд еще более абстрактных дхаран на шунье, пустом пространстве, пустоте и неподвижности.

ВБТ утверждает, что можно достичь самого высокого состояния сознания, направляя на любой из этих объектов все ваше осознание, но не обрывочное осознание. Логически, это должно быть так, поскольку высшее осознание пронизывает все, а потому оно должно быть повсюду, и его можно обнаружить где угодно. Веданта говорит, что Брахман пребывает повсюду в проявленном и в не проявленном. В таком случае, Брахман должен быть источником и конечной целью каждой идеи, мысли и каждого чувства, а также всего видимого и невидимого.

Тантра тоже придерживается тех же представлений. Теоретически, Шива — высшее сознание — является вездесущим, и пронизывает каждый атом, каждую мо-

лекулу и клетку всех существ. Это выражает следующая фраза на хинди: «*Кан кан мейн бхагаван*». ВБТ утверждает, что если вы сосредоточите все свое осознание на любой точке, то откроете заключенную в ней силу. Эта сила — энергия, или шакти, которая не отличается от Шивы. Шива — это *шактиман*, держатель шакти. Как может быть держатель шакти отличным от нее? Ни в этом мире, ни за его пределами нет ничего состоящего из одного шивы, или сознания. Где есть сознание, там есть и энергия — они неразделимы.

Если вы держите в уме любовь, то становитесь любовью, и можно сказать, что вы — это любовь. Или если у вас в уме ненависть или жадность, то вы становитесь ими. Подобно тому, как вас наполняют эти чувства, точно так же шакти наполняет шиву и наоборот. Даже когда они разделяются для того, чтобы проявлять материю, они все равно остаются одним целым на космическом уровне. Шакти — это тот принцип или феномен, посредством которого может познаваться сознание шивы (ВБТ: шл. 20). Без шакти шива остается инертным, бездеятельным и невидимым. Практики дхараны направлены на пробуждение силы или энергии, заключенной в материи. Они действуют как зеркало, в котором ваше сознание может видеть свой собственный блеск. Шакти, или энергия, может свободно путешествовать всюду, куда направлено осознание. Таким образом, пробуждая шакти, человек становится всепроникающим, и все, что он ни пожелает, исполняется.

Подготовка к более высоким практикам

Здесь важно упомянуть, что Свами Сатьянанда преподавал своим ученикам и студентам все практики ВБТ как хатха йогу, крийя йогу, кундалини йогу, лайя йогу, нада йогу, раджа йогу, джняна йогу, бхакти йогу и карма

йогу. Мы будем подчеркивать аналогии между ними всякий раз, когда они будут встречаться в практиках. На самом деле, это те же самые практики, которые вы, возможно уже выполняете, однако есть одно тонкое различие. Оно состоит в осознании.

Азбука, которую учат в начальной школе, образует основу всего, чему учатся в последующей жизни. Без этой основы вы никогда не смогли бы усвоить знания, которые вы получаете в средней школе. Точно так же, все, что вы делали до этого, готовило вас к более высоким стадиям практики. Уча всем йогам, Свами Сатьянанда готовил нас к этому переходу в старший класс дхараны и дхьяны. Тем, кто добросовестно выполнял практики, окажется легче перейти в старший класс, чем тем, кто этого не делал.

ВБТ представляет собой старший класс или более высокую стадию в том смысле, что в практике дхараны используются умственные, а не физические способности. Все эти переживания самосоздаются в отсутствие объектов путем концептуализации форм, мыслей, идей, чувств, эмоций, звуков и даже движения дыхания. В ВБТ идея формы превосходится вплоть до того этапа, когда вы можете воссоздавать ее в себе в отсутствие объекта. Иными словами, вам позволено останавливаться на форме при условии, что вы создали ее сами, без каких бы то ни было внешних стимулов. Это большой скачок, который будет кристаллизовывать энергии так, как не способны никакие другие практики.

Наложение символа на тело

В отличие от асаны, пранаямы, мудры и бандхи, дхарана не является физическим упражнением. Во время дхараны не происходит никакого физического

движения. Любая форма дхараны требует неподвижности тела в качестве обязательного условия. Способности, требующиеся для дхараны — это воображение и визуализация. Даже дхараны, которые требуют использования практик асаны, пранаямы, мудры и бандхи, предназначены для выполнения на ментальном плане. Вы должны представлять себе весь процесс, и накладывать его на тело. Например, во второй дхаране в шлоке 25, когда вас просят удерживать праны, не давая им возвращаться в соответствующие точки, предполагается, что вы представляете это себе с помощью процесса визуализации и накладываете полученный образ на свое тело. В действительности, ничего не происходит, но вы воображаете, что это происходит. Этот процесс приведет вас к очень важному открытию, что вы можете влиять на свои тело и ум просто с помощью воображения.

Постепенно ум будет становиться таким усовершенствованным, что вы сможете посредством него выполнять все чувственные акты, не проходя через соответствующий процесс в действительности (ВБТ: шл. 70). Вы сможете обонять аромат сандала, чувствовать вкус своей любимой пищи, видеть лицо любимого человека, осязать мягкость шелка, или даже слышать звук флейты. Этот опыт, который вы обычно получаете посредством органов чувств, доступен вам даже без присутствия чувственных объектов. Как объяснялось ранее, это результат расширения границ ума. Когда это происходит, вы можете полностью изменять структуру своего существа. Иными словами, вы можете переструктурировать свою ДНК, и можете снова родиться в том же самом физическом теле как просветленное существо.

Кроме того, поскольку эти практики имеют ментальную природу, их можно делать в любое время и в лю-

бом месте, всякий раз, когда вы не заняты. Например, вы можете выполнять их, когда вы сидите в парке, едете на поезде или автобусе, отдыхаете в кресле, стоите в переполненной комнате, ожидая своей очереди к зубному врачу, или сидите на своем коврик в совершенной медитативной позе. Дхарану можно практиковать даже с открытыми глазами, как только вы полностью освоите искусство обращения взгляда внутрь.

В ходе своей повседневной деятельности вы часто, сами того не зная, практикуете дхарану. Даже когда ваше внимание полностью обращено вовне, есть неизвестный вам процесс сознания, идущий на подсознательном уровне.¹ Возможно, вы замечали, что нередко, разговаривая, слушая музыку, или выполняя какую-либо работу, вы на мгновение как бы отключаетесь. Если вас об этом спросить, то вы, возможно, даже не сможете вспомнить, что происходило в это мгновение. Это обусловлено тем, что ваше внимание на долю секунды обратилось внутрь, к тому, на чем оно бессознательно сосредоточивалось, а затем снова вернулось к внешнему

¹ Традиционный психоанализ различает первичный и вторичный процессы мышления. Ранее считалось, что первичный процесс представляет собой своего рода атавизм — наследие более ранних стадий онтогенеза и филогенеза. Однако, последующие исследования показали, что он столь же важен, как вторичный процесс, и протекает параллельно с ним. Более того, выяснилось, что любые восприятия или мысли в своем развитии обязательно проходят эту стадию, которую А. Минделл назвал «Страной грёз», и которая, согласно его теории, непосредственно следует за стадией «Сновидения» или «Сущности», весьма сходной с тем, что в данной книге описано как пара видья, и представляющей собой непосредственное переживание опыта до его символизации. См. А. Минделл, «Сновидение в бодрствовании», «Сила Безмолвия», М., «АСТ», 2003–2004. (Прим. пер.)

осознанию, существовавшему до этого. Такое переключение внимания происходит вне вашей сознательной осведомленности, но если быть бдительным, то в подобные моменты можно погружаться в область, способную вам что-то открыть. Способность уходить глубоко внутрь себя и что-то извлекать оттуда, хорошо развита у художников, и проявляется у них в форме одаренности или таланта.

******Этот подсознательный процесс дхараны является важной стадией в процессе роста и развития осознания, но его необходимо тренировать и направлять, чтобы он оставался под вашим добровольным (voluntary) контролем. В противном случае это может привести к таланту или гениальности, но никогда не приведет к духовному экстазу. Без умственной (mental) тренировки (training) эти подсознательные переживания никогда не поднимут вас на большую (greater) высоту. Ваше осознание просто останется на этом уровне. Точно так же, как существует известный процесс или путь сознания, существует и неизвестный. Сновидения — одно из проявлений этого неизвестного процесса, но есть и много других, таких как мысли, чувства, симпатии и антипатии, темперамент и склонности. Однако в этих процессах обычное осознание берет верх, а подсознательное осознание подавляется.

Когда подсознательное осознание берет верх в неподготовленном (untrained) уме, могут возникнуть проблемы, такие как ошибочное восприятие, искаженное мировоззрение, ошибочные суждения и даже безумие. Это происходит потому, что область сознания, которую охватывает подсознательный процесс, соприкасается с

****** Двумя звездочками выделен перевод отсутствующей страницы скана (на руках был только этот) с английского издания. (Прим. оцифр.)

бессознательным. Очень трудно познать, понять или направить бессознательное; там действует совершенно другой набор правил. Это не область (realm) логики и разума, не область эмоций и чувств. Это область, где все хранится в кодах и символах, требующих интерпретации (interpretation). Очень трудно интерпретировать эти символы рациональным умом; для этого вам нужен интуитивный ум. Ошибка многих стремящихся состоит в том, чтобы подходить к духовному опыту с логикой и разумом, потому что здесь они неприменимы.

Непрерывность (continuity, целостность) сознания

По мере того, как сознание развивается (evolves, эволюционирует) в проявленный мир и принимает форму и субстанцию (substance, материальность), оно теряет свою непрерывность (continuity, целостность). Эта непрерывность сознания является секретом достижения более высоких состояний осознания. Если вы сможете остановить ментальные колебания и возродить переживание (experience, опыт) непрерывности сознания, то вы достигнете намеченной цели. Это так просто. Вы можете получить этот опыт здесь и сейчас,** в этот самый момент, поскольку вам не нужно вводить какой-то посторонний фактор извне. Этот непрерывный, безупречный и чистый поток сознания уже течет в вас, но вы его не осознаете вследствие внешнего и фрагментарного сосредоточения ума.

В тексте *Шримад Девы Бхагаватам* говорится, что это сверхментальное сознание обитает в укромном месте, окруженном горами и ущельями, реками и лесами. Сегодня ученые могут сопоставить это описание с двумя полушариями мозга и различными слоями, кото-

рые их окружают. Хотя в этом тексте сверхментальное сознание так искусно замаскировано, просвещенный и проницательный человек может заметить аналогии. Препятствием между вами и высшим опытом служат ваш собственный ум и порождаемое им качество осознания. Вы — жертва, либо победитель своего собственного ума.

Тот же самый ум, который вызывает путаницу, рассеянность, смятение, неуверенность, заблуждение, ненависть, гнев, страх, панику и ужас, может создавать в вас храбрость, постоянство, уверенность, чувство безопасности, любовь, сосредоточенность и спокойствие. Качество вашего опыта совершенно не зависит от внешних обстоятельств. Оно полностью зависит от того, что хранится внутри вас в различных пластах вашего ума. Счастливы вы или несчастливы, определяют не семейные отношения или работа, дом или дети, богатство или бедность, здоровье или болезнь, приобретение или потеря. Ваши переживания порождаются качеством вашего ума. Поэтому секрет состоит в том, чтобы обуздывать ум с помощью практики дхараны и направлять его на путь трансцендентального знания.

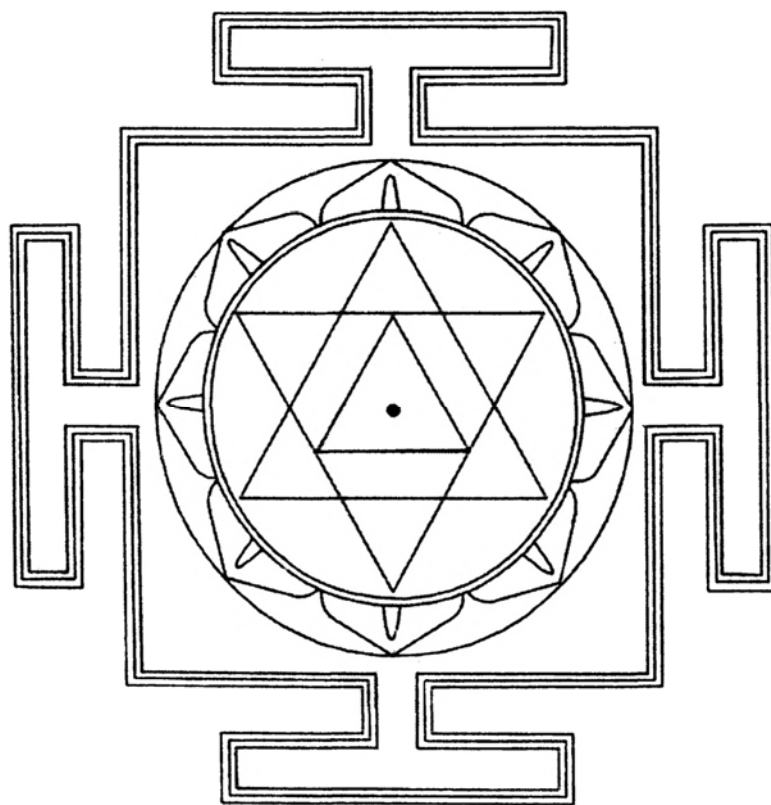
Однако, здесь необходимо предостеречь искателей от заблуждения в отношении такой, казалось бы, легкой достижимости пара видьи, или трансцендентального знания. К нему следует готовиться, так же как нужно готовиться к апара видье, или материальному знанию. Поскольку пара видья глубже, чем апара видья, то естественно, что для его получения нужна более интенсивная подготовка, которая более трудна и предъявляет к искателю более серьезные требования. Это показывает краткое сравнение качеств и способностей, необходимых для обретения апара и пара видьи. При получении материального знания больший акцент делает-

ся на интеллекте, тогда как в случае трансцендентального знания все решает интуиция, или праджня.

Более того, поразительно, что для обретения трансцендентального знания человеку приходится разучиваться всему, чему он научился, готовясь к апара видье, или материальному знанию. Апара видья — это приобретаемое знание, которое привносится или заимствуется извне, а пара видья — это врожденное знание, развертывающееся изнутри. Апара видья принадлежит к области головы, в которой правит логика, а пара видья — к области сердца, где царит опыт. Преобразование происходит только посредством опыта, а не путем обдумывания и обсуждения. Поэтому было бы правильно предположить, что для обретения трансцендентального знания следует уделять большее внимание сердцу. Нужно лелеять и развивать качества детской наивности, спонтанности в действиях, чистоты чувств, безупречной честности, положительного взгляда на мир и оптимизма, наряду с этим, обучаясь отделять реальное от нереального. Тогда все, что вы думаете, говорите, или делаете, будет исходить не от головы, а от сердца.

Пара видья может открываться только человеку, в котором живет вера, а сострадание расцвело и приносит плоды. При отсутствии чуткости сострадания и свежего аромата шраддхи и бхакти, искатель не выдержит блеска этого знания. Качества интеллекта слишком грубы, чтобы справиться с таким сиянием. Поэтому для проявления блеска искателю требуются мягкость и тонкость, а не жесткость и грубость. Восприимчивость и открытость сердца позволят искателю жить в гармонии с этим трансцендентальным опытом, чтобы он мог стать нераздельной частью его однородности, и переживать вечное блаженство Бхайравы.

Шри Виджняна Бхайрава Тантра
Комментарии



Бхайрон Янтра

1. Рудраямала и Трика

śrī dēvī uvāca |
 śrutaṃ dēva māyā sarvaṃ rudrayāmala sambhavam |
 trika bhadam aśāśāṇa sārāt sāra vibhāgaśāḥ || 1 ||

Перевод

Шри Дэви говорит:

О Дэва, я подробно слышала все, что было открыто посредством соединения Рудры и его Шакти, или то, что возникло из Рудраямала Тантры. Я также поняла Трику, или три деления Шакти, которые составляют суть всего знания.

Комментарий

Сатья, или истина, вечна. Она вечно существует в космосе в латентной форме на уровне параваки. Йоги, риши и муни — ученые древности — познали эти истины не умом, а путем подъема своего осознания на этот уровень. Чтобы сделать эти истины доступными человеку на его теперешнем уровне эволюции, Шива, в качестве части своей ануграхи, или милости, открывает сатью на словесном уровне, или вайкхари, отвечая на вопросы, которые задает его Шакти. Она знает все, что возникло из Рудраямалы и Трики, которые образуют суть всех доктрин, посвященных поиску истины. Традиция тантры, в которой Шива выражает себя через посредство своей Шакти, имеет и более высокие смыслы. Ибо сознание (шива) раскрывает себя именно через посредство энергии (шакти). Без шакти шива остается не проявленным и инертным.

Трика буквально означает «три», и это название носит доктрина Кашмирского шиваизма, утверждающая

троичное деление бытия на шиву, шакти и нару; сознание, энергию и материю; пару, апару и парапару; время, пространство и объект. Трика здесь названа сутью всего знания, содержащегося в писаниях, поскольку она говорит об одной реальности, являющейся одновременно трансцендентной (монистической) и имманентной (дуалистической). Именно в этом заключается уникальность Кашмирского шиваизма и Веданты. Кашмирский шиваизм давал доктрину единства в разнообразии, а Веданта расширяла ее, до многообразия в единстве.

Основная посылка Трики состоит в том, что энергия, или шакти, служит связующим звеном между материей и сознанием. Виды опыта, получаемые в процессе эволюции от материи к сознанию, обозначают три деления шакти, от которых происходит название этой философии — Трика. Эти три вида опыта — апара, или чисто грубый опыт; парапара, или и грубый, и трансцендентальный опыт; и пара, или чисто трансцендентальный опыт.

Когда энергия заперта в материи, она дает начало апаре, или грубому опыту. В тантре этот опыт символизирует (змея) кундалини, спящая, свернувшись в три с половиной кольца в области муладхара чакры у основания позвоночника. Когда энергия пробуждается и начинает подниматься, она дает начало парапаре, или грубому и трансцендентальному опыту, который временами бывает грубым, а временами трансцендентальным. Когда энергия достигает своей цели в сахасрара чакре и соединяется с сознанием, она дает начало паре, или трансцендентальному опыту. Философия Трики называется сутью всех писаний, поскольку она перечисляет все три измерения существования.

Имя Рудра происходит от санскритского слова *руданти*, которое буквально означает «плакать». *Ямала*

означает «двое» или «пара». Рудраямала — это соединение Рудры и его шакти, *пракаша* и *вимарша*. Рудраямала Тантра — важный тантрический текст, отдельные части которого в настоящее время не известны. Он касается, главным образом, взаимодействия сознания и энергии, дающего начало широкому спектру опыта, от джаграт до турии.

Прежде всего, шастры тантры подразделяются на три раздела: агама, тантра и ямала, каждый из которых имеет собственные характеристики. Йамалы последовательно описывают эпохи творения с особым акцентом на садхане, или методах совершенствования. Эти садханы предназначены не для узкого круга искателей, принадлежащих к какой-либо отдельной расе, социальной среде, или религии, но могут использоваться любым подлинным садхакой, который к ним готов. Эти садханы относятся к категории *Каула Тантры*, и предназначены для вира садхаки. Они являются самыми тайными, и условие, что их нужно держать в секрете, не должно нарушаться. Если их практиковать в соответствии с инструкциями, то они, безусловно, приведут к совершенству во всех сферах жизни.

В тексте *Варахи Тантры* упоминаются Адиямала, Брахмаямала, Вишнуямала, Рудраямала и Ганешьямала. Из них доступен только текст *Уттара Тантра* из Рудраямалы. Рудраямала Тантра полностью посвящена таким эзотерическим садханам, как смашан садхана, кумари пуджа, Бхайрави пуджа, чакра бхедан, панча макара, сушумна джагран и т. п. В ней также подробно описываются различные категории садхаков, или искателей, условия садханы и значение гуру. Виджняна Бхайрава Тантра составляет часть Рудраямала Тантры.

Рудра — одно из имен Шивы. Рудра упоминается в Ведах, а поскольку тантра древнее Вед, очевидно, что

Рудра — очень древнее божество (дева). Девы определяются как светящиеся существа, достигшие этого состояния исключительно благодаря своей садхане. В *Яджурведе* этому деве посвящен великолепный гимн под названием *Рудри*, в котором он назван властелином восьми квадрантов пространства, а также господом-защитником. Эти восемь квадрантов или направлений пространства чрезвычайно важны в любой тантрической садхане или эзотерической практике. Если о них не заботиться, могут возникать помехи. Именно для этой цели Рудра проявлялся как *ашта*, или восемь Бхайрав, чтобы для садхаки, стремящегося войти в сферу трансценденции, был защищен каждый квадрант пространства. Следовательно, можно сделать вывод, что любой, отправляющийся в это путешествие, должен призывать Бхайраву, который тогда действует как защитник и попечитель этого искателя.

Литература агам очень обширна, поскольку в нее входит все, что относится к опытному знанию, или касается бытия и творения. Хотя в тантрах содержится та же информация, что и в агамах, они носят более систематический характер, поскольку имеют дело с конкретными темами. Таким образом в тантрических текстах устранялось все излишнее и сохранялось то, что было важно. Существуют шестьдесят четыре тантры — это число соотносится с *чаусатх шактинитхами*, или с шестьюдесятью четырьмя жилищами Шакти в различных частях Индии.



2. Реальность Бхайравы

адйāпи на нивртто мэ самі́шайаḥ парамэ́швара |
ким рӯпам таттвато дэва і́абдарāі́ши калāмайам ||2 ||

Перевод

О Всевышний Господь, несмотря на все, что я услышала, даже сегодня мои сомнения не рассеяны. Какова твоя реальность, о Божественный? Есть ли ты сила или энергия, содержащаяся в звуке, из которого произошли все мантры?

Комментарий

Если Рудрайамала и Трика составляют суть всех писаний, возникает вопрос, почему у Деви, услышавшей и понявшей их во всех подробностях, все еще имеются сомнения. Это обусловлено желанием автора подчеркнуть, что простого понимания писаний недостаточно для постижения высшей реальности. Ее необходимо переживать, чтобы в полной мере познать эти феномены. До этого, знание остается только интеллектуальным, и потому преобладают сомнения. Один лишь опыт может преобразовывать осознание и превращать сомнение в веру, ибо опыт выше сферы интеллекта.

Согласно тантре, первой эволютой в схеме творения является нада, или космический звук. Когда Шива — высшее сознание — хочет творить, он посылает свою творческую силу, или шакти, которая, с помощью присущих ей атрибутов джняны (знания), крийи (действия) и икча (воли) создает спандану, или вибрацию. Эта вибрация дает начало наде, или космическому звуку, из которого происходят мантра, акшара и все формы зву-

ка. Понятие акшары специфично для этой философии, которая считает акшару полным творческой энергии божественного. Эта творческая энергия представляет собой силу, именуемую матрикой, которая заключена в мантрах, и реализуется только когда мантра, или звук, становится действенным и открывает искателю свою скрытую силу. Этимология слова акшара предполагает, что оно обозначает неуничтожимую силу, и поэтому ее также называют *акшара брахман*.

По этой причине Деви хочет знать, тождественна ли высшая реальность скрытой силе мантры.



3. Как воспринимается реальность Бхайравы

ким вā навātма бхэдэна бхайравэ бхайравākртау |

триширо-бхэда-бхиннам вā ким вā шакти

трайātмакам ||3 ||

Перевод

Может ли твоя реальность восприниматься посредством перечисленных в Бхайрава Агаме девяти разных способов, которыми можно входить в сферу высшего сознания? Отличается ли это от процедуры в Тришира Бхайрава Тантре? Или может ли она восприниматься посредством знания тройственных форм шакти, то есть, пары, парापары и апары? Таковы мои сомнения, о Бхайрава!

Комментарий

Здесь Деви говорит о процедурах, описанных в текстах Бхайрава Агама, Тришира Бхайрава Тантра и в философии Трики. Бхайрава Агама — это не только тантрический текст; он включает в себя весь спектр передававшегося из поколения в поколения знания, которое касается состояния сознания, определяемого как Бхайрава. *Наватма* относится к девяти структурам или формациям сознания, которые необходимо реализовать для достижения этого состояния. Состояние, именуемое Бхайравой, которое дарует блаженство и освобождение, имеет девять форм. Для подхода к этому состоянию можно использовать любую из них. Эти девять форм таковы: *кāла* (время), *кула* (восходящий), *нāма* (имя), *джняна* (знание), *читта* (осознание), *нада* (звук), *бинду* (семя), *калā* (волна) и *джива* (индивидуальная душа).

Подобно девяти структурам высшего сознания, существуют и девять форм высшей энергии, которая носит название Бхайрави. Это: *вама* (энергия, текущая в ида нади), *амбика* (энергия, текущая в пингала нади), *джьестха* (высший поток энергии в сушумна нади), *раудри* (защитница пространства), *икха* (энергия воли), *джняна* (энергия знания), *крийя* (энергия действия), *шанти* (энергия спокойствия) и *пара* (трансцендентальная энергия). Эти формы сильно реагируют на произнесение мантр и регулируемое течение дыхания.

В тексте *Тришира Бхайрава Тантра* описана роль трех потоков праны, известных как ида, пингала и сушумна. Слово *три* означает «три», а *шира* буквально означает «проводник» или «носитель». В данном случае слово *тришира* относится к трем главным нади, которые несут поток пранашакти, или кундалини, к высшим центрам, пронизывая шесть жизненно важных чакр, расположенных вдоль позвоночника. Этим трем шира, или потокам жизненной энергии, посвящен еще один очень важный текст, известный как *Триширопанишада*.

Тришира — одно из самых уникальных понятий тантры. По существу, все практики йоги и тантры направлены на уравнивание этих трех потоков энергии. И йога, и тантра утверждают, что когда потоки праны в ида и пингала нади уравновешены, происходит потрясающее пробуждение, в результате которого дремлющая змеиная сила, или кундалини, начинает подниматься по третьему нади, именуемому сушумной.

Трика, или тройственные формы шакти, относятся ко всему спектру опыта, возникающего в связи с этим пробуждением на грубом, тонком и каузальном уровнях. Вся материальная вселенная представляет собой не что иное, как энергию. Это поле энергии простирается

от проявления материи до преобразования материи в энергию и сознание, и, в конце концов, в чистый дух. Спектр энергии включает в себя и материю, и дух, и в этом смысле, энергия является как грубой, так и трансцендентальной. Поэтому ей воздают должное и материалисты, и спиритуалисты. Это само по себе доказывает, что шакти, или энергия, не ограничена какой-то одной сферой, а присутствует во всех *локах*, или сферах существования.

В этой шлоке Деви называет три очень важных процедуры для достижения более высоких состояний осознания. Первая из них — это проникновение в наватму, или девять ранее упомянутых состояний более высокого осознания, вторая — это пронизывающее осознание потоков иды, пингалы и сушумны, а третья — глубокое осознание трех сфер шакти. Все это можно переживать посредством осознания дыхания, или мантр, или того и другого вместе.

Деви спрашивает, можно ли посредством этих процедур постигать высшую реальность.



4. Посредством какого опыта познается эта реальность

на́да бинду майа́м ва́пи ки́м ча́ндрар́дха ни́родхика́х |
ча́крар́удхам а́начка́м ва́ ки́м ва́ ша́кти сва́ру́пакам ||4 ||

Перевод

Есть ли она нада и бинду, или может ли она познаваться посредством сосредоточения на восходящих психических центрах или невызванном звуке, исходящем без всякой вибрации? Или она имеет форму препятствующего полумесяца, или же форму шакти?

Комментарий

Нада, или первичный звук — это первая эволюта, возникающая из спанданы, или вибрации, высшего сознания. Бинду — это центр, из которого возникает такая вибрация. Шесть главных чакр, или психических центров, на пути кундалини в позвоночнике — это муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи и аджна. Однако имеется еще много второстепенных центров, которые не так хорошо известны. Говорят, что ниже муладхары есть две чакры, именуемые вишу и адхасасрара, а выше аджны, в черепе, имеются девять центров, которые называются бинду, ардхенду, или ардха-чандрика, ниродхика, нада, маханада, или наданта, шакти, вьяпика, самани и унмани.

Бинду представляет собой точку, где нисходящее сознание прощается с опытом единства и спускается в сферу опыта множественности и разнообразия. Кроме того, это точка, где хранится нектар, или *амрита*, перед тем, как он стекает вниз, орошая все тело. Поэтому

ее также называют *бинду висарга*, что буквально означает «падающая капля». Вследствие этого, система тантры считает бинду чрезвычайно важной точкой для опыта трансценденции. Свами Сатьянанда в своей книге «Кундалини Тантра» назвал бинду «точкой, в которой содержится план жизни».

Ардхачандрика, что означает «полумесяц», представляет собой точку, которая находится так близко к бинду, что их часто считают одним и тем же центром. Символ бинду также изображают в виде полумесяца. *Ниродхика* — это психический центр, где блокируется опыт формы. *Нада* — это центр, где проявляется космический звук, а *наданта* — это конец звука, или центр, где исчезает различие между звуком и опытом. *Шакти* представляет собой центр, где все существо пронизывают интенсивные волны блаженства. *Вьяника* — это центр или обитель шуни, или пустоты, через которую можно пробиться, или которую можно превзойти только посредством появления *джьотсна*, или света. Самани представляет собой центр, где переживается сампраджнята самадхи, то есть, самадхи с озарением, или сознание пратьябхиджны. Унмани — это центр за пределами ума и мысли, где взгляд полностью обращен внутрь.

Патанджали описал различные стадии сампраджнята самадхи, которые можно соотносить с этими более высокими центрами, например, нирвитарку с ниродхикой, нирвичару с надантой, ананду с шакти, асмиту с самани.

Чакра арудхам относится к великому подъему кундалини, пронизывающей шесть главных центров психической энергии на своем пути из муладхара чакры у основания позвоночника к сахасрара чакре на макушке головы.

Анахата чакра, или сердечный центр — это обитель невызванного звука, или анахад нада, где он непрерывно звучит без всякой объективной причины. Из анахад нады происходят все акшары, или буквы алфавита, которые образованы различными частотами вибрации, вызываемой этим надой. Эти вибрации порождают *дхвани*, или звук, а также джьотсна, или свет.

Деви хочет знать, является ли высшая реальность каким-либо из этих состояний сознания.



5. Трансцендентная или имманентная

пар̄апар̄ай̄āḥ сакалам апар̄ай̄āḥча вā пунаḥ |
 пар̄ай̄ā йади тадватсйāt паратваḥ тад вирудхйатэ ||5 ||

Перевод

(Является ли твоя реальность) трансцендентной и имманентной, или же она полностью имманентна или полностью трансцендентна? Если она имманентна, то это противоречит (самой) природе трансценденции.

Комментарий

Далее Деви спрашивает о природе реальности. Имманентная реальность воспринимается как форма, а трансцендентная реальность лежит за пределом формы. Это относится к вековечному вопросу в поиске истины: имеет ли реальность форму, или она бесформенна, сакара или ниракара; или же она — и сакара, и ниракара? Различные философии и религии разработали теории для разрешения этого вопроса. Однако, подход тантры в большей степени основывается на опыте. Он не придает большого значения умозрению, а отстаивает искреннее стремление переживать реальность на собственном опыте.

По существу, Деви с самого начала высказывает свои сомнения в том, что предельную реальность можно называть имманентной, поскольку трансценденция не оставляет вообще никакого места для имманентности. Когда вы что-то превосходите, то оно остается позади. Реальность, о которой идет речь, представляет собой предельное превосхождение, оставившее позади все привычные ассоциации имени, формы и идеи, вме-

сте с чувственными восприятиями зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, которые соединяют нас с внешним миром, или имманентной реальностью.



6. Неделимая и неопределимая

нахи варна-вибхэдэна дэхабхэдэна вā бхавэт |
 паратвам̐ нишкалатвэна сакалатвэ на тад бхавэт ||6 ||

Перевод

Паратва, или трансценденция, не может существовать в делениях варны (цвета), шабды (звука) или рупы (формы). Если трансценденция неделима, то она не может определяться составными частями или сосуществовать с ними.

Комментарий

Имманентная реальность, или конечный мир, состоит из *шабды*, *варны* и *рупы*, или звука, цвета и формы. Этот опыт нам хорошо знаком, поскольку мы все время переживаем его в своей повседневной жизни. Нам незнакома именно трансцендентная реальность. Здесь она описывается как неделимая, неопределимая и не проявленная. Поэтому эти три аспекта звука, цвета и формы, которые в совокупности формируют наше восприятие проявленного, или конечного, мира, не существуют или не играют никакой роли в трансценденции.



7. Суть тантры

прасāдам куру мэ нātха ниḥśāшām чинддхи самīшайам |
бхайрава увāча |
сādху сādху твайā пршṭам тантрасāрам идам прийэ ||7 ||

Перевод

О Господин, по милости твоей, разрушь до конца все мои сомнения. Тогда Бхайрава говорит: Хорошо сказано, о дорогая! То, о чем ты спросила, составляет суть тантры.

Комментарий

Шакти просит Бхайраву развеять ее сомнения в отношении воззрений на трансценденцию, которые она выразила в предыдущих шлоках. Она спрашивает его, поскольку он представляет трансцендентное состояние, и только тот, кто постиг это состояние, может передать его эмпирическое знание и понимание. Кроме того, она признает и подтверждает роль милости в передаче этого знания. Бхайраве нравится ее вопрос, поскольку то, о чем она спросила, составляет самую суть тантры — науки, посвященной постижению истины, скрытой за существованием. Таким образом, Девы задает самый удачный вопрос, который может полностью устранить сомнения и заблуждения искателя.



8. Формы Бхайравы

гūханййатамам бхадрэ татхāпи катхайāми тэ |
йат кийчит сакалам рӯпам бхаиравасйа пракйртитам

||8||

Перевод

Благородная госпожа, хотя это — самая тайная часть тантр, тем не менее, я скажу тебе, что разъясняется в отношении (определенных) форм Бхайравы.

Комментарий

Подобно всем эзотерическим наукам мира, тантра старательно хранит тайну. Это обусловлено не стремлением что-либо скрыть, а тем, что эта крайне могущественная наука предназначается только для искателя или практикующего, который верит в практику, имеет побуждение выполнять ее и обладает достаточным самоконтролем, чтобы не злоупотреблять полученным из нее знанием. Вы ведь не дадите динамит в руки ребенку. Точно так же, практики тантры, порождающие взрыв внутреннего опыта, не следует открывать или делать доступными неразборчивым людям. Однако Деви, будучи в высшей степени благородной и искренней, имеет полное право получать это тайное знание.

В самом начале делается совершенно справедливое предостережение, поскольку ментальные силы могут быть обретены посредством практик тантры, которые выходят за пределы возможностей обычного человека. Практикующий, который не развил саттвические качества, в конечном счете, будет уничтожен этими силами, как случилось с Бхасмасурой. В Пуранах есть ис-

тория о Бхасмасуре, который совершал великую аскезу, чтобы получить от Шивы особый дар. Дар, который он получил, состоял в том, что всякий, к кому он прикасался, тут же обращался в золу (*бхасма*), откуда и произошло его имя.

Бхасмасура был так опьянен могуществом, что его ум помутился, и он начал думать, что сможет уничтожить любого, и даже Шиву, который дал ему этот особый дар. Поэтому он отправился к Шиве с таким намерением, но тот вовлек его в танец, в котором Бхасмасура должен был подражать каждому его движению. Шива сделал па, в котором его рука покоилась на голове. Бхасмасура сделал то же самое, и тут же сгорел, обратившись в золу.

Поэтому система тантры — это не просто философское учение; она представляет собой науку, дающую огромную силу. Здесь вы имеете дело именно с силой, силой сознания! В Упанишадах провозглашается: *«Кшурасья дхара нисита дуратьяя дургам патхастат кавайо ваданти»*, — что означает: «Мудрый говорит, что этот путь остр, как лезвие бритвы, и по нему очень трудно идти». Поэтому идущий по такому пути должен быть внимательным и соблюдать осторожность.

Фраза *сакалам рупам бхайравасья* показывает формы сознания Бхайравы, описанные в тантре. После акцента на ограниченности обрядов и ритуалов, формы и субстанции, может показаться противоречием, что в этой шлоке говорится об определенных формах Бхайравы. Однако, в тантре каждый абстрактный феномен и тонкий опыт подвергся классификации. Именно эта уникальная классификация делает тантру такой священной и особой, поскольку описываемые формы наделены возможностью породить опыт, который они представляют.

Для развития этих состояний осознания в тантре используются инструменты мантры, янтры и мандалы, которые основаны на первичных началах звука, света и формы. Тантра говорит, что любой объект и любой опыт обладает звуковой вибрацией, которая называется мантрой. Из звуковой вибрации рождается свет, подобный лучу лазера, который имеет линейную геометрическую форму и носит название янтры. Эти геометрические формы образуют трехмерную реальность, именуемую мандалой. Сосредоточение, или дхарана, на любом из этих инструментов ведет к воспроизведению заключенного в нем опыта. Таким образом, каждый уровень осознания имеет мантру и соответствующие янтру и мандалу.

В тексте *Рудраямала Тантра*, откуда происходит ВБТ, дается перечень шестидесяти четырех мандал Бхайравы. Эти мандалы объединены в восемь групп, и каждая имеет соответствующие мантру и янтру. Тантра утверждает, что эти мантры, янтры и мандалы можно весьма эффективно использовать для вызывания уровня осознания, которому они соответствуют.

Группы различаются между собой по цвету тела, украшениям и оружию. Первую группу Бхайравы возглавляет Аситанга (меченосец); все они окрашены в желтый цвет и имеют хорошо сформированные конечности. Они держат в руках трезубец, бубен, аркан и меч. Бхайрава второй группы, которую возглавляет Руру, имеют чисто белый цвет лица, богато украшены и держат в руках четки, стрекало, книгу и лютню. Третью группу возглавляет Чанда; они очаровательны, имеют синий цвет лица и держат в руках огонь, шакти, булаву и горшок (кунда). Четвертую группу возглавляет Кродха; они имеют дымчато-серый цвет кожи и держат в руках меч, шит, копье и топор. Пятую группу ведет Унматтабхайрава; они

имеют белый цвет кожи, приятную внешность и держат в руках горшок (кунда), щит, палицу (паригха) и бхинди-пала. Бхайрава шестой группы во главе с Капалой имеют желтый цвет кожи и такое же оружие, как в предыдущей группе. Седьмую группу возглавляет Бхишана; у них красный цвет кожи и такое же оружие. Восьмую группу возглавляет Самхара Бхайрава; они похожи на молнию и имеют то же оружие.

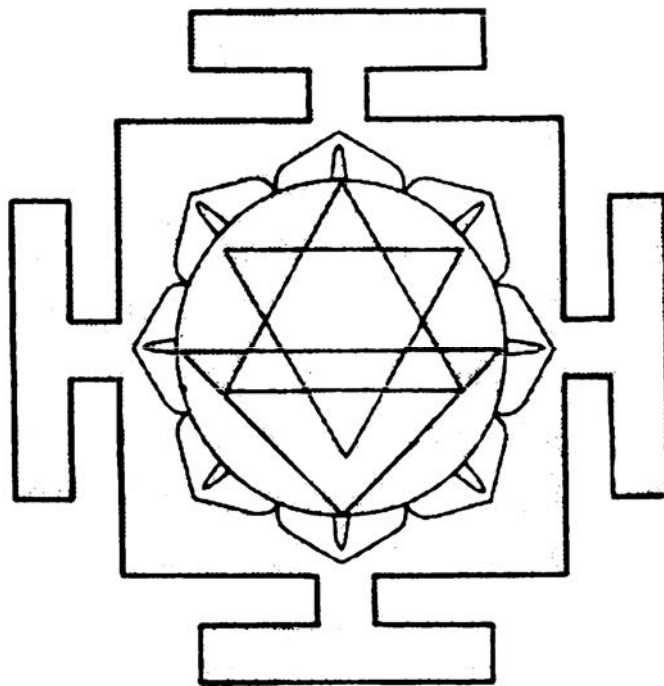
Помимо тантр, описания форм или мандал этих восьми Бхайрав имеются во многих Пуранах, например *Вамана Пурана* (гл. 57), *Брахмавайварта Пурана* (гл. 61), *Калика Пурана* (гл. 44) и *Вишну Дхармоттара* (гл. 3.59). Пураны не описывают эти группы так тщательно, как тантры, но приписывают происхождение Бхайравы битве Шивы с асурами, или демонами, и указывают их число как ашта, или восемь. Текст Вишну Дхармоттара добавляет любопытную подробность, показывая Бхайраву со змеей в руке, пугающим Парвати.

Эти восемь Бхайрав правят восемью квадрантами или направлениями пространства, а именно, севером, югом, востоком, западом, северо-востоком, северо-западом, юго-востоком и юго-западом. Вооруженные своим оружием, они не дают никому без разрешения войти в царство Шивы, а также защищают тех, кто получил доступ в эту священную область. В действительности, эти ашта Бхайравы обозначают восемь состояний или проявлений сознания, и, несмотря на свой немного пугающий вид, крайне благожелательны и полны сияющего знания.

По существу, Бхайраву считают одной из яростных форм Шивы, связанных с его битвами против демонов. Термин «демон» здесь используется для персонификации тех характеристик или особенностей, с которыми сталкивается искатель в своем путешествии из грубой в

тонкие сферы сознания. Эти Бхайравы персонифицируют состояния осознания, которые сознание принимает в процессе восхождения от тьмы к свету, для того, чтобы отражать любые возможные опасности, подстерегающие искателя.

При изучении тантры просто удивительно обнаруживать, что в ней не только четко определены различные состояния сознания, но и даны определенные способы переживания этих состояний. Чрезвычайно подробно объяснены даже выражения, возникающие вследствие этих измененных состояний. В те давно минувшие времена бесчисленные эксперименты духовных искателей рождали тщательно разработанные, систематизированные и подробно описанные тантрические практики, которыми мы можем пользоваться и сегодня, руководствуясь такими подлинными текстами, как ВБТ.



Бхайран Янтра

9. Сакара (имеющий форму) аспект Бхайравы

тад ас̄аратай̄а дэви виджñэйам̄ ша́кра-дж̄алават |
ма̄й̄а свапнопама̄м чаива гандхарва нагара бхрама̄м

॥9॥

Перевод

О Девы, сакара — аспект Бхайравы несущественен и не имеет никакой духовной ценности, подобно иллюзорной, похожей на сон паутине Индры, а также подобно иллюзии небесных музыкантов.

Комментарий

Это очень важная шлока в контексте философии, поскольку она полностью подрывает сакару, и, тем самым, утверждает ниракару. В этом состоит суть Веданты — философии, которая в высшей степени честно и искренне пытается определить трансценденцию. Веданта означает «конец знания». И ее заключительным заявлением на этот счет является «нет, нети» — ни то, ни это. Таким образом, она по видимости доказывала, что высшая реальность бесформенна, или ниракара. Описывая аспект сакара как иллюзорный и не имеющий никакой субстанции, данный текст повторяет утверждения Веданты, что указывает на схожесть их воззрений.

Индра — это Повелитель дэвов, который правит небесами. Он занимает ведущее место в ведическом пантеоне; его призывают и прославляют все гимны Вед. Гандхарвы — это небесные музыканты, обитающие на небесах. Благодаря своему музыкальному мастерству, они создают волшебное опьянение и вечное блаженство в небесной сфере, почему туда стремятся *дэвы* и их антиподы, *дайт̄ы*. Дэвы и дайт̄ы — мастера создания майи, или иллюзорного воздействия на ум. Вот по-

чему все, кто живут в небесах, всегда удовлетворены и самодовольны.

Тем, кто обитают в небесах, неизвестны общие человеческие несчастья — болезни, старость, смерть, тревога, беспокойство и горе. Но небесное блаженство, которым они наслаждаются, тоже представляет собой иллюзию, поскольку оно не длится вечно. Говорят, что те, кто живут в соответствии с дхармой, за свои похвальные деяния попадают на небеса. Однако, когда их заслуги исчерпываются, они возвращаются в *самсару*, или цикл рождений и смертей. Небеса предназначены только для вознаграждения заслуг, которые человек заработал на земном плане. Здесь невозможно заработать новые заслуги, так что на небесах складывается ситуация Уловки 22.

Эта шлока твердо заявляет, что сакара не имеет никакой духовной ценности; напротив, ассоциация с формой поддерживает ваше заблуждение в отношении действительной природы Бхайравы. Пока вы очарованы сакарой, или формой, вы никогда не сможете переживать трансценденцию. Что это означает в контексте пуджи, или поклонения, и дхараны, или сосредоточения на символе, которыми мы занимались многие годы? Подразумевает ли это, что все эти садханы не имеют никакой духовной ценности, и что мы обманывали себя? Ответ на это — и да, и нет.

Сакара садхана может не иметь никакой духовной ценности в высшем смысле, однако без прохождения через сакару нельзя достичь ниракары, или того, что имеет духовную ценность. Сакара — это подготовка, и она обучает вас навыкам, которые потребуются вам, когда вы глубоко погрузитесь в волны духовного блаженства. Все, что вы до сих пор делали, было подготовкой к этому великому эволюционному скачку. Однако, без

этой подготовки вы не можете даже думать о том, чтобы совершить такой скачок, поскольку в этом случае вы бы неминуемо упали в бездну.

Предупредив садхака об ограничениях сакары в самом начале этого повествования, Бхайрава переходит к описанию типа искателя, для которого полезна сакара садхана. Позднее он будет давать способы постижения бесформенной реальности, составляющей основу духовного опыта. Для достижения этой высшей точки осознания в данном тексте предлагаются не только мантра, янтра и мандала, но и много других средств. В конце концов, если вы путешествуете из холодного места в жаркое, то на каком-то этапе вам придется оставить свои шерстяные вещи. Но то, что вы отказываетесь от них в пути, вовсе не означает, что они были бесполезны, так как они все же требовались вам в самом начале. Без этой теплой одежды вы бы заболели и не смогли закончить путешествие. Она защищала вас до тех пор, пока вы не достигли того места, откуда вы могли продолжать свой путь без нее.

Кроме того, в этом утверждении есть и более глубокое значение. Будучи предупрежден об иллюзорной природе всех форм, искатель должен осознавать, что в конечном итоге ему необходимо достичь мастерства в воссоздании того самого объекта, который он использовал для поклонения сакаре, даже в отсутствии объекта. Иными словами, он должен превзойти объект, сделанный из глины, камня, или металла, поскольку он имеет конечную природу, будучи подвержен распаду, и вместо этого постигать бесконечную реальность того же объекта с помощью дхараны и дхьяны.

Поэтому, когда Бхайрава называет сакару иллюзорной и не имеющей духовной ценности, то на самом деле это означает, что ваш опыт, связанный с объектом,

не имеет никакой духовной ценности, поскольку он принадлежит к ментальной и психической сферам, относящимся к сознательному и подсознательному уровням. Вы входите в сферу духа только когда вы превосходите этот объект, сделанный из глины, и способны заменить его объектом, сделанным из энергии, а затем — из сознания. Любые объекты, которые вы видите снаружи, имеют свои собственные образы в уме — так говорит Свами Шивананда в книге «Ум: его тайны и власть», где он чрезвычайно ясно и подробно описывает этот мистифицирующий процесс.¹



¹ С точки зрения современной когнитивной психологии, будет правильнее сказать, что вы видите внешние *объекты* потому, что в уме имеются их образы, или, точнее, *автоматизированные программы построения образов объектов*. (Прим. пер.)

10. Цель медитации сакара

дхйāнāртхам бхрāнта буддхйнām крийāдамбара
вартинām |
кэвалам варṇитам пумсām викалпа нихатātманām || 10 ||

Перевод

(Сакара садханы) описываются для тех людей с заблуждающимся интеллектом, которые являются жертвами отвлеченных паттернов мышления, или склонны к выполнению действий и показных ритуалов для движения по пути медитации.

Комментарий

После отрицания реальности сакары в духовном смысле, Бхайрава объясняет ее роль в садхане для тех, кто связаны своими мыслями и действиями. Путь знания недоступен для заблуждающихся или рассеянных. Этому пути также мешают обряды и ритуалы, совершаемые с самонадеянностью или хвастовством. Цель методов медитации сакары состоит в том, чтобы направлять и подталкивать таких искателей на путь постижения. Помимо этого, сакара садхана не имеет никакой духовной ценности. Она предназначена только для того, чтобы ставить искателя на верный путь, а затем вести от одной точки на пути к другой.

В этом смысле, сакара садханы подобны разным ступеням лестницы, тогда как ниракара представляет собой самую верхнюю ступень, где вы можете сойти с лестницы, а затем и вовсе от нее отказаться. Но как могли бы слабые и неуверенные добираться до верха, если бы не было ступеней? Поэтому медитация сакара

представляет собой необходимую и важную помощь для садханы и духовного постижения, так как без нее большинство людей никогда бы не могли стронуться с места. Кроме того, как говорится выше, медитация сакара развивает навыки, необходимые для продвижения через все более глубокие слои сознания к духовному опыту.

По этой причине в ведической и тантрической системах приняты сакара садханы, даже хотя при этом провозглашается, что духовный опыт лишен формы (ниракара).



11. Чем не является Бхайрава

татत्वतो на навāтмāсау шāбдарāшिर на бхайраваḥ |
на чāсау тришिरā дэво на ча шакти трайātмакаḥ || 11 ||

Перевод

В действительности, (сущность) Бхайравы — это не девять форм, не гирлянда букв, ни три потока и даже не три силы шакти.

Комментарий

Все предположения Деви отрицаются одно за другим. Отсюда не следует, что эти силы не важны; это просто означает, что высшая реальность представляет собой нечто иное, чем они. Наватмы, описанные в шлоке 4 — это девять форм, через посредство которых может постигаться высший атман, пребывающий во всем. Шабдараши — гирлянда букв — это неуничтожимый и непрерывный источник звука, или мантры, упоминаемый в шлоке 2. Тришира — это три проявления тонкой энергии, а *шакти трайятмакам* — это три уровня тонкого опыта, также описанные в шлоке 3.

Лучи света и тепло, исходящие от солнца, представляют собой важные аспекты солнца, но не само солнце. Точно так же, энергетические поля в рамках физического существования, а также различные состояния осознания и опыта — это *анши*, или части трансцендентальной реальности, но не само трансцендентное. Ощущая тепло, вы можете прийти к выводу, что оно, должно быть, исходит от какого-то источника. Сходным образом, переживая более тонкие измерения существования, вы можете сделать вывод, что у них

тоже есть источник, отличный от этого опыта, и больший, чем он.

Ребенок, хотя и рождается из тела матери, но не является ею. Глядя на него можно сделать вывод о том, кто его родители, но он все равно остается вашим потомком, а не вами. Точно так же, эволюты сознания могут давать некоторое представление о силе этой предельной реальности, но они не исчерпывают весь этот опыт. Шакти, нада, бинду, девять состояний наватмы, ардхачандра, ниродхика, тришира — все это тонкие формы, которые принимает сознание в своем нисхождении от духа к материи, и потому эти состояния позволяют лишь косвенно судить об опыте высшей реальности, но не постигать его.



12. Сущность Бхайравы

на́да бинду майо ва́пи на чандрāрдха ниродхикāḥ |
на чакра крама самбхинно на ча ша́ктис варūпакаḥ || 12 ||

Перевод

Его (Бхайравы) форма (не может восприниматься) ни в на́де и бинду, ни даже в заслоненном полумесяце, и ни в пронизывании последовательных чакр, и шакти, или энергия, также не составляет его сущность.

Комментарий

Теперь интерес нарастает. Если высшая реальность — это не что-либо из перечисленного, тогда что же она такое? Ведь на́да, бинду, полумесяц, чакры и шакти сами представляют собой центры или хранилища божественной силы, и, согласно тантре, пробуждение любого из этих центров приводит к крайне высоким состояниям осознания, которые могут вызывать в искателе опыт всемогущества, вездесущности и всеведения. В каждом из этих центров заключен космический опыт. Если высшая реальность не является ничем из этого, тогда это должен быть совершенно особый, предельный опыт.

Этот стих относится к предыдущему высказыванию, сделанному в шлоке 4, где Деви хочет знать, не являются ли изначальной реальностью на́да, бинду, чандрардха, ниродхика, чакракрам и шакти. Тантра утверждает, что это — эволюты или эманации трансцендентальной реальности, равно как и действительные точки в физическом теле, посредством которых можно переживать трансцендентальную реальность, находящуюся выше и за пределами их всех. Опыт указывает на тот

факт, что должен быть кто-то, кто его переживает. Одно невозможно без другого. Однако, если трансцендентная реальность лишена двойственности, субъекта и объекта, то как ее можно воспринимать в этих эманациях звука и света?



13. Что говорили о Бхайраве

апрабुद्धа матйнām хи этā бāла вибхйшикāх |
мāтр модакават сарвам праврттйартхам удāхртам || 13 ||

Перевод

Эти слова (о форме Бхайравы) говорились, подобно тому, как сказки используются для того, чтобы пугать детей, для того, чтобы побуждать людей с незрелым интеллектом следовать духовному пути, так же, как мать соблазняет свое дитя сладостями.

Комментарий

Средний человек до сих пор в значительной степени живет в мире, и потому может реагировать только на понятия и идеи, относящиеся к форме. Вследствие его веры в реальность материального существования и связей, его нужно направлять с помощью духовных аналогий, которые рассказываются в форме мифов и историй, связанных с сотворением и божественностью. Подобные истории используются для того, чтобы воздействовать на умы обычных людей, точно так же, как страшные сказки используются для воздействия на детей. Таким образом, человека с мирским умом постепенно привлекают на путь поклонения форме (сакара), хотя он по-прежнему не может представить себе бесформенную реальность.

Те, кто твердо стоят на духовном пути, могут понять, как важно превосходение имени и формы для погружения в богатство и силу внутреннего опыта. Однако эта шлока описывает способ для людей с незрелым интеллектом, которые еще не встали на духовный путь.

Людей, живущих в материальной сфере, следует, как детей, направлять и наставлять с помощью историй и примеров. И в самом деле, разве не в таком состоянии находится большинство из нас? Несмотря на все наши многолетние усилия в садхане и духовной дисциплине, многим ли из нас удалось превзойти грубый и материальный мир чувств?

Бхайрава говорит о сакаре с просветленной точки зрения, поскольку его реальность — ниракара. Он отрицает сакару и называет ее незрелой формой поклонения по отношению к ниракаре, предельным опытом. Хотя мы можем понимать ниракару как концепцию, это все равно не наша реальность. Поэтому медитация сакара дает непосредственный способ, с помощью которого мы тоже можем идти по пути, используя форму в качестве опоры до тех пор, пока не будем способны войти в измерение ниракары. Важно начинать путешествие там, где мы находимся, а не там, где, как мы думаем, нам следует быть.



14. Неизмеримая и без атрибута

диккāла каланонмуктā дэ́шоддэ́шāви́шэ́шинй̄ |
вйападэ́штум а́шакйāсāв акатхйā парамāртхатах̄ || 14 ||

Перевод

В конечном счете (это состояние Бхайравы), невозможно ни измерить в терминах времени, пространства, или направления, ни показать каким бы то ни было атрибутом или обозначением.

Комментарий

Здесь состояние Бхайравы описано как неизмеримое. То, что может быть измерено, относится к конечному измерению, тогда как сознание Бхайравы относится к бесконечному. Время, пространство и направление измеряются конечным умом. Они постоянно изменяются и, следовательно, не являются неизменными или вечными. Как только садхака превосходит ум, он входит в совершенно другое измерение — зону безвременья и вечности. Прошое, настоящее и будущее — это воображаемые понятия, создаваемые умом в связи с переживаемыми им событиями. Точно так же, пространство и направление не существуют независимо, а могут восприниматься только в связи с объектами, располагающимися в них в определенный период времени.

Кроме того, высшая реальность абсолютна и безусловна, и не имеет никаких конкретных атрибутов или качеств, посредством которых ее можно отличать, переживать, или познавать в качестве относящейся к тому или другому типу — проявленному или не проявленному. Будучи свободно от всех возможных атрибутов или

качеств, это состояние не может иметь никакого названия или обозначения. Поэтому единственный способ его описания состоит в отрицании всего, чем оно могло бы быть, а единственным способом его познания является непосредственный опыт.



15. Атман Бхайравы

антаḥ свāнубхавāнандā викалпонमुक्ता гочарā |
йāвастхā бхаритākārā бхайравī бхайравātманаḥ || 15 ||

Перевод

Этот внутренний опыт можно переживать, когда ум свободен от модификаций или мысленных паттернов. Тогда атман Бхайравы, называемый Бхайрави, переживается как блаженство собственного внутреннего состояния человека, имеющее форму полноты, свободной от всех противоречий (в которой пребывает вся вселенная).

Комментарий

Хотя состояние Бхайравы неопишимо, оно не выходит за пределы опыта. Эта шлока чрезвычайно важна, поскольку она ясно утверждает, что человек может переживать это сознание на собственном опыте, и подробно описывает такой опыт. Она еще раз подтверждает важность превосхождения конечного ума для переживания высшего состояния. Это всегда заявляли тантра и йога, а также Веды и Упанишады. Этот высший опыт просто невозможно переживать посредством ума. Чтобы обрести духовный опыт, необходимо отказаться от ума.

В тексте *Раджа Йога Сутры*, Махариши Патанджали во второй и третьей сутрах пишет, что йогу можно определить как *читта вритти ниродаха*, или прекращение изменений ума, при достижении которого, *тадах сварупе авастханам*, садхака утверждается в своей подлинной природе. Сегодня йогу определяют

как «единение» или «соединение», но в действительности, йога означает *правапрасути*, или «устранение». Прасути означает «испускать, посылать», а правана — «возвращать» или «изымать». Йога учит тому, как изымать различные мысли, которые испускает ум, а также препятствовать их образованию. Патанджали прославился тем, что учил методу отделения, и называл его йогой, или соединением!

В Ведах и Упанишадах есть множество видья, которые учат тому же принципу. Это гаятри видья, панчанги видья, ашвамедха видья и так далее. Корень *вид*, от которого происходит слово «видья», во все века означал «внутреннее знание». Сегодня мы используем слово «медитация», но в ведическую эпоху ее называли видья. Эти видьи учили, как переживать высшее состояние, останавливая мысленные паттерны или образования ума.

Тантра, которая намного старше Вед, тоже учит этой науке. «Тантра» означает «расширять ум», и таким образом избавлять и освобождать его из его рабского состояния. В различные периоды истории этому процессу давали разные названия, однако результат оставался одним и тем же. Дело обстоит не так, что тантра говорит что-то другое, нежели веданта или йога; просто в ней используются другие термины, которые указывают в том же направлении.

Ум постоянно испускает волны в форме мыслей. Эти мысли обладают весом, качеством, частотой и движением, направленным вовне. Они тянут ум к внешнему опыту. Если эти мысленные паттерны блокировать, что возможно при старании и практике, то наступают тишина и спокойствие. Тогда ум, не имея *аламбханы*, или опоры, входит в пустоту. Если этот опыт поддерживать и углублять, достигается высшее осознание, представ-

ляющее собой состояние полноты. Хотя это состояние носит название Бхайравы, оно не отличается от Бхайрави, поскольку они оба недвойственны. Они только кажутся двумя вследствие авидьи (неведения) и внешнего отождествления с грубыми чувственными данными, к которому привык ум. К этому относится термин *бхайрави бхайрава атманаха*.

Таким образом, хотя сакара представляет собой опору, с помощью которой развивается ваше осознание, для обретения предельного опыта необходимо отказываться от сакары и сосредоточиваться на ниракаре. То же справедливо и для всего, с чем вы отождествляетесь, переживая это как субъективное или объективное «я». Ум, эго, интеллект, память, самсары и физическое тело служат опорами для эволюции осознания. Все они сразу же отпадают, когда происходят дхарана, дхьяна и самадхи. В этот момент переживается спокойствие чистого осознания — сложного и цельного.



16. Природа высшей реальности

тад вапус таттвато джñэйам вималам виśва пӯраᅇам |
эвам видхэ парэ таттвэ каᅇ пӯджйаᅇ каᅇча трпйати || 16 ||

Перевод

Суть его природы известна как свободная от бренности и пронизывающая всю вселенную. Если такова природа высшей реальности, то кому следует поклоняться, и кого умиротворять поклонением?

Комментарий

Здесь впервые делается вывод о его сущности, которая *вималам*, или «полна чистоты». В большинстве религий существует понятие чистой и безупречной высшей реальности, или бога, но чистота, именуемая *вималам* — это не чистота в религиозном смысле. Здесь чистота показывает однородность и цельность высшего осознания — Бхайравы. Здесь она означает отсутствие двойственности, или субъекта и объекта.

Эта шлока вторит суждению Ахам Брахмасми — «Я есть То» — провозглашаемому Ведантой. Так в чем же различие между ведантой и тантрой? Если та высшая реальность пронизывает все, то она должна быть и во мне. Если меня пронизывает высшее осознание, то я не являюсь отдельным или отличным от него; я есть то. Чем бы ни было то высшее осознание, я есть то. Моя подлинная природа — ниракара, а не эта внешняя форма — сакара.

Слово *акара* означает «форма», или то, что заключено в ограниченном пространстве, а *ниракара* означает «бесформие», где отсутствуют всякие ограниче-

ния. Если это высшее осознание не отличается от меня, то кто кому будет поклоняться? Ведь поклоняющийся и объект поклонения — это одно и то же.



17. Бхайрава познается через посредство Парадеви

эваṃ видхā бхайравасйа йāвастхā паригйātэ |
сā парā парарūпэṇā парādэвйī пракйртитā || 17 ||

Перевод

Таким образом, описываемое или воспеваемое трансцендентальное состояние Бхайравы познается посредством абсолютной или высшей формы, каковая есть Парадеви — высшая богиня.

Комментарий

В этой шлоке устанавливается тесная взаимосвязь между Бхайравой — высшим осознанием, и его космическим эквивалентом — Бхайрави, или высшей энергией. Они — пракаша и вимарша, что является важным принципом кашмирского шиваизма. Бхайрава — это пракаша, или свет, а Бхайрави — это вимарша — нада, вибрация, или звук. Посредством своего взаимодействия, они совместно дают начало проявленным феноменам.

Хотя в восхождении к повышенному осознанию главную роль играет начало вимарша, или шакти, в то же время, этот процесс происходит по воле пракаши, или шивы — высшего осознания. Без согласия шивы не может происходить ни эволюция, ни инволюция индивидуального осознания. В этом смысле, шива и шакти тесно связаны и не могут действовать друг без друга.

Это не только философская истина, но и то, что вы переживаете и в своей повседневной жизни. Без осознания невозможно переживать по опыту различные проявления творения, которые принадлежат к сфере

шакти. В то же самое время, если бы из этого высшего сознания не проявлялся принцип энергии, было бы невозможно иметь воплощенное осознание, и не мог бы иметь места опыт самопостижения.

Парадеви, чья форма абсолютна, принимает бесконечное разнообразие форм, чтобы ставить вас лицом к лицу с вашей подлинной самостью. Как вы можете познавать то, что бесформенно, если только вы не принимаете какую-то форму, поскольку для того, чтобы переживать бесформенное, должен быть переживающий. Для постижения сознания сначала нужно превращать материю в энергию. Опыт сознания не может переживаться материей, которая считается инертной, если только в нее не вливается четана, или осознание.

Основой этого осознания служит энергия. Однако, это не та энергия, которая известна нам в ее механической, электрической, магнитной, химической или минеральной формах. Эта энергия является *пара*, или трансцендентальной, поскольку она представляет собой все упомянутые формы, и, в то же время, превосходит их все вследствие своей бесконечной природы. Поэтому высшая энергия — это тоже четана, подобно тому, как высшее сознание или осознание — это четана.

В этой шлоке дается дальнейшее развитие утверждения, сделанного в шлоке 15, где Бхайрави определялась как атман, или вездесущая и неуничтожимая сила Бхайравы — высшего сознания. Если вы, для лучшего понимания этой глубокой истины, на мгновение представите себе, что Бхайрава, или высшее сознание — это ваш отец или создатель, Бхайрави, или высшая энергия — это ваша создательница или мать, а вы сами — их потомок, то вам станет ясна та важная роль, которую играет Бхайрави, представляя вас вашему отцу. Ведь только мать может назвать отца.

18. Дхарма и владелец дхармы

ша́кти ша́ктиматор йад вад абхэдаḥ сарвадā стхитаḥ |
 атас тад дхарма дхармитвāt парā ша́ктиḥ парātманаḥ
 || 18 ||

Перевод

Подобно тому, как шакти, или сила, не отличается от шактимāн — обладателя силы, так и парашакти — высшая сила, представляющая собой сущность абсолюта и (потому) тождественная дхарме, никогда не может быть отделена от Бхайравы — владельца дхармы.

Комментарий

Подобно тому, как сила не отличается от того, что ее содержит, так и дхарма не отличается от того, что ей обладает. Бхайрави — это дхарма, вечный закон, который управляет вселенной, а Бхайрава — тот кто владеет этой дхармой или содержит ее в себе, является законодателем. Дхарма — одно из самых важных понятий тантры. Дхарма относится к бессмертным ценностям или принципам жизни, которые никогда не меняются, поскольку основаны на универсальных и неизменных законах природы. Поэтому ее называют *санатаной*, или вечной. Разве когда-нибудь случалось, чтобы солнце не встало утром и не село вечером, или чтобы луна изменила свой путь?

Дхарма основывается на этих вечных законах и учит принципам, на которых держится существование или творение. В словаре дхарма определяется как «правильное поведение». Вместо этого, ее следует определять как ценности, дополняющие законы природы. От

санатана дхармы — вечных ценностей или законов жизни — происходят понятия юга дхармы, или законов, которые применимы к разным эпохам — таким, как сатья юга, трета юга, двапара юга и кали юга. От юга дхармы происходят конфессиональные дхармы, или законы различных религий, и индивидуальные дхармы, применимые к конкретным *варнам*, или классам людей — таким как интеллектуал, воин, торговец и рабочий.

Однако, эта шлока относится не к производным санатана дхармы, а к самому вечному закону. Подобно тому, как при начале возникновения эволюта сознания имеет место изменение, так и вневременные ценности, возникающие из санатана дхармы, утрачивают часть отличавшего их вечного качества. В отличие от санатана дхармы, юга дхарма, религиозная дхарма, и индивидуальная дхарма допускают интерпретацию и приложение.

В ВБТ понятиям шива и шакти, или трансцендентального сознания и трансцендентальной энергии, соответствуют Бхайрава и Бхайрави. Тантра утверждает, что путем соединения этих двух начал с помощью практики дхараны и дхьяны, садхака может переживать источник всего творения, из которого возник весь опыт.



19. Дуализм — это предварительный этап

на вахнэр дāхикā śактир вйатириктā вибхāвйатэ |
кэвалам джñāна-саттāйām прāрамбхо'йām правэśанэ

|| 19 ||

Перевод

(Подобно тому) как способность сжигать не существует отдельно от огня (так и парашакти не отличается от Бхайравы). Однако в начале ее воображают отдельной, в качестве предварительного этапа на пути к вхождению в ее знание.

Комментарий

Здесь впервые возникает намек на дуализм. Для того чтобы познавать что-либо, его нужно рассматривать объективно. Это основа всех научных открытий, и наука не согласится ни на что меньшее. Наука гордится тем, что в основе ее утверждений лежит объективный анализ, а не субъективный опыт. Для получения объективного опыта необходимо делить осознание на субъект и объект. Сфера объективного опыта доступна только тем, кто обрели человеческое рождение. У других форм жизни просто нет способностей, требуемых для того, чтобы иметь опыт и одновременно знать, что они его имеют.

Кроме того, в этой шлоке утверждается, что такая двойственная перспектива актуальна только на начальных этапах садханы, до того, как обретается внутреннее знание, или видья. Эта двойственность субъекта и объекта ответственна за проявленный мир. Когда двойственное осознание субъекта и объекта исчезает и стано-

вится единым, этот мир тоже исчезает и становится несуществующим. Таким образом, в конечном итоге, опыт двойственности превосходится, но для того, чтобы превосходить, вы должны сначала осознать, что вы превосходите. Иначе как вы будете его превосходить? Поэтому, чтобы переживать единство, вы сначала должны будете переживать разнообразие, а затем направлять свое осознание обратно к источнику, или опыту единства.



20. Шакти — это облик Шивы

шактй авастхāправиштасйа нирвибхāгэна бхāванā |
тадāсау шиварūпй сйāt шаивй мукхам ихочйатэ ||20 ||

Перевод

Тот, кто входит в состояние шакти, испытывает чувство безраздельного отождествления с Шивой. Тогда он поистине становится подобным форме Шивы. В этом контексте говорят, что Шакти — это облик Шивы.

Комментарий

Эта шлока, по существу, продолжает предыдущую и завершает содержащееся там объяснение, касающееся двойственности и единства. С началом (духовного) познания, человек входит в состояние шакти, или чистой энергии, где переживается безраздельное отождествление с Шивой, или чистым сознанием. На этом этапе превосходится осознание двойственности и начинается опыт единства. На это указано в шлоке, где говорится, что тогда человек обретает форму Шивы. В конце говорится, что Шакти представляет собой облик, или внешний вид Шивы.

Каждый человек или объект имеет облик или внешний вид, по которому его узнают. Этот облик принадлежит только ему, и куда бы он ни шел, его облик остается с ним. Облик и человек, которому он принадлежит, никогда не разделяются даже на мгновение. Человека узнают только по его облику, и больше никак. Всякий раз, когда вы видите лицо человека, оно напоминает вам о нем. Точно так же, Шакти представляет собой внешний облик Шивы, или трансцендентального осознания.

Для того чтобы переживать присутствие Шивы, вы должны знать, что представляет собой опыт Шакти. Как проявляется Шакти, и как она выглядит. ВБТ говорит, что нельзя познать Шиву без знания Шакти. Это обязательное условие трансцендентального опыта. Поэтому главные усилия садхака должны быть направлены на пробуждение Шакти, поскольку когда это происходит, опыт Шивы гарантирован.

Входя в сферу трансцендентальной энергии, вы ощущаете поток трансцендентального сознания, тем самым убеждаясь, что они не отличаются друг от друга. Точно так же, если вы едете в сторону моря, то можете по дуновению бриза определить, что берег уже близко. Или при поездке в горы, как только вы начинаете ощущать в воздухе определенный запах, это говорит вам, что вскоре будут видны первые предгорья.

У природы много знаков и сигналов, управляемых определенными законами, которые говорят нам, когда что-либо произойдет. Это применимо ко всем уровням жизни — как внешней, так и внутренней. Если вы будете внимательны, то сможете распознавать эти знаки. В ходе своей практики вы постепенно будете учиться применять это понимание к своему внутреннему путешествию, поскольку природа действует и там, и будет направлять вас в пути.

Эта шлока подчеркивает, что опыт Шакти служит указанием на познание Шивы. Точно так же, все упайи ВБТ предназначены для пробуждения энергии кундалини и достижения искателем состояния савикальпы. Как только состояние савикальпы упрочится, нирвикальпа происходит само собой, внезапно и без усилий. Савикальпа представляет собой форму нирвикальпы, подобно тому, как Шакти — это форма и облик Шивы.

21. Шива раскрывается через посредство Шакти

йатхāлокэна дīпасйа кираṇаир бхāскарасйа ча |
джñайатэ диг вибхāгāди тад вач чактйā шиваḥ прийэ

॥21॥

Перевод

О дорогая, подобно тому, как пламя свечи или лучи солнца открывают пространство, направление и форму, так и Шива раскрывается посредством Шакти.

Комментарий

В схеме творения рождение формы происходит посредством взаимодействия света и звука. Сегодня считается общепринятым фактом, что форма представляет собой порождение света и звука, и возникает при их сочетании. В данной шлоке содержится удачная аналогия этого утверждения тантры. Пока объект не освещен пламенем свечи или лучами солнца, форма и направление, истинное представление времени и пространства, не раскрываются. Точно так же, Шива, или сознание, раскрывается только через посредство Шакти, или энергии.

Согласно философии Трики, составляющей основу кашмирского шиваизма и ВБТ, шакти имеет три стадии — пара, апара и парापара. От этих трех стадий происходит название «трика», буквально означающее «три». Пара — это трансцендентальное, апара — имманентное, а парापара имеет признаки и того, и другого. Шива трансцендентен (пара), тогда как шакти и трансцендентна, и имманентна (пара, парापара и апара). В этом смысле, шакти присутствует на всех уровнях существо-

вания, и потому представляет собой самые подходящие средство и среду для познания *парамтаттвы* — Шивы.

Шива раскрывается посредством парашакти. В физическом теле парашакти находится у основания позвоночника, пребывая в спящем состоянии в форме свернувшейся в три с половиной кольца змеи кундалини. Ее точному положению соответствует муладхара чакра, у женщин совпадающая с нервным узлом на шейке матки. Все без исключения садханы предназначены для пробуждения этой спящей змеиной силы, в которой пребывает Бхайрави. Когда кундалини пробуждается и поднимается к макушечной чакре, она соединяется с Шивой, и искатель переживает безраздельное отождествление с чистым сознанием. Кундалини могут пробуждать различные средства, например *джанам* (роды), *мантры* (мистические звуки), *аушадхи* (травы), *гуру крипа* (милость гуру) и *тапас* (аскеза).

Свами Сатьянанда так говорит о кундалини: «Все, что происходит в духовной жизни, связано с кундалини. Цель любой формы духовной жизни, как бы ее не называли — самадхи, нирвана, мокша, приобщение, единение, кайвалья, или освобождение — в действительности, состоит в пробуждении кундалини. Как только пробуждается великая шакти, человек перестает быть грубым физическим телом, оперирующим низшим умом и низковольтной праной. Вместо этого, каждая клетка его тела заряжается высоковольтной праной кундалини. А когда происходит полное пробуждение, человек становится младшим богом, воплощением божественности». Он становится Шивой.



22. Состояние сознания Бхайравы

дэва-дэва тришūлāнка капāла крта бхūшаṇа |
 диг дэ́ша кāла шūнйā ча вйападэ́ша виварджитā ||22 ||

Перевод

Шри Деви говорит: О Владыка Богов, тот, кто носит трезубец и украшение из черепов, (расскажи мне) об этом состоянии (которое) лишено времени, пространства и направления, и свободно от (любых) характеристик.

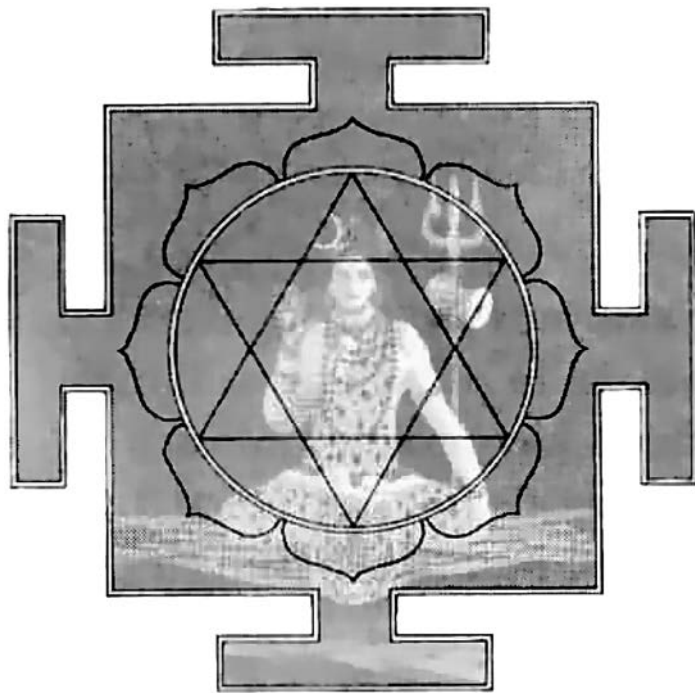
Комментарий

Хотя трансцендентальное осознание бесформенно (ниракара), в тантре его для пользы искателей персонифицирует Шива. В этом состоит особенность ведического и тантрического течений мысли, где каждый опыт персонифицирован в форме, имеющей такие характеристики, которые может легко описывать и понимать интеллект. Без такой персонификации среднему искателю было бы трудно постичь понятие превосходения. Таким образом, последователи Шивы знают его по трезубцу (тришул), который он держит, и по ожерелью из черепов вокруг шеи. Трехконечный тришул символизирует три гуны — саттва, раджас и тамас — находящиеся в совершенном равновесии, что означает состояние отсутствия ума, или за пределами ума. Черепа символизируют смерть индивидуального эго.

Эти символы служат еще одним мощным напоминанием о том, что опыт превосходения возможен только когда индивидуальный ум и эго приносятся в жертву (*ахути*) огню, порождаемому пробуждением энергии

кундалини. Это подлинное *махаяджна*, или великое жертвоприношение, о котором говорится в Ведах и Упанишадах, причем осознание играет роль ковша, посредством которого жертва помещается в огонь. В этом смысле, дхьяна представляет собой настоящее жертвоприношение, или яджну, но методы пока еще не раскрываются.

Сомнения Деви все еще не удовлетворены, и потому она повторяет свой вопрос. Великий Владыка рассказал ей о трансцендентальном состоянии, но еще не раскрыл способы достижения этого состояния. Только опыт преобразует сомнение в убежденность и подтверждает веру.



Шива Янтра

23. Средства достижения сознания Бхайравы

йāвастхā бхаритākārā бхайравасйопалабхйатэ |
 каир упāйаир мукхам тасйа парā-дэви катхам бхавэт |
 йатхā самйаг ахам вэдми татхā мэ брūхи бхайрава ||23 ||

Перевод

Какими средствами может достигаться это состояние полноты Бхайравы, (и) как Парадеви, высшая Шакти, становится лицом (или входом Бхайравы)? Расскажи мне (это), о Бхайрава, так, чтобы я узнала это полностью.

Комментарий

Эта шлока демонстрирует практический характер тантры — науки сознания. Подобно всем наукам, тантра подчеркивает, что одно знание не полно, если оно не обосновывается средствами и методами его переживания. Ибо тантра считает, что доказательство пирога заключается в его поедании. Кроме того, мы получаем еще одно важное сведение относительно природы трансцендентальной реальности. Применительно к сознанию Бхайравы, слово *бхаритакара* буквально означает «имеющий форму полноты». Эта полнота переживается как совершенство или отсутствие двойственности, в котором нет никаких разделений.

У практикующего этот опыт полноты проявляется через чувство *сантоши*, или внутреннего удовлетворения, которое указывает на более высокое осознание. Сантоша составляет основу вайрагьи, или непривязанности, поскольку оно превосходит любые страстные стремления и желания. Свами Сатьянанда говорит, что

сантоша — это одно из необходимых качеств санньясина, поскольку путь самоотречения тоже ведет к постижению сознания Бхайравы.

Кроме того, Деви задает еще один относящийся к делу вопрос, который крайне важно понимать, если вы хотите войти в сферу опыта. Она спрашивает Шиву, каким образом высшая энергия становится входом в сферу Бхайравы. Только постигнув это, вы сможете полностью или до конца познать стадию Бхайравы.



24. Дхарана на двух точках порождения

śrī bhairava uvāca |
 ūrdhva prāṇo hīdho dḥivo visargātmā paroccharat |
 utpatti dvita yasthānē bharaṇād bhāritā sthitiḥ ||24 ||

Перевод

Шри Бхайрава сказал:

Парадеви, чья природа суть висарга, или творение, проявляется как восходящая прана и нисходящая апана. Сосредоточение ума на двух точках порождения (праны и апаны) ведет к состоянию полноты.

Комментарий

Здесь открывается первый упайя, или практический метод дхараны. Этот упайя можно рассматривать как отдельную дхарану, или как часть серии дхаран, описанных в шлоках 24–31, которая ведет к опыту пробуждения, подъема и слияния кундалини с Парамашивой. Материалом для этих предварительных дхаран служит осознание течений праны. Таким образом, для понимания этой дхараны необходимо знать, как в теле порождаются потоки праны, где находится их источник и какие функции они осуществляют в процессе проявления.

Парадеви — это трансцендентальная энергия, которая, как суммарная энергия всей вселенной, ответственна за творение и проявление. Это проявление происходит все время; оно никогда не прекращается. Если бы оно прекратилось, то жизнь бы пришла к концу. Парадеви проявляется в физическом теле как пранашакти, или жизненная сила. Пранашакти — это одна сила, но она выполняет много функций. Так, на индивидуальном

уровне она выступает в форме пяти полей или энергетических тел, именуемых кошами, каждое из которых тоньше, чем предыдущее. Первое из них называется *анамайя коша* — это физическая оболочка, сделанная из пищи. Второе называется *пранамайя коша*; это оболочка жизненной энергии, образующая тонкую сеть, по которой течет прана. Третье тело — *маномайя коша*, или ментальная оболочка, которая представляет собой более концентрированную и тонкую форму энергии, окружающую пранамайя кошу. Четвертое тело называется *виджнянамайя коша*, или оболочка интуиции; это крайне разреженное поле энергии, более близкое к духу, чем к материи, которое окружает ментальную оболочку. Пятое тело — это *анандамайя коша*, или оболочка блаженства, где пранашакти соединяется с высшей самостью.





Праническое тело



Внутри физического тела также есть много ролей, которые должна играть пранашакти, или жизненная энергия. Так, упоминавшаяся выше пранамайя коша далее подразделяется на пять категорий или функций: прана, апана, самана, удана и вьяна. Эти пять пран создают вокруг тела праническое поле, которое жизненно важно для нашего существования, поскольку через него мы связаны с космической праной, или пранашак-

ти. Если бы наше восприятие было тонко настроено на праническое поле, мы бы видели тело света, имеющее те же очертания, как физическое тело, а в нем — тысячи тонких структур, похожих на провода, которые проводят шакти, или энергию.

Связующим звеном между первыми двумя кошами — анамайя и пранамайя — служит дыхание. Вот почему дыхательные техники непосредственно воздействуют на эти оболочки таким образом, что порождают внутри чувство благополучия, равновесия и гармонии. Но если требуется активировать пранамайя кошу для целей более высокого духовного опыта, то для этого необходимы практики сосредоточения и визуализации. Это обусловлено тем, что только сосредоточение способно направлять повышенное осознание, которое развивается в результате практик пранаямы.

Хотя практики пранаямы чрезвычайно полезны для уравнивания энергии и очищения пранических проводящих путей, они не могут давать таких результатов, какие дает дхарана, или сосредоточение. Это связано с тем, что сосредоточение ума активирует маномайя кошу, и именно ментальная, а не физическая энергия является ключом к управлению праническими силами. Существует различие между влиянием и управлением: физическая энергия анамайя коши может влиять на жизненную энергию пранамайя коши, но не способна ею управлять. Для этого требуется ментальная энергия, поскольку ум представляет собой более тонкую и высокую силу.

Первая эволюта космической праны также носит название прана, но их не следует путать друг с другом. Первая представляет собой трансцендентальную энергию, а вторая — индивидуальную энергию, являющуюся ее эволютой. Индивидуальная прана далее подразде-

ляется на пять кош, или энергетических тел, а пранамая коша далее подразделяется на пять субпран, которые упоминаются в этой шлоке. Эти субпраны, образующие праническое тело, далее проявляются как физическое дыхание, и посредством него очень сильно влияют на тело и ум, воздействуя на то, как мы думаем, чувствуем, действуем и говорим. По существу, ни тело, ни ум не могут функционировать без праны. Поэтому, управляя этими пранами, мы можем эффективно управлять телом и умом.

Свами Сатьянанда сказал: «Прана связана с умом, через ум — с санкальпа шакти, или силой воли, через силу воли — с индивидуальной душой, а через индивидуальную душу — с высшим существом. Управляя дыханием с помощью ума под контролем воли, можно достичь замечательных результатов во всех сферах жизни, от развития личности до целительства, а также духовного опыта». Поэтому, если вы знаете, как управлять силами праны, текущей в уме, вам будут известны тайны Парадеви, или универсальной праны.

Йоги считают прану более высокой, чем ум, поскольку прана присутствует даже в глубоком сне, когда ум отсутствует. Отсюда следует, что прана играет в нашей жизни более важную роль, чем ум. Конечно, наука раджа йоги учит контролировать колебания ума, вследствие чего достигается приостановка пран. Но отделение ума от эго и чувств, представляет собой очень трудный и утомительный процесс. Однако в тантре тот же результат достигается путем пробуждения пран и управления ими.

В этой шлоке утверждается, что прана и апана представляют собой проявления Парадеви, и потому сосредоточение осознания на этих двух силах должно вести к переживанию трансцендентальной энергии, или пара-

деви. Если вы посмотрите на двух близнецов, то они, безусловно, напомнят вам о матери, которая их выносила. Они — ее эволюты, точно так же, как прана и апана — это эволюты космической праны. В этой дхаране следует внимательно наблюдать прану и апану в двух точках, где они порождаются.

Действительными точками порождения праны и апаны являются *набхи*, или пупковый центр, и *бхрикути*, или межбровный центр. Но можно также говорить, что первоначальная точка порождения их обоих находится в бинду висарге, поскольку индивидуальная прана, характеризующаяся единством и целостностью без каких-либо разделений и двойственности, начинает свой спуск к нижним центрам из этой точки. Когда в процессе этого спуска она достигает манипура чакры, возникают прана и апана, начинающие течь в противоположных направлениях.

Эту идею далее развивают тантрические тексты, которые говорят об амрите — очень мощном секрете, по каплям стекающем вниз из бинду висарги — точки, находящейся на затылке головы. Когда амрита стекает вниз в тело, его поглощает жар солнца в набхи чакре, в результате чего он превращается в ретас и стекает дальше к низшим центрам, вызывая распад и смерть. Если этот процесс обратить вспять с помощью определенных практик, описываемых в тантре, то упомянутый секрет можно перенаправить обратно вверх, к более высоким центрам. Тогда йог переживает заряд более высокой энергии, который полностью изменяет осознание, позволяя человеку осознавать трансцендентальную сторону своей природы.

Двистьястхане относится не к одной, а к двум точкам порождения. Другой точкой может быть только бинду висарга, где индивидуальная энергия возникает

из космической энергии и начинает свой спуск к проявлению праны и апаны. Поэтому хотя прана и апана еще не рождены, ту точку, где возникает их источник — космическая прана, в определенном смысле тоже можно считать точкой их порождения. В шлоке говорится, что вы должны внимательно наблюдать эти две точки — бинду висаргу, где рождается энергия в форме амриты, и манипуру, где амрита превращается в ретас — постепенно сосредоточивая на них свой ум. Таким образом, дхарана включает в себя весь психический канал от бинду до манипуры. Наука кундалини йоги тоже называет эти два центра самыми важными для генерации и распределения пранических потоков в теле.

Сосредоточиваясь на этих двух точках, где порождаются прана и апана, вы осознаете их течение: апана движется вниз, а прана вверх. Вместе они представляют входящее и исходящее течение парашакти, или высшей энергии, из космоса к физическому телу. Их можно назвать космической пуповиной, которой вы связаны с матерью-природой. Они крайне важны для поддержания жизненной силы, поскольку в процессе своего течения в теле затрагивают важные энергетические центры. Энергетические центры, расположенные вдоль этого проводящего пути, тесно связаны с физическими органами. Например, манипура влияет на пищеварительные органы, а анахата — на сердце и легкие. При прохождении праны через эти энергетические центры они обретают новые силы, и, в свою очередь, вливают новые силы в соответствующие части физического тела.

В этой дхаране осознание сосредоточивается на двух точках зарождения, и весь процесс проводится на ментальном плане. Здесь предполагается, что практикующий знаком с областями и направлениями течения

праны и апаны, и способен их точно визуализировать. Сосредоточение происходит не на дыхании, представляющем собой физическое действие, и потому в ходе этого процесса не нужно выполнять пранаяму или как-либо регулировать дыхание. Дхарана — это ментальная крийя, а не физическая практика, вроде асаны, пранаямы, мудры или бандхи. При физическом изменении дыхания крийя перестанет быть дхараной и станет пранаямой.

Поэтому в данном процессе от вас требуется никак не изменять дыхание, но осознавать его движение и сосредотачиваться на нем, пока дыхание не будет переживаться как течение праны. Так вы постепенно начнете переживать движение праны и апаны, и тогда сможете сосредотачивать осознание на точках, где они порождаются. Для выполнения этой практики, вы можете вообразить, что видите самого себя, и установить с самим собой субъектно-объектное отношение, подобно отношению видящего или свидетеля.

Это относится ко всем дхаранам в ВБТ, которые следует выполнять на ментальном плане. Это также означает, что их можно делать в любое время, в любом месте и в любой позе. Однако практикующий должен быть полностью знаком с процессом, чтобы быть способным визуализировать его в мельчайших подробностях. Любая визуализация на ментальном плане оказывает сильное воздействие и на физические процессы. Поэтому все практики хатха йоги и крийя йоги, которые вы, возможно, выполняли до настоящего времени, были только подготовкой для процесса дхараны. В конечном счете, для достижения более высокого опыта, необходимо обуздывать именно ум, или Индру — властителя чувств.

Согласно тантре, определение творения не ограничивается моментом, когда материя становится прояв-

ленной, а распространяется на весь процесс, остающийся невидимым и неизвестным до того, как он действительно принимает облик материи. Например, при соединении мужчины и женщины, в матке начинает развиваться семя. Хотя плод этого союза появится на свет только через девять месяцев, процесс творения начался. Однако, в этот момент времени он является *адришьей*, или невидимым и, следовательно, неизвестным. Сходным образом, символом творения в тантре является бинду — центр, представленный точкой, которая носит название висарга. Любопытно, что на санскрите слову висарга соответствуют две точки, которые также могут быть скоррелированы с двумя точками порождения праны и апаны; одна из них находится в бинду висарге, где процесс начинается, но остается невидимым, а другая в манипуре, где действительно рождаются прана и апана.

Идея точек порождения праны представляет собой чрезвычайно содержательную концепцию тантры; размышление над ней может вести к очень глубокому пониманию связи между сознанием, энергией и материей. Бинду — это точка, где сознание и энергия разделяются, чтобы творить, а манипура — точка, где великая энергия, которая в природе была единичной, становится двойственной. Таким образом, в бинду происходит разделение сознания, а в манипуре — разделение энергии.

Бхарита стхити здесь относится к состоянию полноты и цельности, где не существует никакого разделения. Этим еще раз подчеркивается, что сосредоточиваясь на двух точках порождения, практикующий обретает контроль над процессом, посредством которого сознание разделяется на субъекта и объект, прану и апану. В совершенстве осваивая эту дхарану, человек обретает способность укреплять сознание в состоянии

полноты или цельности, которое лежит за пределами двойственности.



Некоторые ученые в своем объяснении этой дхараны связывают две точки порождения с дыханием. Однако в действительности она относится не к дыханию, а к тонким течениям прана и апана вайю в теле. Кроме того дхарана представляет собой умственное, а не физическое действие. Но для того, чтобы воспринимать тонкое праническое движение или сосредоточиться на нем, вы можете начинать эту дхарану с сосредоточения на дыхании. Потом, по мере углубления вашего осознания, вы сможете сосредоточиться на движении праны и апаны до того, как они проявляются в дыхании.



25. Кумбхака дхарана

маруто'нтар бахир вāпи вийад йугмāнивартанāt |
 бхайравйā бхайравасйэттхам бхайрави вйаджйатэ
 вапух ||25 ||

Перевод

Когда и входящий пранический воздух, и исходящий пранический воздух удерживают в их пространстве от возвращения (в соответствующие точки), проявляется сущность Бхайравы, которая не отличается от Бхайрави.

Комментарий

В этой второй дхаране сосредоточение ума направлено на обуздание праны и апаны. В предыдущей дхаране ум фиксировался на двух точках порождения праны и апаны. Здесь осознание сосредоточивается на ограничении движения праны и апаны, которые теперь описываются как входящий и выходящий потоки воздуха, или вайю. В момент сдерживания этих вайю происходит прекращение всякой деятельности и чувственного восприятия. Ум становится устойчивым и спокойным, поскольку его не беспокоят никакие волны, исходящие от анамайя или пранамайя кош. В этом спокойствии переживается сущность сознания Бхайравы, не отличающаяся от Бхайрави.

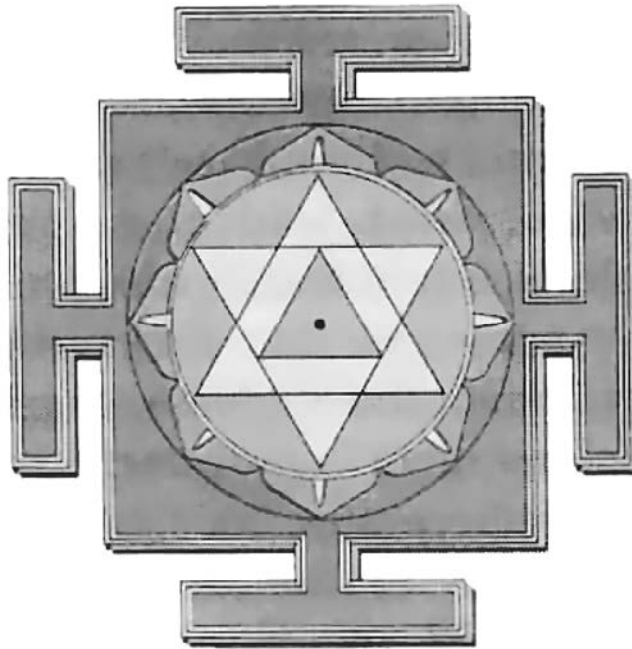
Прана — это сила, движущаяся вверх и внутрь, которая течет от набхи, или пупка, к бхрикути, или аджна чакре, и оттуда к более высоким центрам в мозгу. Апана — это сила движущаяся вниз и вовне, которая течет от манипуры к более нижним центрам в области таза. Это движение следует сдерживать с помощью процесса

дхараны, чтобы ни прана, ни апана не выходили из занимаемого ими пространства. При сдерживании движения праны и апаны также прекращаются и входящие, и исходящие ощущения. Внутри не воспринимаются никакие внешние ощущения, равно как никакие внутренние ощущения не создаются самскарами, проецируемыми извне. Таким образом возникает состояние полного прекращения, и происходит кевала кумбхака.

Практика пранаямы включает в себя три аспекта: *пурака* (вдох), *речака* (выдох) и *кумбхака* (задержка дыхания). При задержке дыхания, или кумбхаке, дыхание приостанавливается. Существует три вида кумбхаки: *антар* (внутренняя), *бахир* (внешняя) и *кевала* (спонтанная). В антар, или внутренней кумбхаке, задерживается исходящее дыхание (выдох), а в бахир, или внешней кумбхаке, задерживается входящее дыхание (вдох). Антар и бахир кумбхака могут быть или *сахитой*, то есть, выполняемыми сознательным усилием, или кевалой, то есть, спонтанными, или происходящими без усилий. Вдох и выдох составляют неотъемлемую часть этого процесса, но действительным феноменом является кумбхака.

Эта дхарана относится к кевала, или спонтанной кумбхаке, происходящей как следствие достижения мастерства в сдерживании движения прана и апана вайю. Сахита кумбхака относится к практикам пранаямы, которые имеют дело с дыханием, или физическим актом вдоха и выдоха. С другой стороны, кевала кумбхака относится к дхаране, где сдерживание течений прана и апана вайю происходит спонтанно. Предыдущая дхарана касалась осознания точек, где порождаются прана и апана, но эта дхарана включает в себя сдерживание их течений, чтобы они не двигались вверх в случае праны, и вниз в случае апаны.

Таким образом, в этой дхаране осознание этих двух вайю становится более сосредоточенным, поскольку для того, чтобы их сдерживать, вам нужно осознавать их течения. Это приводит к осознанию источника, из которого эволюционировали праны — то есть, Бхайрави, или Шакти, не отличающейся от Бхайравы.



Бхайран Янтра

26. Совершенствование кумбхаки

на врад_жэн на ви_шэч чактир маруд-р_уп_а вик_аситэ |
нирвикалпа-тай_а мадх_йэ тай_а бхайрава-р_упат_а ||26||

Перевод

Когда шакти в форме вайю, или пранического воздуха, неподвижна и не совершает быстрого движения в конкретном направлении, тогда в середине, через посредство состояния нирвикальпы, развивается форма Бхайравы.

Комментарий

Когда посредством удержания праны и апаны устанавливается кевала кумбхака, концентрация энергии нарастает, создавая обратное движение этих пранических потоков, так что они начинают двигаться навстречу друг другу, а не в разные стороны друг от друга. Кумбхака — это состояние живой остановки праны, что ведет к остановке ума. Остановка ума ведет к лайе, или к прекращению осознания джаграт и свапны, так что преобладает осознание сушупти. В этот момент жизненная сила, или пранашакти, не двигается. Пока происходит движение праны, имеет место чувственное восприятие, поскольку пранические потоки оказывают активирующее влияние на все измерения восприятия. Когда вы на какое-либо время останавливаете их движение, они начинают течь вспять и сливаются друг с другом.

Обращение вспять потоков праны и апаны, при котором они сливаются друг с другом, достигается только посредством дхараны. Его нельзя достичь с помощью пранаямы, или изменения дыхания. Хотя пранаяма мо-

жет подготовить вас к этому процессу, она не может достичь его цели. Для этого вы должны обучиться искусству воздействия на движение праны на психическом плане с помощью дхараны. Сдерживание и обращение вспять потоков пран очищает нади и чакры, и заставляет прану входить в сушумну — срединный нади, лежащий между идой и пингалой. Кроме того, при слиянии праны и апаны всегда порождается сильный жар, который способствует подъему кундалини. Потому при пробуждении сушумны тонкая инфраструктура готова к этому великому событию. Таким образом, при дальнейшем установлении и углублении осознания с помощью сдерживания и обращения вспять праны и апаны развивается состояние Бхайравы.

В мистических и эзотерических традициях Индии, полностью посвященных садхане и духовному опыту, имеются поэтические описания этого процесса. В них говорится, что сдерживание, обращение вспять и слияние пран ведет к переживанию *трикути* — точки, где ида, пингала и сушумна сливаются в аджна чакре, и практикующий достигает устойчивого трансцендентального осознания. Это также описывали как *мадхья лайя* — срединное состояние, в котором нет никакого опыта ночи или дня, солнца или тени. Здесь слышатся трансцендентальные звуки; ум спонтанно растворяется в них, и тем самым входит в четвертое состояние, известное под названием турия.

Сходные описания имеются и в *Бхагавад Гите* (4:29–30). Объясняя этот чрезвычайно важный процесс Арджуне, Господь Кришна говорит, что слияние праны и апаны — это высочайшее жертвоприношение, или яджна. Некоторые йоги приносят прану в жертву апане, другие приносят апану в жертву пране, а третьи, достигшие совершенства в дисциплине питания, способны оста-

навливать движение праны и апаны, и предлагать прану в качестве приношения пране. Эти йоги — знатоки яджны, и с помощью этого процесса пребывают в опыте амриты, или нектара, который является следствием этой великой яджны, и открывается только йогам, способным его совершать.

В авторитетном классическом тексте йоги *Хатха Йога Прадипика* говорится, что прана движется вниз, а апана вверх. Это их естественная направленность, но если вы способны менять эту процедуру на обратную, чтобы прана двигалась вниз, а апана вверх, то в результате, можно обращать вспять процесс старения. Поэтому эта дхарана может внести важный вклад в генетику. Сосредоточивая ум на этих двух пранических течениях, вы можете так сильно изменять генетическую структуру, что будете казаться моложе, чем вы есть на самом деле.

Патанджали называл эту дхарану *кевала* — четвертой пранаямой, которая превосходит внутренний и внешний объект. Свами Сатьянанда в своем комментарии к *Раджа Йога Сутрам* Патанджали сказал, что эта дхарана, фактически, представляет собой не что иное, как практику аджапа джапы, которой он обучал многих людей в качестве подготовки к дхьяне, или медитации. Понятие слияния праны и апаны — одно из самых важных в йоге и тантре, и о нем много говорится в различных текстах этих традиций; некоторые из них были упомянуты выше.



27. Кумбхака ведет к внутреннему покою

кумбхитā рэчитā вāпи пūритā йā йадā бхавэт |
тадантэ śāнта нāмāсау śактйā śāнтах пракаīшатэ ||27 ||

Перевод

Когда кумбхака имеет место после пураки или речакки, то переживается шакти, именуемая шанти, и благодаря этому открывается покой (сознание Бхайравы).

Комментарий

В практике пранаямы пурака означает вдох, а речака — выдох. Однако в практике дхараны пурака относится к входящему, или направленному внутрь, стремлению праны, а речака — к исходящему, или направленному вовне, стремлению апаны. В этой дхаране осознание направляется на состояние задержки, которое возникает при сдерживании этих двух движений.

Кумбхака успокаивает ум, что является необходимым условием для дхараны, или сосредоточения. Вот почему кумбхака считается очень полезным вспомогательным средством для достижения дхараны, и эффективным способом полной остановки мыслей, препятствующим испусканию в окружающую среду бесчисленных мысленных волн. Эти мысленные волны потребляют большое количество умственной энергии, когда они непрерывно проецируются из ума в окружающую среду, и из окружающей среды в ум. Возможно, вы замечали, что когда ум волнуют многие мысли, процесс дыхания становится быстрым, а когда мыслей мало, дыхание становится медленным и расслабленным. Эта взаимосвязь течений праны и апаны с дыханием, и чувств с умом имеет глубокое значение.

При прекращении движения праны достигается покой ума, и практикующему открывается безмятежная или неподвижная форма шакти, или энергии, именуемая шанти. В этой шлоке говорится о полном равновесии и равенстве течений трех энергий в ида, пингала и сушумна нади, что ведет к покою. Именно эти покой и неподвижность создают условия для бурного пробуждения кундалини и ее подъема к высшим центрам в черепахе.

Шакти, равно как и Шива, — это не личность, и не форма; оба они представляют собой опыт. Подобно тому, как гнев, похоть, ненависть и лживость вызывают в уме образ бесчестного человека, точно так же существуют определенные саттвические качества, которые вызывают опыт Шакти и Шивы. Важнейшее из этих качеств — безмятежность или покой. Когда что-либо движется медленно или не движется вообще, мы испытываем ощущение покоя. Вот почему мы чувствуем себя спокойно в тихой сельской местности, где нет суеты, суматохи и шума. Практика дхараны на этом моменте покоя приводит к опыту Бхайравы.

Покой — не мертвая субстанция; он обладает жизнью и силой. Эта сила очень близка к силе божественного, что объясняет, почему покой вызывает утешающее и питающее ощущение. В моменты покоя вы омолаживаетесь. Такое омоложение происходит за счет вашей близости к сознанию Бхайравы. Эта шлока представляет собой дальнейшее развитие дхараны на пранах.



28. Дхарана кундалини джагран

āmūlāt kiraṇābhāsām sūkṣmāt sūkṣmatarātmiḥ |
чинтайэтгām двишаткāнтэ ійāmйантīm бхайраводайаḥ

||28 ||

Перевод

Сосредоточивайся на шакти, поднимающейся от корня подобно лучам солнца, постепенно делаясь все тоньше и тоньше, пока она, наконец, не растворяется в двадашанте, и не проявляется Бхайрава.

Комментарий

Слияние праны и апаны дает начало пробуждению и подъему кундалини по сушумна нади, описанному в этой дхаране. Парадеви проявляется как кундалини шакти, и, входя в физическое тело, сосредоточивается в муладхара чакре. Психический центр, или чакра, представляет собой вихрь энергии, где сходятся многие нади, а затем перераспределяют эту энергию к различным частям тела, куда они идут. Утверждают, что в физическом теле имеется семьдесят две тысячи нади. Слово нади означает «поток» или «канал»; это не нерв. Нервы — это грубые эквиваленты нади, которые несут электрические импульсы от мозга к разным частям тела. Нади несут тонкую энергию в форме сознания, или читташакти, и пранашакти. Нади невидимы внешнему взгляду, но могут восприниматься внутренним взглядом в форме света. Это сила чистого осознания, принимающая форму нади.

Двадашанта означает «в конце двенадцати», и здесь относится к сахасраре, которая находится на ма-

кушке головы и представляет собой место пребывания Шивы — чистого сознания.

Кроме того, оно относится к двенадцати чакрам, или психическим центрам, через которые проходит пробужденная энергия, постепенно делаясь все тоньше и тоньше, пока не вливается в сахасрару — место пребывания самой тонкой самости, находящееся в конце этих двенадцати чакр. Эти двенадцать чакр таковы: муладхара, свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна, лалана, насикагра, манас, сома, бинду и сахасрара.

Разумеется если бы вы могли вскрыть тело, то не увидели бы эти чакры, поскольку они образуют праническое тело, и, подобно нади, являются слишком тонкими, чтобы быть видимыми человеческим глазом. Однако, они образуют психический канал сушумны, в основании которого находится муладхара чакра, а на вершине — сахасрара. Пранашакти, дремлющая в муладхара чакре в форме свернувшейся змеи, носит название кундалини. Когда кундалини поднимается по сушумне, она поочередно открывает эти двенадцать чакр. Так опыт сознания и энергии становится все более и более тонким, и возникает чувство покоя и безмятежности.

В этой дхаране следует сосредоточивать осознание на кундалини, поднимающейся от корня и вливающейся в двадашанту, где она соединяется с Шивой, или сознанием, в сахасраре. Когда кундалини начинает подниматься по сушумне, она воспринимается как сияние, подобное лучам солнца, но, двигаясь вдоль позвоночника, она становится все более и более тонкой. Когда кундалини, наконец, растворяется в двадашанте, она больше не воспринимается как отдельная сущность. В этот момент имеется только опыт Бхайравы.

29. Прокалывание чакр

удгаччантīm тадитрूपām пратичакрам̄ крамāt-крамам |
 ūрдхваīm муштитрайām йāват тāвад-антэ маходайаḥ ||29 ||

Перевод

(Медитируй на этой шакти) движущейся вверх, подобно молнии, через все чакры по очереди к двадашанте. Тогда, наконец, появляется великолепная форма Бхайравы.

Комментарий

Термин двадашанта упоминался в предыдущей шлоке, и использовался для обозначения меры расстояния. Буквально он означает «в конце двенадцати», но это можно понимать в нескольких контекстах. Он может относиться к расстоянию в двенадцать ангул (ширин пальцев) или в три кулака. Ангула — это мера не только пространства, но и времени. Например, длина внутреннего пути праны во время вдоха должна составлять двенадцать ширин пальцев от кончика носа до точки двадашанты, которая соответствует сердечному центру. Длина пути праны при выдохе должна составлять двенадцать ширин пальцев от кончика носа до точки двадашанта снаружи. В теле имеется много таких точек двадашанты.

В этой шлоке говорится о точке двадашанты в сахасраре, являющейся высшим обиталищем Шивы. Кундалини представляет собой электрически заряженную энергию очень высокого напряжения, которая поднимается быстро, как молния, и открывает все чакры одну за одной, пока не достигает сахасрары — последней ча-

кры. В этот момент возникает трансцендентальный опыт, в свете которого воспринимается форма Бхайравы. Подобно тому, как каждая заря рождает новый день, полный нового опыта, *маходайя* — великая заря — предвещает рождение нового опыта сознания.

В предыдущей дхаране кундалини переживалась в форме сияния. Здесь она переживается как молния, высоковольтный ток, способный превращать все в пепел. Достигая манипуры, кундалини принимает форму молнии. Пробуждение и подъем кундалини в форме молнии устраняют чувственный опыт, в результате чего переживается великолепие Бхайравы.

Именно в манипура чакре кундалини пронзает или распускает первый *грантхи*, или эзотерический узел. До этого энергия кундалини является светящейся и рассеянной, подобно лучам солнца, освещающим все, на что они падают. Однако после прокалывания рудра грантхи, она начинает двигаться в определенном направлении, а именно, вверх. Иными словами, начинается ее великое восхождение к сахасраре. После прохождения этой точки энергия больше не возвращается назад, в свое нижнее место обитания. Она может останавливаться, но не возвращаться. Это важное достижение на пути искателя, поскольку именно в этой точке начинается духовный опыт.



30. Кундалини становится Шивой

крама двāдаśакамī самйаг двāдаśākшара бхэдитам |
 стхūла сūkшма парастхитйā муктвā муктвāнтатах śивах
 ||30||

Перевод

Следует последовательно прокалывать двенадцать (центров) путем правильного понимания (связанных с ними) двенадцати букв. Так, поочередно освобождаясь от грубого, затем от тонкого, в конце (своего путешествия) кундалини становится Шивой.

Комментарий

Согласно этой шлоке, кундалини пронзает каждый из двенадцати центров, когда имеется правильное понимание соответствующего ему семенного слога, или биджа мантры. В этом смысле мантра представляет собой эзотерический ключ, который открывает двенадцать дверей к освобождению. Классическое определение мантры гласит: «*Мананат трайяте ити мантраха*» — «мантра — это то, что освобождает ум». Каждой из двенадцати чакр соответствует отдельная мантра, или акшара. Эти мантры имеют биджу, или семенную форму, которая означает, что они представляют собой чистую энергию в ее потенциальном состоянии.

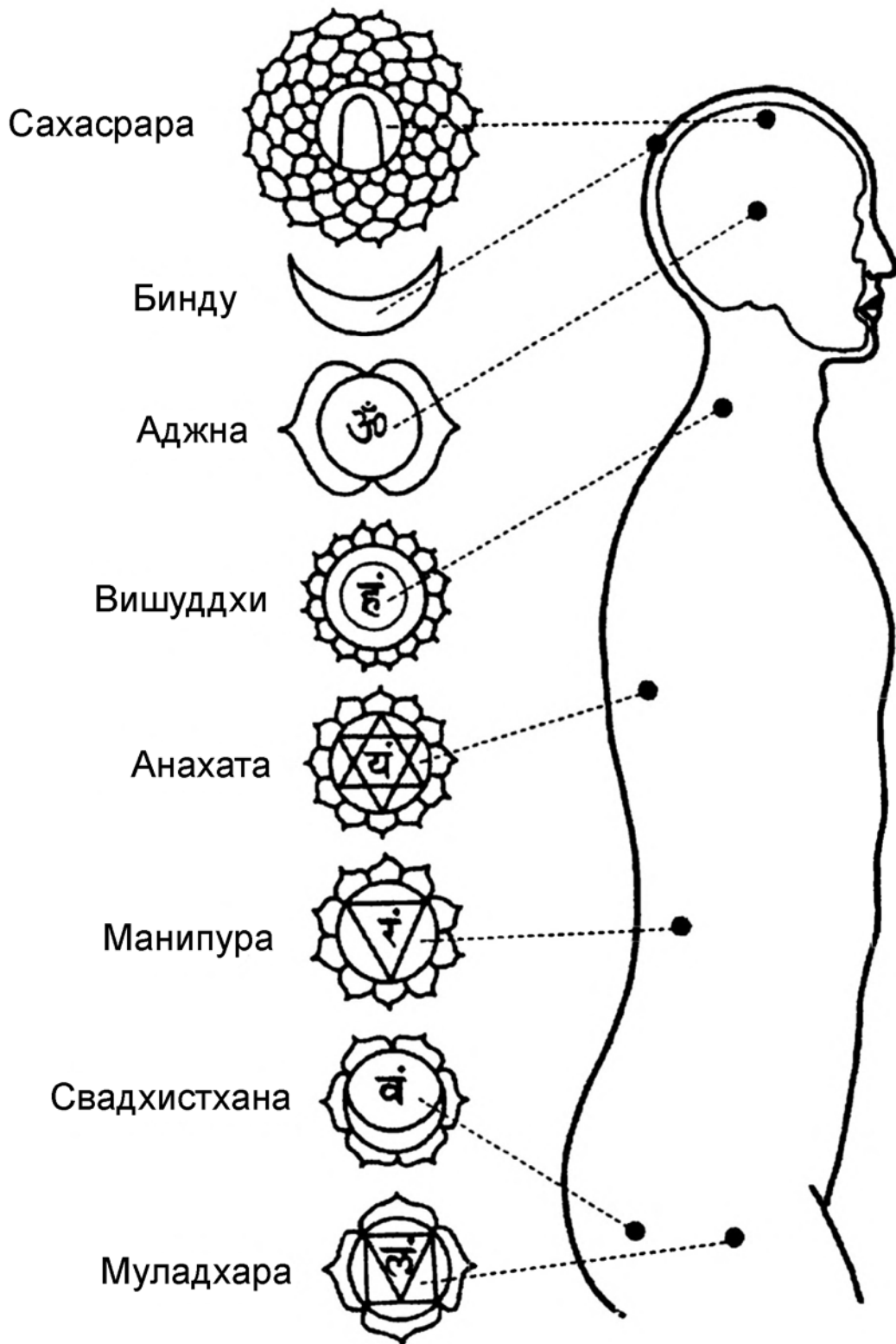
Подобно тому, как семени присуща способность прорасти и вырасти в гигантское дерево, так и мантре внутренне присуща способность взрывать грубую материю и преобразовывать ее в энергию. Биджа мантры подобны ракетам, которые движутся со скоростью мол-

нии, неся грубое физическое осознание к тонким и трансцендентальным состояниям. Чакрам соответствуют следующие биджа мантры: муладхара — *лам*, свадхистхана — *вам*, манипура — *рам*, анахата — *йам*, вишуддхи и лалана — *хам*, насикагра — *со*. Всем более высоким чакрам, таким как аджна, манас, сома, бинду и сахасрара, соответствует биджа мантра *Аум*.

Техника, используемая для прокалывания этих двенадцати центров, требует правильного понимания соответствующих мантр в отношении варны, рупы и нады, или цвета, формы, и звука. Каждая биджа мантра обладает такой же силой, как чакра, которой она соответствует. Для открытия чакр следует практиковать дхарану на соответствующих биджах в их различных аспектах цвета, формы и звука. Таким образом, можно поочередно открывать каждую чакру и обретать желаемый опыт. При подъеме кундалини спектр опыта меняется от грубого до тонкого. Например, опыт цвета сменяется звуком или светом, которые представляют собой более тонкие формы того же опыта.

Все мантры происходят от акшары. Слово *акшара* означает «неразрушимое», или то, что никогда не меняется и не умирает. Акшара состоит из дхвани, или звуков различных частот. Для того чтобы высвободить энергию, заключенную в мантре, следует отделять дхвани от акшары. Существует 51 акшара, соответствующих пятидесяти одному энергетическому центру в физическом теле. Эти энергетические центры связаны с различными центрами в мозге. Повторение шлок на санскрите пробуждает внутренние центры в мозгу, так как этот язык тоже состоит из тех же 51 акшары.

Различные акшары образуют разные биджа мантры, повторение которых последовательно влияет на энергию кундалини, по мере того, как она прокалывает одну



Точки расположения чакр

за одной двенадцать чакр. На этом этапе необходима дхарана на биджа мантрах, поскольку для того, чтобы прокалывать эти центры, кундалини также должна становиться очень тонкой, иначе она не сможет через них

пройти. Когда кундалини пронзает двенадцать центров и освобождается из оков грубого опыта, возникает состояние возвышенного опыта. Когда вся брэнность остается позади и процесс инволюции завершается, Шакти и Шива снова становятся единым целым, и их разделению приходит конец.



31. Ум превосходит мысль

тайā pūrīāśu mūrdhāntam̐ bhāṅktvā bhrūkṣēpa sātunā |
 nirvikalpam̐ manāḥ kṛtvā sarvordhvā sarvaḡdgaḡmaḥ

||31||

Перевод

Тогда, наполнив конец мурдхи и пройдя через перемычку между бровями, ум поднимается над всеми дихотомизирующими мысленными паттернами, и воцаряется вездесущность.

Комментарий

Мурдха — второстепенный психический центр, находящийся над нёбом, там, где оно открывается в носовую полость. Это точка, в которой испускается звук *ша*. В санскритском алфавите есть три категории звука ша. Одна из них — мурдханья ша, который испускается из этого центра. Его можно назвать матрикой этого центра. Эта практика относится к удджайя пранаяме. Мурдха — это точка, которую в этой пранаяме стимулирует дыхание.

Перемычка между бровями соответствует еще одному второстепенному психическому центру, именуемому бхрумадхья, который служит активирующей точкой для аджна чакры. Здесь сходится сеть нади, одни из которых заканчиваются, а другие перераспределяются в различных направлениях. В этой точке соединяются три главных нади: ида, пингала и сушумна. Ида проходит по левой стороне, и влияет на правое полушарие мозга, а пингала проходит по правой стороне, и влияет на левое полушарие. Эти нади начинаются у основания

позвоночника и текут вверх, пересекаясь при прохождении через чакры. Когда течения этих двух надид полностью уравновешены, активируется и открывается сушумна.

Поднимаясь от муладхара чакры, кундалини проходит по сушумне. После того, как кундалини пересекает перемышку между бровями, ум превосходит мысль и становится ниракарой, поскольку нет никаких мысленных паттернов, притягивающих его обратно в измерение сакары. Поэтому здесь ум становится лишенным опоры и растворяется в шунье, или великой пустоте. Теперь кундалини больше не заключена в сушумне, а свободно течет во всех направлениях, наполняя все уголки и впадины *капалы*, или черепа. Таким образом, она становится всепроникающей, и возникает чувство вездесущности.

В шлоках 24–31 описан полный диапазон практик дхараны, посредством которых садхака может пробуждать дремлющую энергию и направлять ее к высшему центру. Эти восемь дхаран выполняются в психическом теле, а не на каком-либо внешнем объекте или символе. В первой дхаране (шл. 24) вас просят сосредоточиться на двух точках — одной, где разделяются энергия и сознание, и другой, где имеет место разделение и первое проявление энергии в форме двух пранических течений, именуемых прана и апана. Во второй дхаране (шл. 25) вам нужно сдерживать их движение. Это ведет к кевала кумбхаке, или спонтанной остановке пран, которая составляет основу третьей и четвертой дхаран (шл. 26, 27). В результате происходят пробуждение энергии у основания позвоночника и ее подъем к более высоким центрам, что создает основу для следующих четырех дхаран (шл. 28–31).

В первом наборе дхаран используются инструменты дыхания, психических центров, и мантр. При внима-

тельном рассмотрении можно легко распознать аналогии между ними и практиками крийя йоги, кундалини йоги, пранаямы и аджапа джапы, которым учит Свами Сатьянанда. Здесь эти же самые практики описаны как дхараны. Таким образом, это, фактически, одни и те же практики; единственное различие состоит в том, что теперь вместо того, чтобы выполнять их физически, вы должны преобразовывать их в мысленный процесс. Иными словами, вы должны совершать квантовый скачок из физического измерения в ментальное, из анамайя коши к маномайя и виджнянамайя кошам.



32. Шунья панчака дхарана

і́шкхипакшаиі́ читра рӯпаир маңдалаих і́шӯнйа
пайчакам |
дхйāйато'нуттарэ і́шӯнйэ правэі́о хрдайэ бхавэт ||32 ||

Перевод

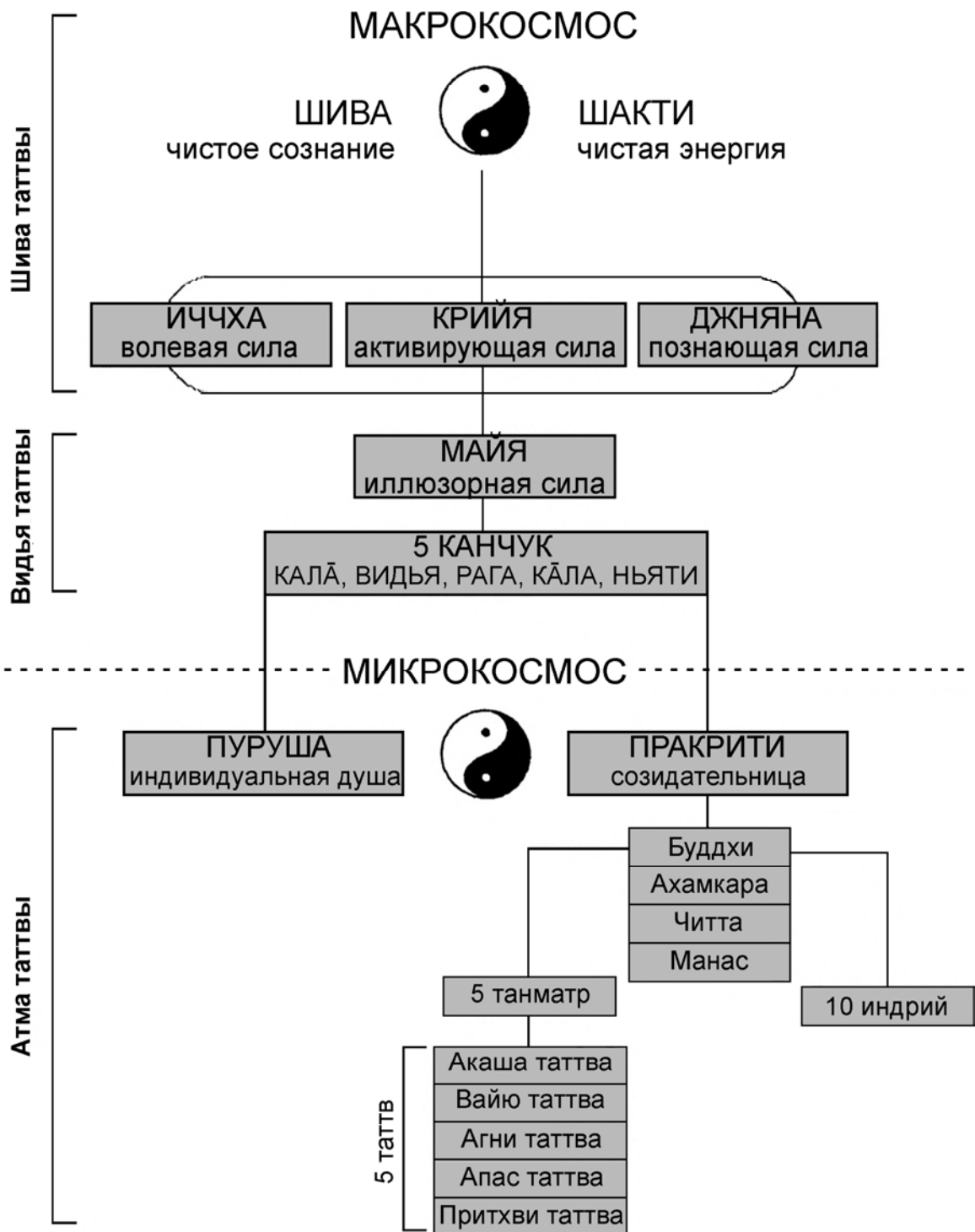
Подобно пяти разноцветным кругам на перьях павлина, следует медитировать на пяти пустотах. Затем, прослеживая их до конца, который становится изначальной пустотой, входи в сердце.

Комментарий

Термин шунья панчакам, или пять пустот, относится к пяти *танматрам*, которые не имеют конкретной формы и представляют собой абстрактные эволюты сознания. Танматра — это абстрактное качество, посредством которого воспринимается *таттва*, или элемент тела. В схеме эволюции пять таттв развиваются из пяти танматр. Эти пять таттв таковы: *акаша* (эфир), *вайю* (воздух), *агни* (огонь), *апас* (вода) и *притхви* (земля). Каждая таттва имеет соответствующую танматру. Например, акаша воспринимается посредством танматры *шабда*, или звука, вайю — посредством танматры *спарша*, или осязания, агни — посредством танматры *рупа*, или формы, апас — посредством танматры *раса*, или вкуса, и притхви — посредством танматры *гандха*, или запаха.

Дхарана на танматрах будет постепенно вести к более тонким состояниям, в соответствии с чем будет переживаться изначальная пустота, или источник, из которого эволюционировали танматры. Посредством процесса инволюции осознание возвращается обратно к

Эволюция Индивидуальных Элементов



источнику, и входит в сердечную полость, где и пребывает. В схеме творения эти пять танматр эволюционировали из *чатуштайя антажкараны*, или четырех внутренних инструментов, посредством которых действует осознание; это буддхи (интеллект), читта (память),

манас (рациональный ум) и ахамкара (эго). Антахкарана, в свою очередь, эволюционировали из пракрити, которая эволюционировала из шакти — космической энергии.

Если проследить этот процесс инволюции путем сосредоточения на пустоте, или источнике пяти танматр, то в конечном итоге осознание входит в сердечную полость, или анахата чакру, где пребывает *дживатман* — индивидуальное сознание. Взаимодействие сознания и энергии дает начало материи. Индивидуальное сознание, или дживатман, пребывает в сердечной полости, а энергия пребывает в крестцовой полости. В этой дхаране используется метод постижения сознания путем сосредоточения на его производных. Прослеживая проявленную форму сознания к ее источнику, вы войдете в сердечную полость, являющуюся местом обитания, или источником, изначальной пустоты.



33. Внимательное осознание

йдрі́эна крамэ́наива йатра кутра́пи чинтанā | шū́нйэ
кудйэ парэ пāтрэ свайам лй́нā варапрадā ||33 ||

Перевод

Таким образом, при внимательном осознании пустоты, или другого (объекта, например) стены, или превосходного человека (такого, как гуру), постепенно дается благо погружения в себя.

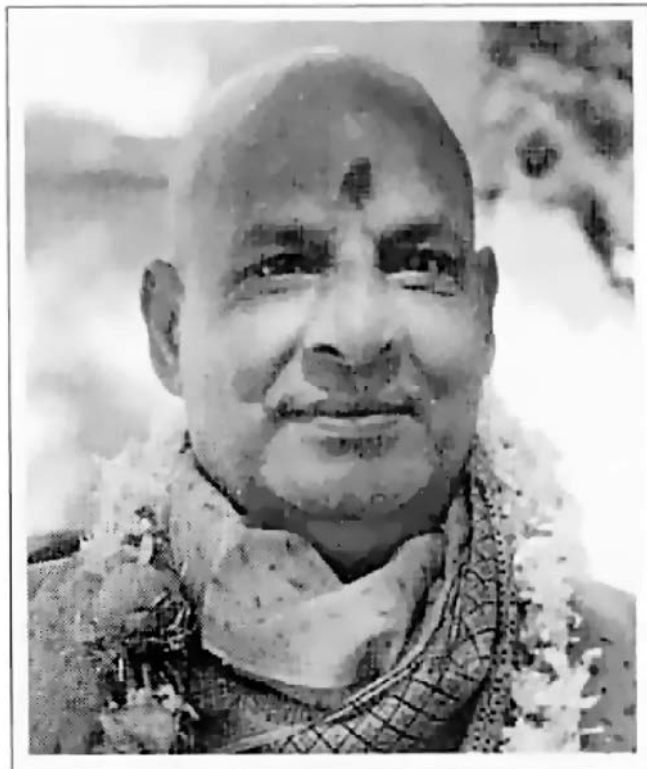
Комментарий

Дхарана означает удержание чего-либо в уме, так что, наряду с сосредоточением на одном объекте или одной точке, концептуализация также является дхараной. В этой шлоке говорится о том, что можно становиться поглощенным собой, независимо от того, что вы концептуализируете, будь то пустое пространство, или пустота, объект, например, стена, или даже выдающаяся личность, наподобие гуру.

Погружение в это повышенное состояние осознания зависит не только от объекта, который вы концептуализируете. Качество вашей концептуализации и способность удерживать это понятие в уме в течение длительного времени, исключая все остальное, также в значительной степени определяют успех. Чтобы повысить качество концептуализации, следует развивать внимательное или сосредоточенное осознание. Внимательное осознание — это термин, который означает, что практикующий должен осознавать все аспекты, относящиеся к объекту, от грубых до тонких. Это возможно только если ум очень восприимчив и наблюдателен, а

также способен непрерывно сосредоточиваться на настоящем моменте.

В этой шлоке дается широкий диапазон объектов, на которых можно сосредоточивать осознание. Практикующий должен выбирать тот, который соответствует его темпераменту.



Свами Шивананда из Ришикеша

34. Дхарана на макушке головы

капālāнтар мано нйасйа тиштхан мйлита лочанах |
 крамэна манасо дāрдхйāt лакшайэт лакшйам уттамам
 ||34 ||

Перевод

Закрыв глаза и фиксируя внимание на макушке головы, постепенно стабилизируй ум, и направляй его к высшей цели, которая постепенно будет становиться различной.

Комментарий

Дхарана на макушке головы относится к сосредоточению на сахасрара чакре, которая представляет собой место обитания высшего сознания. Чтобы совершенствовать дхарану, следует развивать внимательность в мысли, слове и действии. Внимательный человек достигнет чрезвычайных успехов в практике дхараны, поскольку он уже знает, как сосредоточивать осознание. Процесс дхараны включает в себя закрепление внимания на чем-либо, концептуализации этого, и затем удержания его в уме в течение длительного времени, так что осознание становится устойчивым. Это устойчивое осознание достигает кульминации в новом опыте, который может принадлежать к другому измерению объекта дхараны.

В этой дхаране внимание фиксируется на макушке головы, где находится сахасрара чакра. Слово *чакра* означает «колесо» или что-нибудь круглое. *Сахасра* означает «тысяча», а *ара* означает «спицы». Таким образом, сахасрара чакра — это колесо с тысячей спиц.

Эти спицы также поэтически описывали как тысячу лепестков лотоса, и это описание можно найти в большинстве текстов. Другие чакры имеют другое число лепестков, или спиц, например, у анахата чакры их двенадцать, а у вишуддхи — шестнадцать. Эти спицы обозначают число основных нади, которые сходятся в данной чакре.

Сахасрара чакра является местом обитания Шивы — высшего сознания; здесь сходятся все главные нади, и потому их число считается равным тысяче. Термин «место обитания» не подразумевает, что Шива живет только здесь, и больше нигде. Сознание Шивы повсюду. Оно находится повсюду, в каждой клетке, каждой молекуле и каждом атоме вашего тела. Сахасрару называют местом обитания Шивы потому, что в этой точке происходит постижение высшего сознания.

Эта дхарана связана с закрыванием дверей для чувственного восприятия и с сосредоточением внимания на макушке головы. Таким образом ум постепенно становится устойчивым, и превосходит мирские мысли. Когда внимание углубляется, становится ясно видимым высшее достижение в плане внутреннего опыта.



35. Сушумна дхарана

мадхйанāдī мадхйасамстхā бисасūтрāбха рūпайā |
 дхйātāнтарвйомайā дэвйā тайā дэвах праkāшатэ ||35 ||

Перевод

Следует медитировать на внутреннем пространстве срединного нади (сушумна), располагающегося в центральной оси тела (позвоночнике), который тонок, как волокно стебля лотоса, и тогда, по милости Девы, открывается божественная (форма).

Комментарий

Сушумна — это нади, который проводит кундалини прямо вверх к сахасрара чакре. Он идет вдоль позвоночника, и тесно связан с праническим телом, или пранамая кошей. Внутри сушумны имеется еще один тонкий нади, именуемый брахма нади, который эта шлока называет подобным волокну в стебле лотоса. Именно этот тонкий нади способен проводить высоковольтный ток кундалини к более высоким центрам.

Йог стремится, чтобы пробужденная кундалини для своего движения вверх входила в сушумну, и ни в какой другой нади. Если вместо этого кундалини по какой-то причине входит в ида или пингала нади, это приводит к умственному или физическому дисбалансу, и духовное путешествие практикующего терпит неудачу, поскольку прогресс будет не полным, а условным. В своей книге «Кундалини Тантра» Свами Сатьянанда говорит: «Если происходит пробуждение в пингале, человек становится целителем, а если происходит пробуждение в иде, человек становится пророком. Но когда пробуждается су-

шумна, кундалини поднимается прямо к сахасраре, и человек становится дживанмуктой — освободившейся душой».

Ида и пингала связаны, соответственно, с левой и правой ноздрями. В течение дня они отдельно текут в сваре, или дыхании. Ида течет в течение часа и двадцати минут, а затем свара переключается на пингалу. В момент переключения в течение нескольких секунд течет сушумна. Посредством практики можно увеличивать время течения сушумны. Это момент повышенной творческой способности, и если когда это происходит, вы садитесь медитировать, то дхарана и дхьяна могут возникать без малейших усилий. Когда течет сушумна, кундалини испытывает толчок, и шевелится. Если сушумна течет более длительное время, то кундалини может даже поднимать голову, вытягиваться и начинать подниматься.

Это очень важная дхарана кундалини и крийя йоги.



36. Шанмукти мудра

кара руддха дргастрэна бхрӯбхэдād двāра родханāt |
 дрштэ биндау крамāl лйнэ танмадхйэ парамā стхитих
 ||36||

Перевод

Путем использования кистей рук (в качестве инструментов) для преграждения входов во всех направлениях, происходит прокалывание межбровного центра, и видится бинду (или свет). При постепенном погружении в это, реализуется высшее состояние.

Комментарий

В этой дхаране используется помощь шанмукти мудры. Мудра — это жест, при котором руки, лицо, или тело располагаются так, чтобы фокусировать и направлять праническую энергию. Это дает им способность действовать в качестве инструментов, препятствующих рассеянию пранашакти, так чтобы ее можно было сохранять для более высокого опыта. Мудры составляют очень важную часть садханы тантры и йоги. Наряду с бандхами, они используются для канализации энергии и помощи сосредоточению.

В шанмукти мудре кисти рук используются для перекрытия сенсорных отверстий в голове. Уши закрывают большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами, а губы — безымянными пальцами и мизинцами. Эти входы также служат выходами, через которые происходит потеря пранической энергии. Если их закрывают с помощью шанмукти мудры, то происходит накопление энергии, которая пронзает межбровный центр, в результате чего появляется видение бинду, или света.



Шанмуक्ति мудра

Бинду — это точка на затылке головы, которая считается центром духовного опыта. Это именно то место, где священники-брамины оставляют пучок волос, именуемый шикха, когда бреют голову. Это может выглядеть эксцентричным и устаревшим, но эта традиция содержит в себе больше, чем кажется на первый взгляд. Бинду представляет собой промежуточную зону, где психический опыт превращается в духовный опыт. С этого уровня человек наблюдает оба вида опыта, но сосредоточивается на духовном. Когда осознание воспринимает бинду, его притягивает свет, исходящий из этой точки. Сначала свет выглядит как точка, но постепенно становится больше, пока не поглощает и не освещает все. В этом поглощении реализуется высшее состояние.



37. Растворение в пещере сердца

дхāmāнтаḥ кшобха самбхūта сūкшма агни тилака āкртим |
биндум̄ шикхāнтэ хрдайэ лайāнтэ дхйāйато лайаḥ || 37 ||

Перевод

При медитации на тонком огне в форме тилака (наподобие знака на лбу), или на бинду у конца пучка волос, возникает состояние дрожи и волнения, за которым следует поглощение и растворение в пещере сердца.

Комментарий

Тилак — это знак в форме пламени, наносимый на лоб красным или пунцовым порошком. Его наносят перед любым благоприятным или важным событием как часть ритуального поклонения. В садхане он наносится для того, чтобы обозначать точку дхараны, и стимулировать ее с помощью разновидности акупрессуры. Точку бинду чакры обозначают с помощью *шикха*, или пучка волос, который брамины оставляют на затылке. Слово *шикха* также означает «пламя». *Сукшмагни* относится к результату великого пробуждения, порожденного слиянием праны и апаны, за которым следует подъем кундалини по сушумне. Результат представляет собой тонкий огонь, форму которого можно воспринимать в точке между бровями, известной как аджна чакра, или в точке шикха, именуемой бинду висаргой.

Это ведет к дрожи и волнению, за которыми следует поглощение и растворение осознания в хридае — полости сердца, где пребывает индивидуальное сознание. Хотя дрожь и возбуждение, упоминаемые в этой дхаране, могут восприниматься физически, они в большей

степени представляют собой психические возбуждение и вибрацию, которые являются следствием полной перестройки всех клеток, тканей, атомов и молекул на всех уровнях бытия человека — физическом, ментальном или духовном.

В этой шлоке описаны процесс и стадии дхараны, ведущей к лайе — растворению или пустоте (шунья).



38. Дхарана на шабдабрахмане

анāхатэ пāтракарṇэ'бхагна шабдэ сарид друтэ |
 шабда брахмаṇи нишṇāтаḥ парам брахмāдхи гаччати

||38||

Перевод

Тот, кто искусен в слушании не вызванного звука в анахате (который является) непрерывным, подобно стремительной реке, достигает высшего состояния Брахмы путем овладения *шабдабрахманом* — формой Брахмана, как звука.

Комментарий

Слово *анахата* означает «не вызванный», а *анахад нада* представляет собой внутренний звук, производимый без всякого удара¹. Обычно, все звуки, которые мы слышим, производятся двумя вещами — объектом и чем-то, что по нему ударяет. Объект сам по себе не производит никакого звука, пока что-то или кто-то не ударяет по нему. Даже голосовые связки производят звук, только когда их колеблет проходящее через них дыхание. В тантре мы узнаем, что это — самая грубая форма звука, именуемая *вайкхары*, или слышимым звуком.

Помимо слышимого звука имеются более тонкие частоты звука, не слышимые человеческим ухом. Эти звуки непрерывны и продолжаются без конца, но остаются незамеченными, поскольку находятся за пределами нормального диапазона слухового восприятия. Нада йога — это система сосредоточения, которая настраи-

¹ То есть, без всякой *физической* причины. (Прим. пер.)

вает осознание на эти тонкие звуковые частоты, слышимые внутренне.

Анахата чакра представляет собой точку, где порождается не вызванный звук, или нада. В этой дхаране нада, исходящий из анахаты, течет непрерывно, подобно стремительной реке. Этот внутренний звук может восприниматься как гром, крик павлина, мелодия флейты, или трубный звук витой морской раковины. Различные искатели слышали его по-разному. Следует добиваться совершенства в слышании анахад нады, какую бы форму он ни имел. Это приведет к опыту *шабдабрахмана* — высшего осознания в форме звука.

Как объяснялось ранее, нада представляет собой первую эволюцию сознания. Даже в Библии говорится: «В начале было слово, и слово было у Бога». В тантре этим словом считается мантра Аум. Этот нада присутствует на различных частотах. На космическом уровне это *пара*, за которым следуют *пашьянти* (мысленный звук), *мадхьяма* (шепот) и затем грубое устное слово, именуемое вайкхари. Путем продолжительной практики следует стремиться слышать именно звук пара. Этот пара нада представляет собой не что иное, как *шабдабрахман* — высшее сознание, переживаемое в форме звука.

Эта дхарана показывает, что в повышенном состоянии осознания все еще можно переживать звук, вкус, запах, форму, или прикосновение, но это переживание отличается от опыта повседневной жизни, поскольку происходит при отсутствии какого бы то ни было грубого объекта, который бы его вызывал. Поэтому такие переживания принадлежат к другому измерению.



39. Пранава дхарана

праṇavādi sam ucchārāt plutāntē śūñya bhāvanāt |
 śūññaiā paraiā śaktiā śūññatām eti bhairavi || 39 ||

Перевод

О Бхайрави, тот, кто совершенно повторяет Пранаву (Аум), сосредоточиваясь на пустоте в течение длительного времени, переживает пустоту, и посредством этой пустоты (открывает) трансцендентальную шакти.

Комментарий

Пранава — это мантра Аум, первый звук, зарождающийся в космосе. Таким образом, Аум или Пранава представляет собой пара наду, или трансцендентальный звук, повторяющийся в космосе во все времена. До того, как пранава становится ограниченным или связанным с проявленной природой, он тождественен чистой самости.

Свами Шивананда говорил об Аум: «В мантре Аум содержатся все мантры, звуки, и буквы алфавита. Эта мантра представляет все три состояния осознания — джаграт, свапна, и сушупти, или сознательное, подсознательное и бессознательное. Путем повторения одной только этой мантры можно переживать и превосходить эти состояния. При повторении в течение длительного времени она вызывает опыт турии — трансцендентального состояния. Мантра Аум — это не что иное, как Брахман».

Аум — не только тантрическая, но и ведическая мантра. Она имеет форму акшары. Исследование этой мантры показало, что при ее правильном произнесении

в тоноскоп, порождается форма акшары. Если у вас нет своей мантры, вы можете без риска практиковать Аум, пока не сможете получить мантру непосредственно от гуру. Аум представляет собой изначальный звук, который, по мнению Свами Сатьянанды Сарасвати, являющегося одним из ведущих авторитетов в этом вопросе, способен влиять на альфа, бета, тета и дельта волновую активность мозга, вызывая переживания различных измерений сознания.

Термин *сам учарат* дает нам важный совет в отношении практики мантры. Он говорит нам две вещи: первое, что повторение мантры должно быть совершенным, и второе, что оно должно быть уравновешенным. Совершенное произнесение мантры является важной предпосылкой этой науки, чтобы она могла достигать желаемых результатов. Один этот фактор ответственен за ее влияние на соответствующие энергетические центры в теле. Это особенно относится к тантрическим мантрам. Второй совет относится к ее интонации, которая должна быть уравновешенной, а не беспорядочной. Другими словами, все три части мантры — начало, середина и конец — должны иметь одну и ту же продолжительность.

Пранава — это больше, чем звук; это источник звука. Путем непрерывного повторения мантры Аум, сперва на уровне вайкхари (произнесения вслух), затем на уровнях мадхьяма (шепота) и пашьянти (мысленного произнесения), искатель может постигать великую пустоту, которая представляет собой чистое сознание. Правильное повторение Пранавы помогает осознанию проникать через завесы, препятствующие более высокому опыту. Мантра несет осознание вверх с огромной скоростью, почти так же, как сверхзвуковой самолет с несравненной скоростью несет своих пассажиров.

Пранава является источником всей проявленной вибрации и, потому, выходит за пределы вибрации. В конечном счете, Аум — это анахад, не вызванная или безусловная вибрация, слышимая в тишине шуньи. Таким образом, в этой дхаране, в дополнение к повторению мантры, следует также в течение продолжительных периодов времени сосредоточивать осознание на шунье, или пустоте. Это будет вести осознание к переживанию высшей пустоты. Сосредоточиваясь на мантре Аум и пустоте, можно также направлять фокус осознания на трансцендентальную шакти, или энергию, сущность которой раскрывает эта пустота.

Эта дхарана показывает, что трансцендентальная энергия, внутренне присущая великой пустоте, раскрывается посредством трансцендентального звука.



40. Дхарана на матрих Аум

йасйа касйāпи варṇасйа пṛвāнтāв ану бхāвайэт |
шṛнйайā шṛнйа бхṁто'сау шṛнйākāрах пумāн бхавэт
||40 ||

Перевод

Тот, кто созерцает даже матри, или буквы (Аум) от первой до последней в форме пустоты, поистине этот садхака посредством медитации на пустоте становится пустотой.

Комментарий

Мантра Аум состоит из трёх матр, или букв: «А», «У» и «М», которые относятся к трем состояниям сознания: джаграт (бодрствованию), свапне (сновидению) и сушупти (глубокому сну), или сознательному, подсознательному и бессознательному. Эти состояния различимы даже в произношении трех букв Аум. Например, произнося первый слог «А», вы чувствуете, что звук выходит изо рта наружу и, таким образом, представляет осознание джаграт. Второй слог, «У», выходит из горла и наружу, и внутрь, и это соответствует осознанию свапны. Третий слог, «М», исходит из глубины груди, и распространяется только внутрь, представляя осознание сушупти. Таким образом, при сосредоточении на каждой матре Аум в отдельности, пробуждаются три измерения сознания, что ведет к опыту четвертого измерения — турие, трансцендентального состояния. Поэтому сочетание трёх матр, или букв Аум представляет все поле сознание, о чем говорится в тексте *Мандукья Упанишад*.

Кроме того, три матры Аум представляют три гуны, или качества природы, в изначальном, непроявленном состоянии. Чистая вибрация гуны саттвы, или абсолютного сияния, соответствует букве «А»; раджо гуна — вибрация активной созидательности — соответствует букве «У»; а тамо гуна — вибрация полной неподвижности — соответствует букве «М». Сочетание этих трех матр представляет чистую самость, Атман, или Брахман. Посредством медитации на каждой матре, от первой до последней, как на пустоте, достигается превосходение проявленного измерения и всех его возможностей. Таким образом индивидуальные ум и осознание снова сливаются со своим источником — пустотой, и практикующий становится пустотой.

На мантре Аум медитируют в брахмарандхре — великой пустоте в области головы. В данной дхаране практикующий должен медитировать на самом себе, наполняемом и пропитываемом этой трехсложной мантрой.



41. Нада дхарана

тантрйāди вāдйа і́абдэшу дйргхэшу крама самстхитэḥ |
ананйа чэтāḥ пратйантэ пара вйома вапур бхавэт ||41 ||

Перевод

Когда постепенно устанавливается сосредоточенное осознание продолжительных внутренних звуков различных музыкальных инструментов — например, струнных, духовых, или ударных — под конец тело становится высшим пространством.

Комментарий

Подобно шакти, или энергии, нада тоже бывает пара и апара. Эта шлока описывает пара состояние нады, как внутреннего звука. В ней далее говорится, что когда эти звуки бывают длительными или продолжаются без остановки, они ведут практикующего к опыту шуни. Добиваясь сосредоточенного осознания внутренних звуков, напоминающих звуки различных музыкальных инструментов, можно полностью превосходить грубое качество тела, и чувствовать себя растворяющимся в пространстве и времени. Эти внутренние звуковые частоты, или нады, носят психический характер и становятся слышимыми при пробуждении кундалини, когда осознание входит в тонкие измерения сознания. Хотя существует бесконечное число возможных внутренних звуков, чаще всего во время медитации слышатся звуки колоколов, морской раковины, лютни, флейты, цимбал и барабана.

У разных людей эти звуки проявляются по-разному, и также могут сопровождаться видениями света, цвета и формы, которые проявляются в пространстве созна-

ния. То, какие звуки слышит практикующий, зависит от глубины внутреннего пространства, на которую проникло осознание. На уровнях виджнянамайя и анандамайя кош можно слышать много различных звуков. В этой дхаране, когда практикующий все глубже сосредоточивается на внутренних звуках, есть момент, когда он переживает, что его ум со скоростью молнии устремляется в пространство — как будто осознание не ограничено телом, а оба они составляют часть охватывающего их бесконечного высшего пространства.

Если нас с возлюбленной разделило какое-то несчастье, и в то время, как мы скитаемся в поисках друг друга, она вдруг услышит мелодии, которые мы пели вместе, ее сразу же потянет в направлении этих мелодий. Точно так же, слыша внутреннюю мелодию, энергия, заключенная в чувствах и уме, узнает в ней звук своего возлюбленного. В поисках этого возлюбленного — высшего сознания — энергия движется в шунью — внутреннее пространство, от которого она отделилась, чтобы возникнуть в бытии.



42. Биджа мантра дхарана

пиṇḍа мантрасйа сарвасйа стхṛла варṇа крамэṇа ту |
ардхэнду бинду нāдāнтаḥ шṛṇйоччāрād бхавэч чиваḥ
॥42॥

Перевод

Последовательно повторяя все грубые буквы биджа мантр, включая «М», (и таким образом медитируя) на пустоте в каждом звуке, практикующий воистину становится Шивой.

Комментарий

Биджа, или семенные мантры, включают в себя все буквы санскритского алфавита, и заканчиваются на «м», или Макара. К числу основных биджа мантр, обычно используемых для медитативных целей, относятся Аум, Аим, Хрим, Клим, Шрим, Вам, Лам, Хам и Кшам.



Универсальная Янтра Ом

Все эти биджа мантры представляют собой хранилища энергии. Произнося их и медитируя над ними, можно испытать опыт пустоты. Например, если вы громко повторяете мантру Аум, поочередно медитируя на каждой из ее грубых букв, то ум постепенно обретает частоты этих букв. Когда эти частоты стабилизируются в уме, благодаря непрерывному повторению мантры, наступает момент, когда вибрация становится настолько тонкой, что осознание настраивается на этот же звук, многократно отражающийся в атмосфере. Ибо эти звуки вечно вибрируют во всей вселенной на уровне паравак.

Поэтому при достижении такой частоты вы можете настраиваться на космический звук, и осознание становится этим звуком. По мере углубления этого переживания, происходит постепенное превосхождение ума и возникает опыт пустоты.



43. Дхарана на направлениях

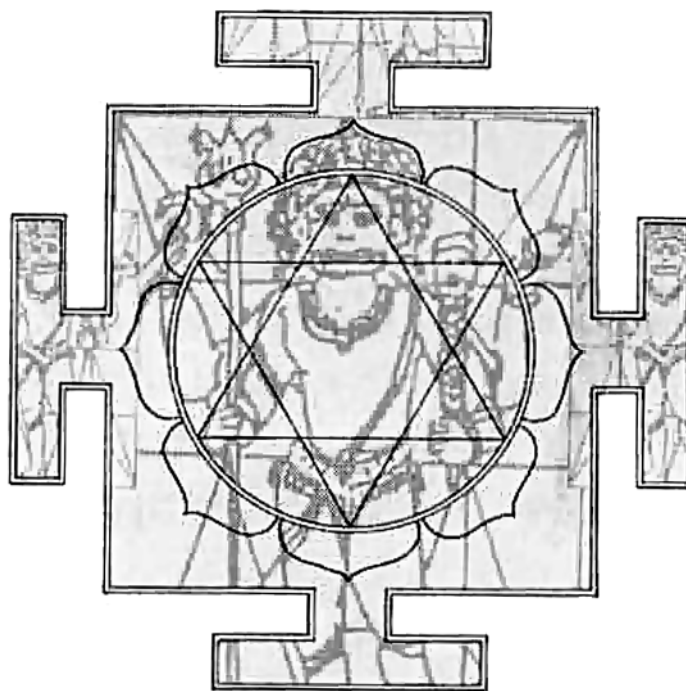
нидждэхэ сарвадиккам̄ йугапад бхāвайэд вийат |
нирвикалпа-манās тасйа вийат сарвам правартатэ ||43 ||

Перевод

Следует одновременно созерцать все направления в своем собственном теле в форме пространства или пустоты. Ум, будучи свободным от всех мыслей, (тоже) растворяется (в пустом пространстве сознания).

Комментарий

Направление — это важный показатель пространства, за которым необходимо следить, поскольку в тот момент, когда вы входите в пространство, вы начинаете терять чувство направления. Вот почему перед тем, как



Бхайрава Янтра

отправиться в свое путешествие в пространство, следует четко определить направления. Тот же самый принцип применим к путешествию, которое вы можете совершать в своем автомобиле по дороге, к путешествию астронавта в космос, или к внутреннему путешествию медитации. Единственное различие состоит в том, что при медитации вы путешествуете внутрь, так что направления определяются внутри вашего тела.

Поэтому, перед тем, как начинать практику дхараны на внутреннем пространстве, вы сначала должны определить направления внутри себя, а затем концептуализировать эти направления как представляющие собой ничто, кроме пустого пространства или пустоты. При этом вы обнаружите, что ум постепенно перестает отождествляться с грубым телом. Затем, по мере углубления опыта, ум и тело разделяются, и мысли прекращаются. Превзойдя тело и ум, осознание отождествляется с огромным полем сознания, пронизывающим все окружающее пространство.



44. Сушумна и дахаракаша дхарана

प्रश्ता शुन्याम मूला शुन्याम युगापद ब्हावायै च याः |
शरीरा निरापेक्षिण्यै शक्त्यै शुन्या-माना भवतः || 44 ||

Перевод

У того, кто одновременно созерцает пустоту спины (позвоночника) и пустоту основания, ум становится пустотным (полностью свободным от всех мысленных конструкций, или викаल्प) действием той энергии, которая не зависит от тела.

Комментарий

Физическое тело состоит из пяти таттв, представляющих собой грубую форму сознания, сгустившегося в плоть, кровь, кости и костный мозг. Если мы можем превосходить грубую материю тела и переживать то, из чего она эволюционировала, то будем способны видеть за формой сущность. За физическим телом находится праническое тело, которое хотя и связано с физическим телом, но и независимо от него. Это праническое тело, именуемое пранамайя коша, окружает физическое тело во многом так же, как кожура окружает апельсин. Праническое тело построено из праны, подобно тому, как физическое тело, которое носит название анамайя коша, построено из анна, или пищи. Созерцая пространство внутри сушумны и пространство у основания как сущность, скрытую за физической формой, практикующий переживает пустоту в уме с помощью энергетического поля, которое вибрирует в пранамайя коше.

Одновременно созерцая пространство внутри сушумны и пространство у основания, практикующий пе-

реживает пустоту шуњи в уме с помощью энергетического поля, которое вибрирует в пранамайя коше независимо от физического тела.

Эта шлока описывает две важные акаша дхараны. Пустота спины относится к практике *сушумна даршан*, которая представляет собой одну из самых тонких дхаран, где осознание поглощается трансцендентальным пространством внутри канала сушумны. Пустота основания относится к практике *дахаракаша дхарана* — сосредоточения на нижнем или глубоком пространстве между пупком и промежностью. Это пространство, где проявляются глубинные психические и архетипические символы, в том числе чакра и таттва янтры. Оба эти пространства пронизывает потенциальность прана-шакти, что делает их очень мощными формами дхараны. Одновременно сосредоточиваясь на обоих этих пространствах, практикующий превосходит ум, который становится пустотным, или свободным от всех мыслей.



паттернов и ассоциаций в опыт нирвикальпы, или пустоты, который свободен от всех мысленных конструкций. Отделяя ум от всех мыслей и сосредоточивая осознание на этих трех пространствах, пронизанных энергией и вибрацией чакр и сушумны, практикующий может полностью освободиться от викальпы, или мысленных конструкций, и переживать трансцендентальное состояние осознания, именуемое нирвикальпой.

Эту практику также можно связать с практиками крийя и кундалини йоги, где ум настраивается на вибрации чакр, и таким образом превосходит отождествление с мышлением и телом.



46. Антаракаша дхарана

танūdэі́э шū́нйата ива кшаṇамāтраṃ вибхāвайэт |
нирвикалпāṃ нирвикалпо нирвикалпа сварūпа бхāк ||46 ||

Перевод

Если кто-то хотя бы на мгновение сосредоточивается на теле, как пустоте, с умом, свободным от мыслей, то достигает безмыслия и поистине становится формой пустоты.

Комментарий

Трудно превосходить ограничения сознания, запертого в физическом теле. Именно отождествление с телом и с постоянно преследующими вас мыслями о телесных переживаниях не дает вам испытывать опыт высшего состояния. Если вы даже на мгновение сможете сосредоточиться на своем теле как пустоте или пространстве, и превзойти все мысли, то ваш ум освободится и примет форму этой пустоты. Важно отметить, что для того, чтобы пережить это состояние, вам не нужно сосредоточиваться в течение многих часов. Даже если вы сосредоточиваете ум хотя бы на мгновение, то этого достаточно для того, чтобы дать вам опыт повышенного состояния осознания.

В этой шлоке описана практика *антаракаша дхараны* — сосредоточения на внутреннем пространстве — в которой вы должны представлять себе все части своего тела как пустоту. Из-за наших материальных отождествлений и ассоциаций, в начале может быть трудно воспринимать тело как пустое пространство. Однако со временем это становится естественным опытом, и

при разпитии этого вида сосредоточения ум также принимает форму пустоты, поскольку тело и ум нераздельны. Когда мы хотя бы на мгновение сосредоточиваемся на чем-либо, ум также принимает эту форму. Поэтому если мы сосредоточиваемся на теле, ум становится этой формой тела. Таким образом, когда мы воспринимаем тело как пространство, ум тоже становится пространством и немедленно превосходит викальпу, или мысленные конструкции.



47. Антаракаша дхарана (продолжение)

сарваṃ дэхагатаṃ дравйаṃ вийад вйāптаṃ мргэкшаṅэ |
вибхāвайэт татас тасйа бхāванā сā стхирā бхавэт ||47 ||

Перевод

О та, у кого глаза газели, сосредоточивайся на всех составных частях тела, наполненных пустотой, так чтобы мысль становилась устойчивой.

Комментарий

Эта шлока продолжает предыдущую, и описывает как следует выполнять практику антаракаша дхарана. Следует поочередно зрительно представлять себе все части тела наполненными пустотой, пока все тело не будет выглядеть как ни что, кроме пространства. Таким образом процесс мышления постепенно стабилизируется, и ум становится устойчивым и сосредоточенным. *Шунья бхава* — это измененное состояние сознания, в котором ум становится совершенно лишенным опоры. Для того, чтобы переживать все тело как пустоту, практикующий должен уметь без труда достигать состояния шунья бхавы. В качестве альтернативы, можно сосредоточиваться на элементах, из которых состоит тело — плоти, крови, костях, костном мозге и т. д. — представляя их себе как шунью, или пустое пространство. По мере совершенствования этой дхараны и развития восприятия физической материи тела как пустоты, постепенно достигается устойчивость сосредоточения.



48. Антаракаша дхарана (продолжение)

дэхāнтарэ тваг-вибхāгам бхитти бхūтам̐ вичинтайэт |
 на кийчид антарэ тасйа дхйāйан на дхйэйа бхāг бхавэт
 ||48 ||

Перевод

Следует зрительно представлять себе кожу тела как просто стенку или перегородку, за которой нет ничего. Медитируя таким образом, практикующий становится подобным пустоте, на которой невозможно медитировать.

Комментарий

Эта шлока описывает еще один аспект антаракаша дхараны. Здесь тело воображают или зрительно представляют себе как пустое пространство, покрытое стенкой или перегородкой из кожи, наподобие пустой скорлупы, причем пространство внутри тела не отличается от пространства снаружи. Стены дома придают форму пространству внутри него. Если стены разрушить, внутреннее и внешнее пространство станут одним и тем же. Аналогичным образом, если представлять себе, что кожа тела — это просто стенка, отделяющая пространство внутри тела от пространства снаружи, то это ведет к превосхождению объективного опыта.



49. Дхарана на мантре в пространстве сердца

хрдйākāśē nilīnākṣaḥ padma sampuṭa madhayaḡaḥ |
ананйачэтāḡ субхагэ парам саубхāгйам āпнуйāt ||49 ||

Перевод

О воплощение счастья, тот, кто с закрытыми глазами и абсолютным сосредоточением медитирует на мантре в середине лотоса в пространстве сердца, достигает высшего духовного постижения.

Комментарий

Эта шлока описывает дхарану на мантре в хридайя-каше — пространстве сердца. Тот, кто может зрительно представлять себе пространство полости сердца, и с абсолютным вниманием сосредоточиваться на сампуде в середине сердечного лотоса, обретает высшую благодать в виде внутреннего духовного постижения. Сердечный лотос — это анахата чакра, центр дживатмана, или индивидуального сознания, и потому мощная точка для медитации. *Сампуд* означает «повторение», и здесь относится к мантре, непрерывно исходящей из анахата чакры. Эту мантру садхака должен узнать с помощью гуру или видящего мантру. Она повторяется сама собой снова и снова, и становится сампуд мантрой этого центра.



50. Дхарана на двадашанте

сарватаḥ сваḥсарйрасйа двāдаśāntэ манолайāt |
дрдха буддхэр дрдхй бхūтам таттва лакшйам

правартатэ || 50 ||

Перевод

Когда посредством устойчивого осознания и постоянной практики ум растворяется в двадашанте, повсюду в теле проявляется истинная природа, или сущность цели.

Комментарий

Здесь двадашанта относится к хридайя чакре, которая является одной из важных двадашанте в теле. Когда, благодаря практике, осознание становится устойчивым, оно пересиливает тенденции ума к выходу во вне и рассеянию. Когда осознание достигает сердечного центра, где пребывает индивидуальное сознание, оно еще более усиливается, что ведет к исчезновению ума, воссоединяющегося со своим источником.

Это исчезновение происходит только при соблюдении двух важных предварительных условий. Искатель должен развивать устойчивое осознание посредством регулярной и закрепившейся практики. Это, в свою очередь, ведет к переживанию таттвы, или сущности, из которой он эволюционировал. Таким образом, человек переживает в самом себе характеристики реальности, что является подлинной природой духовной цели.

Когда энергия, поднимающаяся от основания позвоночника, становится более разреженной, она по очереди пронизывает тонкие энергетические центры, пока не

входит в двадашанту хридайи. Это место первого соединения, где индивидуальные энергия и сознание после долгого разделения вновь становятся одним целым. После этого сознание и энергия вместе поднимаются в устойчивом потоке осознания в состоянии опьяненного блаженства, которое проявляется и распространяется по всему телу. Это конечное восхождение ведет к мега-слиянию с высшим осознанием в сахасраре — лотосе с тысячей лепестков на макушке головы, в котором обитает Шива.



51. Результат дхараны на двадашанте

йатхā татхā йатра татра двāдаśāнтэ манаḥ кшипэт |
 пратикшаṇām кшйṇа врттэр ваилакшаṇйām динаир
 бхавэт ||51 ||

Перевод

Если при всякой возможности снова и снова силой приводить ум в двадашанту, колебания ума уменьшаются день ото дня, так что каждый момент становится необычным состоянием.

Комментарий

Здесь дается дальнейшее разъяснение процесса дхараны на двадашанта хридайя чакры. Вообще говоря, вследствие рассеянного и фрагментированного состояния ума бывает нелегко сосредоточивать осознание в одной точке. Однако, в этой шлоке говорится, что можно насильственно сосредоточивать ум на двадашанте. Если пытаться заставлять ум сосредоточиваться на самом себе или на любых из его ментальных тенденций или паттернов, то это привело бы к умственному расстройству. Но двадашанта полости сердца представляет собой мощную точку светимости, которая без дальнейших усилий притягивает и удерживает ум, коль скоро его туда приводят.

Более того, на этой стадии ум уже развился от мудхи (тупого) и кшипта (рассеянного) состояния до чередования викшипты (колебания) и моментов екаграты (сосредоточенности). Поэтому возможно снова и снова силой направлять осознание на двадашанту в хридайя чакре. В результате, колебания осознания день ото дня

постепенно уменьшаются, и практикующий переживает каждый момент как необычный. Это то самое состояние расширенного ума, упоминавшееся в предисловии, которое составляет смысл самого слова «тантра».

Слово «тантра» образовано из двух корней: *таноти* — расширение, и *трайяти* — освобождение. Именно расширенный ум, который вырвался из оков или когтей материи и вошел в сферу духа, переживает каждый момент как необычный. Это также ведет искателя к постижению иллюзорной и преходящей природы мира и своей роли в нем.

Данная шлока рекомендует выполнять эту дхарану снова и снова при всякой возможности. Этим подразумевается, что можно сосредоточивать осознание на двадашанте в любое время дня и ночи, в любом месте, будь то дома или вдали от дома, в уединении или среди людей, а также в любом состоянии — молодом или старом, сильном или слабым, счастливым или грустным.



52. Дхарана на Калагни

кālāgñinā kāla padād uttхитэна свакам пурам |
 плуштāм вичинтайэд антэ śāntābhāсас тадā бхавэт

||52||

Перевод

Следует созерцать свое собственное тело, сожженное Калагни, рождающимся из движения времени. Тогда, наконец, наступает покой.

Комментарий

Калагни представляет собой проявление Шивы как вселенского разрушителя. Кала, или время — великий разрушитель. Подобно тому, как огонь разрушает и пожирает все, что с ним соприкасается, время также уничтожает все проявляющееся. Шива — универсальное сознание — носит имя *Махакāла*, или великое время. В этой дхаране время, представляющее собой категорию конечного ума, до такой степени персонифицируется, что практикующий постепенно сосредоточивается на движении в нем, и представляет себе, что оно пожирает материю, из которой состоит физическое тело. Когда эта дхарана доводится до совершенства, и физическое тело уничтожается, остается только чистое сознание, природой которого является покой.

Это самая знаменитая концепция Тантры, имеющая аналогии с современными физическими теориями, относящимися к движению времени. Истина в отношении времени состоит в том, что оно существует только в настоящем, здесь и теперь; оно никогда не останавливается, оно движется по спирали, и оно глубоко связано с

самим человеком или его существованием. Истина в отношении Я заключается в том, что она представляет собой шунью, или пространство — вечное, расширяющееся и движущееся вовне во всех направлениях.

Говоря о понятии времени, Свами Сатьянанда сказал, что: «Время и пространство — это равные и противоположные силы. Но когда их движение обращается вспять, они встречаются в одной точке, и происходит гигантский взрыв. Этот взрыв порождает огромный жар, который полностью подавляет мирской ум, и дает начало очень необычному состоянию сознания».

Калагни — огонь времени — это и есть великий жар того взрыва, который происходит, когда время и пространство сталкиваются друг с другом. Для того чтобы обратить вспять движения пространства и времени, чтобы они могли соединиться в центре, требуется сосредоточиваться на этих равных и противоположных силах. Течение времени должно стать линейным и одномерным, а течение пространства должно быть сфокусированным, а не рассеиваться во всех направлениях.

Анте шанта абхаса относится к результату этого гигантского взрыва — покою. Подобно тому, как поверхность пруда или озера при отсутствии ряби выглядит неподвижной, так и устойчивый поток осознания, рождающийся из этого взрыва, кажется спокойным, поскольку он не прерывается и не рассеивается, а составляет единое целое или массу осознания. Это очень близко соответствует состоянию сознания праджни, о котором упоминалось в разделе Введения, посвященном четырем состояниям сознания.



53. Результат дхараны на Калагни

эвам эва джагат сарваṁ дагдхам̐ дхйāत्वā विकल्पताḥ |
ананья чэтасаḥ пумсаḥ пумбхāваḥ парамо бхавэт ||53 ||

Перевод

Точно так же, медитируя с непоколебимым и сосредоточенным умом на всей вселенной, сжигаемой (Калагни), человек становится богочеловеком, или обретает высшее состояние человечности.

Комментарий

Здесь дхарана, описанная в предыдущей шлоке, распространяется с индивидуального тела на всю вселенную. Тогда вы можете сосредоточивать свое непоколебимое осознание на Времени — великом разрушителе, который, в конечном итоге, сжигает и преобразует все в проявленном и конечном мире. Зрительно представляйте себе *пралайю*, или великое разрушение, когда все сотворенное снова исчезает в Шиве, которого называют разрушителем вселенной.

Представляйте себе, что все горы, океаны, небо, растения, животные и люди поглощаются вселенским огнем разрушения, и снова исчезают в этом высшем сознании. Это видение Господь Кришна дал Арджуне во время войны (Махабхарата) прямо на поле боя, когда даровал ему *дивья дришти*, или божественное зрение, чтобы заставить его осознать истину этого преходящего существования. Нечего и говорить, что эта дхарана предназначена для *вира* — решительных и смелых, а не для робких и мягкосердечных.

Когда время и пространство сливаются и начинают согласованно подниматься вверх как один устойчивый

поток осознания, огонь этого жертвоприношения поглощает не только индивидуальное тело, но и все проявленное бытие. Тогда садхака начинает воспринимать объект своего поклонения, или *ишту*, даже при его отсутствии. Это предельное человеческое состояние, и только достигший его достоин называться человеком, или *манушьей*. Согласно тантре, до этого состояния человек относится к категории *пашу*, или животной природы. Это преобразование человека в Богочеловека.

В основе этой дхараны лежит концепция троичности, которой придерживается ведическая и тантрическая философия. Высшее сознания проявляется как три всеенских начала: Брахма — создатель, Вишну — хранитель, и Шива — разрушитель. Все вместе они представляют собой три аспекта одного высшего сознания.



54. Таттва дхарана

свадэхэ джагато вāпи сūkшма-сūkшма-тарāни ча |
 таттвāни йāни нилайам дхйāтвāнтэ вйаджйатэ парā
 || 54 ||

Перевод

Дхарана на элементах, из которых состоит тело человека и вся вселенная — таттв и танматр, от тонких до тончайших, ведет к источнику бытия. (Таким образом) в конце медитации (раскрывается) Парадеви, высшая богиня.

Комментарий

Эта шлока относится к *таттва шуддхи* — тантрической практике дхараны на элементах, или таттвах, и их тонких формах — танматрах.

В этой дхаране практикующий должен посредством процесса инволюции воссоздавать ту форму, из которой он эволюционировал в физическое тело. Интересно отметить, что посредством этой дхараны практикующему раскрывается Парадеви. Это обосновывает утверждение тантры, что за проявленный мир ответственна деви, шакти, или энергия. Именно Шакти с помощью своих трех сил: иччи (способности желать всего), джняны (способности знать все) и крийи (способности делать все) приводит в движение колесо творения.

В схеме творения эти три силы сначала преобразуются в саттву, раджас и тамас — три гуны, которые присутствуют во всякой и каждой клетке нашего физического тела. Затем гунны эволюционируют в индивидуальное сознание, четыре составных части ума, пять органов познания, пять органов действия, пять танматр и

пять таттв. В таттва дхаране каждый из этих элементов используется в качестве объекта для сосредоточения, пока практикующий, наконец, не приходит к источнику творения — Парадеви, или началу космической энергии. Эти таттвы, наряду с органами познания и действия, находятся в полной гармонии с умом. Они действуют как фантастическая цепь, посредством которой происходит мгновенная и спонтанная передача знания и опыта.

Однако, их взгляд направлен вовне, поскольку вы с самого рождения приучали их к этому. Но если вы хотите развивать трансцендентальный опыт, то должны будете перенаправить их взгляд внутрь, чтобы переживать Парадеви, из которой они эволюционировали. Для этого необходимо отделять все эти элементы — пять таттв, пять танматр, пять джнянендрий и пять кармендрий, а также четыре компонента ума друг от друга, чтобы прервать цепную реакцию.



55. Дхарана на индриях, или чувствах

пинāм ча дурбалāм śактим дхйāत्वā двāдаśагочарэ |
 правиśйā хрдайэ дхйāйан муктаḥ свāтантрийам āпнуйāt
 ||55 ||

Перевод

Медитируя на грубой и слабой шакти в двадаш индрии (таким образом делая ее тонкой), тот, кто входит в пространство сердца и медитирует там, обретает мукти, и становится освобожденным.

Комментарий

Эта дхарана относится к энергии, свойственной чувствам, или индриям, на которых следует медитировать. Здесь *двадаш гочаре*, или область двенадцати, подразумевает чувства. Индрии являются более тонкими, чем таттвы и танматры, о которых говорилось в предыдущей шлоке. Обычно считается, что число индрий равно десяти: пять кармендрий, или чувств действия, и пять джнанендрий, или чувств познания. Однако в этой шлоке говорится о двенадцати индриях, так как в их число включены манас, или низший ум, и ахамкара, или индивидуальное отождествление.

Применительно к индриям, или чувствам, широко используется слово *го*. Так, слово Гопал — имя Господа Кришны — означает «Властитель чувств», *гочар* означает поле действия индрий. Слово *чар* буквально означает «пастись», так что гочар — это поле чувств, на котором пасется ум.

Вследствие мирских ассоциаций этих двенадцати индрий, присущая им шакти, или энергия, тоже выгля-

дит грубой, медленной, слабой и рассеянной. Когда осознание сосредоточивается на индриях, энергия освобождается от своей грубой связи с чувственными объектами, и, таким образом, становится более тонкой. Мысленно направляя эту энергию, высвобождающуюся из чувств, в сердечную полость, практикующий обретает мукти, или свободу, от господства чувственных тенденций и природы. Эта шлока очень ясно показывает, что та же самая энергия, которая кажется слабой, когда движется в грубых и мирских чувствах, посредством сосредоточения преобразуется в утонченные внутренние состояния, способные проникать даже в крайне тонкую сердечную полость. Это — не две разные энергии. Посредством практики устойчивого и непрерывного сосредоточения, ведущей к медитации, *дурбал*, или слабая энергия, преобразуется и освобождается.



56. Дхарана на всеобщем растворении

бхуванādхвāди рӯпэṅа чинтайэт крамаṅо'кхилам |
 стхӯла сӯкшма парастхитйā йāвад антэ манолайаḥ

||56||

Перевод

Медитируя на всей форме вселенной и ходе ее развития в пространстве и времени, постепенно растворяй грубое в тонкое, а тонкое — в состояние за пределами, пока, наконец, ум не растворится (в чистое сознание).

Комментарий

Здесь дхарана на разрушении таттв, танматр и антахкараны в структуре индивидуального ума и тела далее распространяется на всю вселенную. Осознание проецируется на эволюцию всей вселенной, как она рождалась в пространстве и времени. Затем ход эволюции постепенно прослеживается в обратном направлении, от грубого к тонкому, от джагат, или проявленного мира, к не проявленному измерению до творения. В ходе этого процесса, по мере того, как опыт становится все более и более тонким, постепенно происходит растворение ума, и переживается чистое сознание.

Дхарана представляет собой мысленную проекцию мысли или идеи, равно как и объекта. Успех в дхаране зависит от способности прослеживать эту проекцию до ее естественного завершения. С помощью этой дхараны практикующий может понимать свою связь с вселенной, переживая себя ее неотъемлемой частью, и таким образом постигать свое единство с вездесущим чистым сознанием. *Манолайя* относится к состоянию ума, ко-

торое вызывает эта дхарана. Опять же, растворение ума здесь означает не просто сознательный ум, а все уровни ума, соответствующие состояниям джаграт, свапны и сушупти.



57. Шива таттва дхарана

асйа сарвасйа вишвасйа парйантэшу самантатах |
 адхва пракрийайā таттвам шаивам дхйатвā маходайах
 ||57||

Перевод

Посредством этого метода следует медитировать на всех сторонах, или аспектах вселенной, вплоть до шива таттвы (являющейся квинтэссенцией) всего. Таким образом возникает опыт высшей реальности.

Комментарий

Эта шлока описывает дальнейшее развитие предыдущей дхараны, в которой вся вселенная, эволюционировавшая в пространстве и времени, снова исчезала в непроявленном. Шива таттва относится к источнику, из которого проистекает все творение. Технически, это состояние до проявления, когда сознание описывается как *шуддха таттва*, или чистая природа сознания, где не существует понятия двойственности. На этой сущности всей вселенной, существующей в каждой и всякой частице творения, а также независимо, за пределами творения, следует сосредоточиваться или медитировать посредством процесса инволюции. Для более простого понимания этого процесса предположите, что вы хотите вспомнить период своего детства, когда мать носила вас на руках. Вам придется двигаться назад во времени от вашего теперешнего возраста до момента, когда вы были маленьким ребенком. В ходе этого процесса вы должны будете сосредоточивать свое осознание на каждом пережитом вами моменте, и таким обра-

зом постепенно двигаться назад к тому моменту детства. Точно так же вы должны обращать вспять процесс эволюции и двигаться назад во времени и пространстве к периоду до сотворения вселенной. В этой точке, непосредственно предшествующей первой эволюте творения, можно сосредоточивать осознание на Шива таттве — сущности высшей реальности, из которой эволюционировала вселенная. Это дхарана джняна йоги, которая требует пронизательного осознания.



58. Вишва шунья дхарана

вишвам этан махадэви шуньябхута̄м вичинтайэт |
 татраива ча мано лина̄м татас тал-лайя бхаджанам ||58 ||

Перевод

О великая Богиня, следует сосредоточиваться на этой вселенной как ни на чем ином, как пустоте. Таким же образом растворяя и ум, практикующий переживает состояние лайе, или полного исчезновения.

Комментарий

Лайя означает состояние «исчезновения». Здесь, как и в предыдущих дхаранах, сначала вселенная превращается в пустоту посредством процесса уничтожения всего, что в ней содержится. Таким образом понятие вселенной преобразуется в ничто, кроме пустоты сознания. Когда вселенная становится ничем, кроме пустоты, или шуньи, таким же образом исчезает и ум. При сосредоточении осознания на пустоте или пустом пространстве, ум, который действует как барьер для более высокого опыта из-за своего непрерывного движения в прошлое, настоящее и будущее, начинает утрачивать опору и тоже исчезает. Это ведет к совершенно новому измерению осознания, именуемому шуньей, которое представляет собой абсолютный покой и неподвижность.

Понятие шуньи, или великой пустоты, занимает очень важное место в ведической и тантрической философии, а также в других философиях, которые произошли от них, например, в буддизме и джайнизме. В этих философиях шунья, или пустота, считается атри-

бутом высшего сознания, и во многих практиках используется медитация на ней как на этом высшем сознании. Пространство и время представляют собой категории ума. Когда они растворяются и становятся одним целым, ум тоже угасает и перестает существовать. Эти дхараны показывают, как концептуализируется шунья и внутри, и снаружи тела. В предыдущих дхаранах для слияния внутренней шуньи с шуньей, наполняющей все вокруг, требовалось превосходить барьеры, роль которых играли физические атрибуты — кожа и т. п. В этой дхаране следует растворять ум в пустоте для достижения опыта полного исчезновения.



59. Дхарана на пустом горшке

гхатāди бхāджанэ дрштим бхиттис тйактвā виникшипэт |
тал-лайам таткшаṇād гатвā таллайāt танмайо бхавэт

||59||

Перевод

Следует сосредоточивать взгляд (на пустом пространстве) внутри горшка, не обращая внимания на то, в чем оно заключено. Таким образом, когда горшок исчезнет, ум сразу растворится (в пространстве). Посредством этой лайи, ум становится полностью поглощенным (пустотой).

Комментарий

Эта шлока представляет собой продолжение шунья дхараны, в котором для сосредоточения ума на пустом пространстве используется пустой горшок. В этой дхаране барьер, не дающий индивидуальному осознанию слиться с великой шуньей, концептуализируется как пустой горшок. В Тантре для обозначения или объяснения соединения внутреннего и внешнего пространства обычно используется аналогия *кумбхи*, или глиняного горшка. В действительности, пространство внутри горшка не отличается от пространства вокруг него.

Просто внутреннее и внешнее пространство разделяют глиняные стенки горшка. Если горшок разбить, то пространство внутри него автоматически сольется с окружающим пространством, став единым пространством. Это представление весьма эффективно используется путем сосредоточения взгляда на пустоте или пустом пространстве внутри горшка. При таком сосредоточении

стенки горшка постепенно исчезают, и осознание сливается с пустым пространством. Таким образом, при преодолении разделения между внутренним и внешним пространством ум растворяется в шунье. Это ведет к поглощению полной пустотой.

Понятие кумбхи играет в Тантре важную роль; от него произошло слово кумбхака, означающее задержку дыхания. Ранее этот термин использовался применительно к дхаранам на пранаяме. Слово кумбха буквально означает «то, что удерживает что-либо» (т. е. контейнер), и потому слово кумбхака означает процесс, посредством которого вайю и дыхание удерживаются внутри или снаружи тела. Аналогичным образом, в этой дхаране вас просят сосредоточиваться на пространстве, содержащемся в кумбхе, а затем представлять себе, что стенки кумбхи разбиваются, и внутреннее пространство сливается с внешним.

Как только вы в совершенстве освоите этот процесс, вы можете применять его ко многим вещам, например, к дыханию, к символу, используемому для сосредоточения, или к любой точке, на которой вы хотите сосредоточиться. Он основан на той идее, что все существующее извне также есть и внутри вас. Макрокосм не отделен от микрокосма. Вы — копия вселенной. В каждой клетке вашего тела заключен вселенский опыт. Вы — Шива.



60. Дхарана на пустынном месте

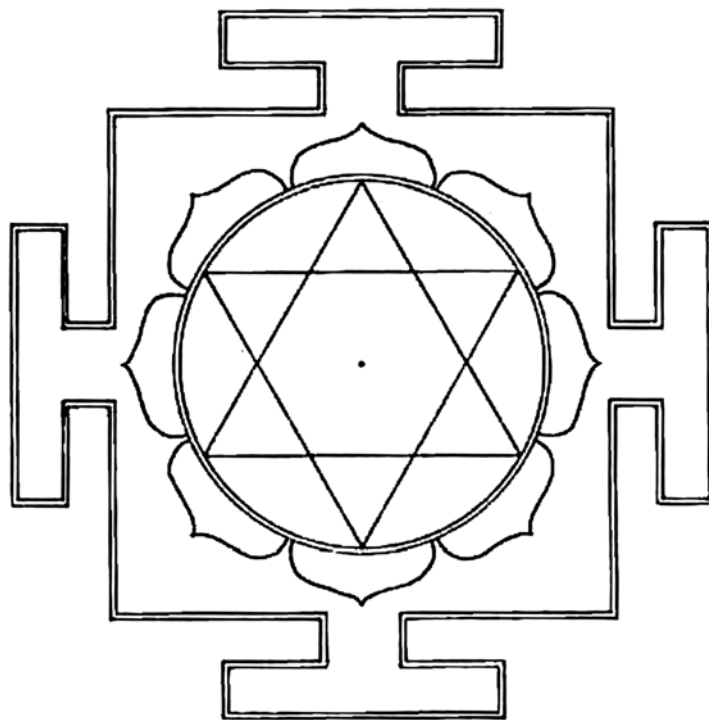
нирвркша гири бхиттй-āди дэшэ дрштим̐ виникшипэт |
вилйнэ мāнасэ бхāвэ вртти кшиṇаḥ праджāятэ ||60 ||

Перевод

Следует фиксировать взгляд на безлесном месте, наподобие гор или скал, где уму не на чем остановиться. Тогда колебания ума уменьшаются, и имеет место опыт исчезновения.

Комментарий

Тот же процесс медитации на пространстве внутри горшка можно использовать в медитации на пустынных, одиноких и пустых местах. Эта дхарана уникальна, так как она дает два совершенных указания относительно практики дхараны и состояния дхьяны. Первое состоит



Шива Янтра

в том, что эти практики требуют спонтанности и внимательности, а второе — в том, что этого можно достичь, даже просто глядя на пустынную гору. Вы вполне можете удивляться, как же можно достичь исчезновения ума, фиксируя взгляд на безлесной горе. Именно отсутствие стимулов в пустынных местах ведет к прекращению *вритти*, или колебаний ума, поскольку там нет ничего, что бы могло его привлекать или тянуть в разные стороны. Возможно, именно поэтому йоги и отшельники всегда выбирали для своей садханы пустынные и необитаемые места. В других традициях отшельники тоже часто проводили годы в уединении, чтобы совершенствовать свое духовное видение.



61. Дхарана на пространстве между двумя объектами

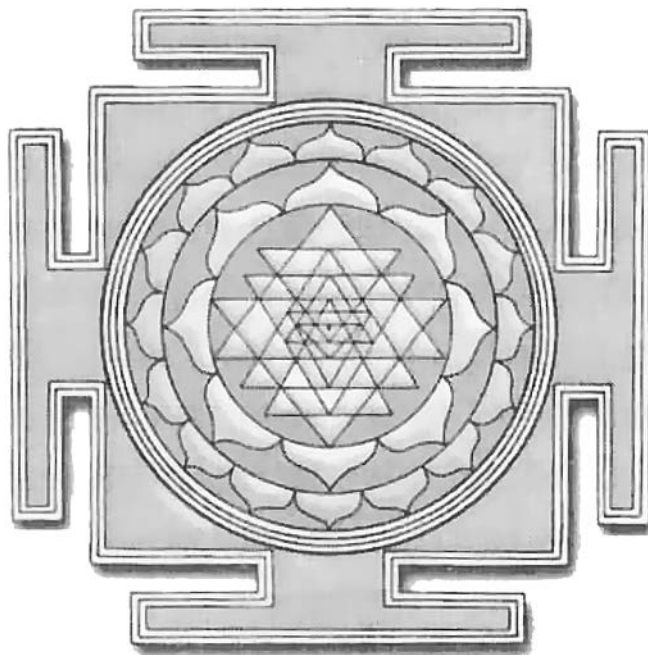
убхайор бхāвайор джнāнэ дхйāтвā мадхйам самāйрайт |
 йуга-пач ча дваим тйактвā мадхйэ таттвам пракāшатэ
 ||61||

Перевод

Следует думать о двух объектах, и если такое знание совершенствуется, следует отбрасывать их оба, и сосредоточиваться (на промежутке или пространстве) между ними. При медитации на промежутке возникает опыт сущности.

Комментарий

Это очень интересная концепция, которая широко применяется в дзен-буддизме. Ее можно практиковать с объектами, чувствами, мыслями, идеями и даже с дыханием. В основе этой дхараны лежит превосхождение двойственности посредством сосредоточения на том,



Шри Янтра

что находится между двумя любыми объектами. Например, возьмите промежуток между любовью и ненавистью, ночью и днем, двумя собаками, двумя облаками, вами и мной; можно выбрать любой пример. В примере дня и ночи, то, что находится между ними — это ни день, и не ночь. Медитируя на этом промежутке, вы превосходите их оба и приходите к новому опыту — осознанию промежуточного состояния. Граница раздела между двумя равными и противоположными силами — это чрезвычайно важная точка, на которой практикуют дхарану для того, чтобы катапультировать осознание в более высокое измерение. Если практикующий способен уловить этот чрезвычайно тонкий момент, то он может продвинуть его к великим высотам осознания, на которых постигается сущность.



62. Дхарана на объекте

бхāвэ тйактэ нируддхā чин наива бхāвāнтарам враджэत |
тадā танмадхйа бхāвэна викасатйати бхāванā ||62 ||

Перевод

Когда ум ограничивают одним объектом осознания, отбрасывая все остальные, и не позволяют ему переходить с одного на другое, тогда в таком восприятии расцветает осознание.

Комментарий

Эта дхарана касается сосредоточения осознания на символе. Символ представляет собой объект, способствующий сосредоточению. В идеале его получают от гуру, в совершенстве овладевшего наукой сознания. Такой гуру способен определить особый символ, который будет ускорять эволюцию сознания у ученика в соответствии с его типом личности, умственной, эмоциональной и интеллектуальной природой, а также подсознательными и бессознательными склонностями. Для достижения прогресса в данном направлении, со временем необходимо воздействовать на эти более глубокие сферы и пробуждать их.

Символ, используемый в дхаране, обладает способностью влиять на глубочайшие уровни ума. Поэтому выбрав символ, не следует его менять. Это ясно подчеркивается в данной дхаране: никакой другой символ не должен замещать выбранный. Благодаря длительной и непрерывной дхаране на выбранном символе, осознание принимает форму этого символа. На этом этапе имеет место совершенное осознание символа.

Результатом совершенного осознания является дхьяна, или спонтанная медитация, при которой сосредоточение становится постоянным и непрерывным. Медитация ведет к самадхи, или постижению, а постижение — к мукти, или освобождению, результатом которого становится расцвет высшего осознания.

Символ служит опорой, от которой зависит эволюция вашего осознания, и потому к этой концепции следует относиться со всей серьезностью. Возможно, вы подумаете, что подъем осознания может происходить и без символа, и это совершенно верно, однако, вероятно, лишь один человек из миллиона способен продвигаться в дхаране, не имея основания для ума. Более того, хотя в процессе дхараны и позднее в дхьяне, или медитации, происходит превосхождение грубого объекта, символ остается с практикующим в тонкой форме. Иными словами, тот же самый выбранный вами символ — шивалингам, пламя свечи, Шри янтра, ваш гуру, или что угодно другое — не исчезает, а становится формой вашего осознания.

При переходе осознания от грубого к тонкому и каузальному измерениям сознания символ просто преобразуется, пока, в конечном счете, осознание не сливается с символом, и состояние двойственности прекращается. Поэтому можно говорить, что символ никогда не превосходится, оставаясь вплоть до заключительного момента самадхи. Вот почему его должен чрезвычайно тщательно выбирать человек, обладающий проницательностью и способный видеть дальше грубых и мирских ассоциаций.



63. Дхарана на всем сущем как сознанию

сарваṃ дэхаṃ чинмайаṃ хи джагад вā парибхāвайэт |
йугапан нирвикалпэна манасā парамодайах ||63 ||

Перевод

Следует с непоколебимым умом сосредоточиваться одновременно на всем сущем, теле и даже вселенной как представляющими собой ничто, кроме сознания, и тогда возникает высшее сознание.

Комментарий

Эта шлока, отражающая философию Веданты, показывает сходство между Ведантой и Тантрой. Философия Веданты заявляет, что вселенная является нереальной и иллюзорной. Основная посылка Веданты — *Джагат митхья, Брахман сатья*: «Мир ложен, сознание истинно». Это подразумевает, что существуют градации сознания и осознания, и когда вы их переживаете, ваше восприятие меняется. Например, то, что вы в своем теперешнем состоянии осознания воспринимаете как окончательную реальность, может выглядеть ложным, преходящим и иллюзорным, когда вы превосходите это состояние.

Однако Тантра выражает эту реальность иначе. Она не утверждает, что вселенная нереальна; вместо этого она подчеркивает, что источником вселенной является то вездесущее сознание, которое приняло все эти формы посредством силы своей шакти, или энергии. Практикующий должен осознавать это и переживать свою прочную связь с упомянутым источником.

Эта дхарана предлагает вам отказаться от представления о реальности всего сущего, включая ваше

тело и вселенную вокруг вас. Отказ от этой идеи порождает чувство отстраненности по отношению к объективному бытию. Когда ум укрепляется в представлении, что именно дух, а не материя является субстратом этого тела и всей вселенной, вы переживаете то сознание, которое пребывает в теле и вселенной, но не зависит от них. Эта сознательная сила продолжает жить, когда тело и вселенная растворяются в высшем сознании.



64. Дхарана на слиянии вайю

вāйу двайасйа сангхатṭād антар вā бахир антатаḥ |
 йогī саматва виджñāна самудгамана бхāджанам ||64 ||

Перевод

От слияния обеих вайю (праны и апаны) внутри или снаружи тела йог обретает равновесие и становится способным к правильному проявлению сознания.

Комментарий

Эта шлока показывает взаимозависимость праны и сознания, так как слияние пран приводит к равновесию или балансу, который позволяет йогу входить в более высокие состояния сознания. Прана — первая эволюта вечно расширяющегося сознания, из которой мы развились в это физическое тело. На космическом уровне прана по-прежнему сохраняет все космические свойства чистого сознания — всемогущество, вездесущность и всеведение. Когда прана эволюционирует в проявленный мир, она на разных стадиях становится творческой силой и жизненной силой. Например, в физическом теле пранашакти проявляется как кундалини, которая представляет собой посеянное в человеке семя космической энергии. Для того, чтобы управлять различными формами активности в теле, пранашакти далее эволюционирует в более грубые формы, именуемые прана вайю.

Эта дхарана касается обеих вайю — праны и апаны — которые текут в теле вверх и вниз. Здесь прана и апана соответствуют вдоху и выдоху. Слияние этих вайю происходит в двадашанте — внутренней точке,

где вдох меняется на свою противоположность и становится выдохом, и внешней точке, где выдох меняется на свою противоположность и становится вдохом. Внутренняя точка слияния находится на двенадцать пальцев ниже ноздрей, в области сердца, и соответствует длине вдоха. Внешняя точка слияния находится на расстоянии двенадцати пальцев (вперед) от кончика носа, и соответствует длине выдоха.

Обе вайю, соответствующие входящему и выходящему дыханию, соединяются в этих точках двадашанты во время кумбхаки, или задержки дыхания, которая имеет место в промежутке между окончанием одной вайю и началом другой. В данной дхаране этот промежуток между двумя дыханиями, или вайю, служит точкой сосредоточения. В этой шлоке далее утверждается, что такое слияние приводит к равновесию, из чего следует, что оно уравнивает всю праническую и физическую структуру, и тем самым делает ум способным к проявлению более высокого сознания.



65. Дхарана на ананде

сарваṃ джагат स्वाдэхаṃ вā свāнанда бхаритаṃ смарэт |
йугапат свāмртэнаива парāнанда майо бхавэт ||65 ||

Перевод

Следует одновременно созерцать всю вселенную или свое собственное тело, наполненные блаженством самости. Тогда посредством своего собственного нектара человек переживает высшее блаженство.

Комментарий

Очень важным инструментом ума является воображение. С помощью воображения вы можете создавать для себя рай или ад. Для развития творческого воображения требуются значительные концептуальные способности и восприимчивость. Восприимчивость улучшает качество восприятия и, тем самым, воображения. Есть английская поговорка: «О чем ты думаешь, тем ты и становишься». Сходным образом, в тантре ум описывается как *кальпа врикша*, или дерево исполнения желаний. Вот подходящая история, иллюстрирующая это.

Однажды бедный старый крестьянин возвращался домой после тяжелого дня на рынке. В тот день он не продал ни одной из своих поделок и чувствовал себя усталым и подавленным. На полпути домой он решил ненадолго остановиться и отдохнуть под тенистым деревом. Он не знал, что устроился под волшебным кальпа врикша, или деревом исполнения желаний. Сидя там, он начал думать о том, что ему хотелось бы иметь еду и питье, поскольку его мучили голод и жажда. Внезапно перед ним появилась роскошная трапеза. После еды

ему захотелось спать, так что он подумал о кровати, и тут же появилась кровать. Таким образом, чего бы он захотел, это сразу же появлялось перед ним. Уже опустилась ночь, а этот бедный старик и не думал о возвращении домой, так как был полностью поглощен своими желаниями. Внезапно его охватил страх, и он подумал, что находится один в уединенном месте. Что если появится лев или тигр, и съест его? Как только он об этом подумал, тут же появился тигр, который прыгнул на него и разорвал его на куски.

Это простая история, но она иллюстрирует концептуальную силу ума, которая используется в этой дхаране для того, чтобы воображать свое собственное тело или вселенную наполненные блаженством. Блаженство, или ананда — это качество самости. Блаженство самости отличается от обычного блаженства тем, что оноечно, тогда как обычное блаженство носит временный характер. Блаженство самости является глубоким, однородным, и последовательным. Чтобы переживать такое блаженство, удобно сядьте, расслабьтесь, и воображайте, что все ваше тело наполнено нектаром. Представляйте себе свои ноги, руки, голову, плоть, кровь, кости, нервы, мозг и дыхание; каждая клетка и каждый атом, из которых вы состоите, наполняется амброзией, и вас переполняет блаженство.



66. Дхарана на аскезе

куханэна прайогэна садйа эва мргэкшаңэ |
самудэти махāнандо йэна таттвам прака́шатэ ||66 ||

Перевод

О газелеокая, поистине при соблюдении аскезы немедленно возникает великое блаженство, освещающее сущность.

Комментарий

Аскеза — это отказ от привычного вам уровня комфорта. Это способ управления силами ума. Вместо того, чтобы позволять уму направлять ваши мысли и деяния, вы создаете условия для того, чтобы ум следовал образцу, который вы принимаете для себя в форме аскезы. Поэтому аскеза также представляет собой разновидность дхараны, которая на протяжении многих веков была очень важной духовной практикой. Аскеза укрепляет силу воли и сосредоточивает ум. Она увеличивает *теджас*, или внутренний жар, и дарует искателю талант и внутреннее сияние.

К аскезе следует прибегать людям, обладающим сильной волей и непоколебимой решительностью. Аскезу можно осуществлять физически, например, подвергая тело действию крайнего жара или холода, голодая, ложась спать на голом полу, и т. п., или же аскеза может быть умственной. Пратьяхара, дхарана и дхьяна представляют собой умственные формы аскезы, поскольку они лишают ум внешних стимулов, предлагая ему только психические и тонкие объекты, которые ум создает посредством усилий над собой и дисциплины.

Эти формы аскезы служат способом настройки на внутреннюю самость. Они ведут нас внутрь. и с их помощью мы переживаем исключительное наслаждение, которое никогда не могли бы переживать в наших взаимодействиях с миром. Они дают нам опыт равновесия, баланса и гармонии в нашем существе без помощи какого-либо объекта, человека, или события. Таким образом мы обнаруживаем, что в действительности подлинные счастье и радость можно испытывать только обращая взгляд внутрь себя. Это постижение дает нам мимолетное впечатление реальности, которое побуждает нас стремиться к дальнейшему развитию такого опыта.

На санскрите аскеза называется *тапас*, что переводится как «заострять» или «точить». Кузнец заточивает кусок металла, чтобы он стал полезным для определенной цели. Точно так же огонь тапаса совершенствует и настраивает внутренний инструмент человека, именуемый антахкарана, чтобы он мог открывать сущность, скрытую внутри.

Йоги налагают на себя аскезу, так как полностью осознают, что лишь с помощью огня аскезы, или тапасы, можно достичь чистоты внутреннего опыта. Мой гуру Свами Сатьянанда в течение девяти долгих лет выполнял в Рикхья Панчагни тапасья. Эта видья описана в таких древних текстах, как *Сатпатха Брахмана* и *Брихадараньяка Упанишада*. Это практика тапасы, посредством которой можно достичь рая, еще оставаясь в физическом теле. Владыка смерти Яма обучал ей юношу по имени Начикетас, который попросил его рассказать, что происходит после смерти.

Свами Шивананда — гуру Свами Сатьянанды — говорил, что тот обладает вайрагьей Начикетаса, и, возможно, именно поэтому он смог успешно выдержать эту трудную садхану. Он говорил: «Поистине немногие мог-

ли бы демонстрировать такую сильную вайрагью в столь раннем возрасте. Свами Сатьянанду наполняет вайрагья Начикета. Он работает за четверых, но никогда не жалуется. Любая работа, за которую он берется, будет совершенной во всех отношениях».

Панчāгни — это духовная аскеза. В этой дхаране говорится о том, что когда любой вид аскезы применяется с умом, он становится источником блаженства. Существуют и религиозные разновидности аскезы, представляющие собой соединение как физических, так и умственных практик. В их число входит широкий спектр *врата* (обетов), таких как *упава* (пост), *ятра* (паломничество к святым местам), *ануштхана* (повторение определенного числа мантр), *яджна* (огненное жертвоприношение), *пуджа* (поклонение многочисленным божественным силам во вселенной), *киртан* (распевное повторение имени Господа), *свадхьяя* (изучение писаний), *сева* (служение нуждающимся) и *сатсанг* (общение со святыми).



67. Дхарана на восхождении пранашакти

сарва срто-нибандхэна прāна śактй ордхвайā śанаих |
пипйла спарśа вэлāйām пратхатэ парамаі сукхам ||67 ||

Перевод

При блокировании всех каналов (восприятия) пранашакти медленно поднимается вверх (по позвоночнику). В это время, испытывая ощущение ползущего в теле муравья, человек переживает высшее блаженство.

Комментарий

Каналы, упоминаемые в данной дхаране, — это десять чувств восприятия и действия. Каналы внешнего действия, которых пять, именуются кармендриями, а каналы внутреннего восприятия, которых тоже пять, именуются джнянендриями. Эти десять каналов действия и восприятия непрерывно питают ум, заставляя его воспринимать, думать, анализировать и реагировать на постоянный поток входящих и исходящих впечатлений и стимулов. Таким образом они постоянно заставляют ум смотреть вовне, нарушая тонкое равновесие между внутренним и внешним взглядом.

Если эти каналы восприятия блокировать, то ум, лишенный внешних стимулов, будет входить в мадхьядасу — промежуточное состояние между внутренним и внешним. На этом этапе следует иметь стимул или точку сосредоточения, которой может служить выбранный вами символ, например, идея, мысль, чувство, или объект, но не принадлежащие к грубой сфере. Скорее, такой символ состоит из сияния чистого сознания. Более того, когда уменьшается рассеяние энергии ума и сосредоточивается ее полная сила, она становится очень

мощным орудием в руках практикующего. Эту сфокусированную силу ума можно использовать для стимуляции пробуждения пранашакти, или кундалини, которая пребывает в своем месте сосредоточения у основания позвоночника.

При блокировании сенсорных каналов и фокусировании энергии ума на пранашакти у основания позвоночника, свернутая кундалини получает сильный толчок, который заставляет ее поднять голову, выпрямиться и двигаться вверх по сушумне — тонкому нитеподобному нади, находящемуся в середине позвоночного канала. Только этот нади достаточно силен, чтобы проводить высоковольтный ток энергии кундалини. Разные люди переживали восходящее движение кундалини по сушумне множеством способов, но первым, с чем они встречались, было чувство, будто вверх по позвоночнику ползет муравей, создавая покалывающее ощущение высочайшего блаженства.

В этой дхаране происходят многие события. Прежде всего, практикующий блокирует сенсорные каналы и выполняет пратьяхару. Это можно делать либо психологически, отвлекаясь от окружающей среды и направляя чувства внутрь, либо путем использования шанмукти мудры (шл. 36), в которой органы чувств закрывают пальцами. Сохраняемая таким образом энергия ума действует как мощный катализатор для пробуждения пранашакти. Пробуждающаяся кундалини движется вверх по каналу сушумна, открывая расположенные вдоль него различные психические центры. Это движение в праническом теле воспринимается в физическом теле в форме ощущения ползущих по позвоночнику муравьев. Эта дхарана сосредоточивается на восходящем движении энергии, которое, в свою очередь, ведет к подъему осознания, сопровождающемуся переживанием глубокого внутреннего блаженства.

68. Дхарана на манипуре и анахате

вахнэр вишасйа мадхйэ ту читтаṃ сукхамайаṃ кшипэт |
кэвалаṃ вāйу пūrṇаṃ вā смарāнандэна йуджйатэ ||68 ||

Перевод

Следует направлять блаженный ум в огонь (манипура чакра) посередине этого канала, подобного волокну стебля лотоса, или в то, что наполнено только воздухом (анахата чакра). Это ведет к единению с воспоминанием блаженства.

Комментарий

Как упоминалось ранее, в своем движении вверх кундалини проходит через шесть пранических центров, именуемых чакрами. В нижних центрах — муладхаре и свадхистхане — переживания относятся к джаграт, или сознательным, и свапна, или подсознательным, состояниям ума. Это те же переживания, с которыми вы встречаетесь в обыденной жизни; единственное различие состоит в том, что в обыденной жизни они происходят в уме, в то время как при движении кундалини они становятся интенсивными и взрывными. Вы одновременно переживаете полную силу присущих вам страстей, желаний, страхов, неврозов и психозов. Если осознание не было очищено и облагорожено с помощью подготовительных методов, то на этом этапе пробуждения оно может полностью выйти из под контроля и даже убить человека.

Очень важно знать — и именно на это косвенно указывает данная дхарана — что при движении кундалини через эти два центра переживается усиленное отраже-

ние грубого опыта. Поэтому кундалини нередко возвращается обратно к основанию позвоночника, в особенности если практикующий не свободен от привязанностей. Это заставляет осознание возвращаться назад к дремлющему состоянию, тем самым утрачивая свою *гати*, или движущую силу. Но как только кундалини достигает середины сушумны, где находится манипура чакра, представляющая элемент огня, эти грубые переживания, бывшие до сих пор столь подавляющими, полностью сжигаются и уничтожаются.

После этого кундалини уже не возвращается обратно, а продолжает двигаться вверх к анахата чакре, представляющей элемент вайю, или воздуха, порождая при этом переживания, относящиеся к сушупти, или бессознательному состоянию ума. Когда кундалини достигает анахаты, практикующий начинает вспоминать блаженство, которое он знал до обретения физического тела, или до того, как сознание попало в ловушку материи. Слова *смара ананден* относятся к блаженству, которое вы помнили или знали раньше. Оно не ново, но вы просто его забыли, поскольку были настолько погружены в грубый опыт.

Связь этой дхараны с предыдущей подразумевается словами *читтам сукхам*, которые относятся к блаженному состоянию ума, достигаемому в предыдущей дхаране, когда кундалини начинает двигаться вверх. Теперь практикующему предлагают фиксировать обретенный им блаженный ум на манипуре и анахате. Однако, это никоим образом не означает, что эта дхарана зависит от предыдущей и ее нельзя практиковать отдельно. Она служит продолжением предыдущей дхараны, и, в то же время, является независимой и самодостаточной.

69. Дхарана на соединении с шакти

ішакти сайгама сайкшубдха ішактй āвэііāвасāникам |
йат сукхам брахма таттвасйа тат сукхам свāкйам учйатэ
॥69॥

Перевод

При соединении с шакти происходит возбуждение, и в конце человек становится поглощенным шакти. Это блаженство (единения), которое, как говорят, имеет природу Брахмана (вечно расширяющегося сознания), (в действительности) представляет собой собственное Я человека.

Комментарий

Эта дхарана является дальнейшим развитием двух предыдущих, хотя ее можно практиковать и в отдельности. Как и в предыдущей дхаране, здесь говорится о единении. Там единение относилось к вспоминанию блаженства, но в этой дхаране речь идет о соединении с шакти, или энергией. Это соединение происходит между умом и энергией, когда кундалини достигает аджны, в том месте, где осознание входит во всепроникающий эфир (акаша). Кроме того, это то место, где ида и пингала — два главных нади, идущих от основания позвоночника, — сливаются с сушумной после пересечения каждого из шести психических центров.

Ида несет лунную, или ментальную (умственную) энергию, имеющую женскую природу, в то время как пингала несет солнечную, или витальную (жизненную) энергию, имеющую мужскую природу. Вместе они представляют полярные противоположности и все происте-

кающие от этого виды опыта двойственности — ночь и день, холодное и горячее, желание и отвращение, пассивное и активное, субъект и объект и так далее. Их соединение в аджна чакре — шестом психическом центре, расположенном в среднем мозге — представляет собой соединение противоположностей и, следовательно, знаменует конец двойственности. Кроме того, аджна — это то место, где канал сушумна становится *вианак*, или всепроникающим, распространяясь во всех направлениях. Поэтому соединение ида и пингала нади с сушумной в этой точке оказывает мощное действие на кундалини шакти, направляя ее вверх к конечному месту назначения в сахасраре.

Помните, что кундалини пробуждается только когда потоки ида и пингала уравновешены, и потому этот процесс происходит одновременно с подъемом кундалини. Когда ментальная и витальная энергии текут вверх к аджне по ида и пингала нади, энергия кундалини также течет по сушумне. Однако, их соединение происходит только в аджне, поскольку до этого они встречаются только на короткое время при пересечении в чакрах, а затем продолжают идти отдельными путями.

Аджна чакра — это точка, где ида и пингала нади соединяются с сушумна нади и сливаются с шакти. Хотя это состояние слияния с шакти, в действительности, носит метафизический характер, его сравнивают с сексуальным соединением между мужчиной и женщиной. Подобно тому, как соединение мужчины и женщины сопровождается сильным возбуждением, это метафизическое соединение также описывают как состояние глубокого возбуждения. В конечном счете, ментальная и витальная силы поглощаются шакти, и блаженство этого соединения представляет собой ни что иное, как блаженство собственного Я человека.

70. Дхарана на сексуальном блаженстве в отсутствие шакти

лэханā мантханāкоṭаиḥ стрй̄сукхасйа бхарāt смртэḥ |
ша́ктй̄ абхāвэ'пи дэвэ́ши бхавэд āнанда самплаваḥ ||70 ||

Перевод

О Царица Богов, блаженство женщины обретается даже в отсутствие шакти. При полной поглощенности ума воспоминаниями о поцелуях и объятиях тебя переполняет блаженство.

Комментарий

В этой дхаране намек на сексуальное соединение дается в более явной форме. Что лучше может объяснить единение, чем его сравнение с физическим соединением между мужчиной и женщиной, при котором они оба утрачивают себя, становясь одним целым. Хотя это соединение происходит лишь на краткий момент, его результат столь мощен, что влияет на мысли, эмоции, желания и поступки человека в течение всей последующей жизни. Эта дхарана предназначена для тех, кто познал блаженство такого опыта. Это блаженство можно воспроизводить даже в отсутствии женщины, если вы глубоко сосредоточиваете свое осознание на объятиях, прикосновениях, поцелуях и теплоте женщины, которую вы любили.

Подобно тому, как вы вспоминаете блаженство, переживаемое с женщиной, вы можете медитировать на том блаженстве, которое происходит от соединения с шакти. Эту дхарану можно развивать дальше до тех пор, пока вас не будет переполнять блаженство. Таким образом вы можете переживать блаженство духовного

единения даже в отсутствие шакти. Эта дхарана ясно иллюстрирует уникальную идею Тантры — столь простую и, в то же время, столь глубокую. Другие духовные системы неправильно понимали и, потому, отвергали сходство духовного единения с сексуальным соединением. На самом деле, некоторые религии считают сексуальный акт греховным, в то время как другие его полностью игнорируют или провозглашают мирским делом, которое необходимо превосходить для того, чтобы развиваться духовно.

Однако, Тантра не отказалась от этого жизненно важного аспекта души человека и, значит, его эволюции. Как можно не обращать внимание на интенсивный сексуальный опыт, когда он оказывает столь огромное воздействие на ум и эмоции? Тантра работает с сосредоточением ума во всей его полноте — не рассеянного и фрагментированного ума, а целого ума и всего, из чего он состоит, включая мысли, идеи, впечатления, эмоции, воспоминания, переживания и так далее. Игнорировать, отрицать, или подавлять сексуальный акт было бы равносильно созданию в уме замкнутой ячейки. А если в уме есть замкнутые ячейки, то как может развиваться однородность осознания?¹

Когда вы будете глубже погружаться в дхарану и дхьяну, эти замкнутые ячейки будут взрываться и нарушать осознание, возвращая его к мирскому уровню. Не следует упускать из вида это препятствие в садхане. Работа с умом — очень серьезное дело. Для того, чтобы продвигаться в садхане, необходимо ликвидировать

¹ В практической психологии такие «замкнутые ячейки», образующиеся в результате подавления или вытеснения тех или иных эмоций, желаний, переживаний и т. п., называются «диссоциированными автономными комплексами» и считаются первопричиной неврозов. (Прим. пер.)

все созданные в уме ячейки и границы. В ином случае устойчивый прогресс невозможен. Для того, чтобы соединять людей с божественным и снимать эти сексуальные табу и границы, Шакти и Шива определяются как энергия и сознание. Хотя такое определение отрицает всякий пол, шакти всеравно персонифицируется как женское начало, а Шива — как мужское. Однако, в противоположность роли женщины в обществе, здесь шакти играет активную и динамичную роль, в то время как Шива остается пассивным и инертным.

Практики Тантры подразделяются на три категории — *вамачара*, *дакшиначара* и *каулачара*. *Вама* означает «левый», и практики *вамачара* имеют дело с пробуждением иды, или левой свары, которую описывают как женскую энергию. *Дакшина* означает «правый», и к категории *дакшиначара* относятся практики, направленные на пробуждение правой свары, которую, описывают как мужскую энергию. *Каула* происходит от слова *кула*, означающего «родословная», или линия родства, к которой принадлежит человек. Категория *каулачара*, считающаяся самой высшей в тантре, относится к тем практикам, которые ведут к пробуждению сушумны и подъему *кула-кундалини*. Термин *кула-кундалини* здесь используется для того, чтобы указать на связь *кундалини* с происхождением человека. Каждый человек — будь то индеец, китаец, американец, или европеец — рождается с *кундалини*. *Кундалини* — это наше наследие, отличающее нас от других форм жизни.

Эта дхарана представляет собой практику *вамачара* тантры, в которой для подъема осознания используется аналогия с сексуальным соединением. Но более того, эта дхарана абсолютно ясно показывает, что повышенное осознание достигается только когда два противоположных начала шакти и шивы, или энергии и сознания, соединяются и сливаются друг с другом.

71. Дхарана на радости

ānandэ махати прāптэ дрштэ вā бāндхавэ чирāt |
āнандам удгатам дхйātвā таллайас танманā бхавэт || 71 ||

Перевод

Когда (в результате любого события, например) встречи с родными достигается великая радость, следует медитировать на ней со всей сосредоточенностью, пока ум не становится полностью поглощенным и не возникает блаженство.

Комментарий

В предыдущей дхаране объектом сосредоточения была память о единении; здесь — это память о радости. На самом деле, теперь становится понятно, что вспоминание любого интенсивного опыта с ясностью и полной сосредоточенностью, как если бы он действительно имел место в данный момент, ведет к полной поглощенности и повышенному внутреннему осознанию. В этом возвышенном состоянии происходит изменение сознания практикующего, и ему открываются различные измерения бытия. Такую поглощенность воспоминанием о радости иллюстрирует следующая история.

Однажды молодая девушка пошла на рынок, чтобы тайно встретиться со своим возлюбленным. Она была так поглощена воспоминаниями о милом, что случайно наступила на молитвенный коврик верующего, молившегося Богу. Даже не заметив его, девушка продолжала свой путь. Но этот человек в ярости погнался за ней, крича, что она грубо помешала его молитвам. Услышав,

что позади нее кто-то кричит, девушка обернулась и впервые заметила его. Она была весьма удивлена, услышав его обвинения, так как была настолько погружена в мысли о своем возлюбленном, что даже не знала, что помешала этому человеку.

Она все время вспоминала своего возлюбленного и радость, которую она испытывала, глядя ему в глаза и говоря ему нежные и ласковые слова. Она была так влюблена, что просто не могла дождаться следующей встречи с ним. Она на мгновение остановилась и прислушалась к верующему, который кричал: «Я был погружен в молитвы моему Господу, а ты осмелилась наступить на мой коврик и нарушить мою медитацию!» Услышав это, девушка извинилась за свое поведение, но также выразила удивление, что его можно было так легко отвлечь от мыслей о Господе, в то время как она была так глубоко погружена в память о своем возлюбленном, что даже не заметила его или его коврика!

Эта история подчеркивает, что первостепенное значение имеет не столько объект, сколько качество воспоминания. Даже воспоминание о радостной встрече с кем-то, кого вы глубоко любите, может поднять вас на грандиозные высоты. В этой дхаране сосредоточение происходит на чувстве радости, которое, будучи эмоцией, не имеет никакой формы. Поэтому, что именно вам нужно делать, чтобы сосредоточиваться на радости? Прежде всего, вы должны с полной ясностью вспоминать пережитую вами радость. Этот опыт постепенно воссоздается в уме, пока вы действительно не начинаете его снова переживать. Единственное различие состоит в том, что эта радость ощущается в отсутствие объекта или человека, который ее первоначально вызвал.

Эта дхарана позволяет уму превосходить объективную форму и входить в измерение опыта. Этот опыт яв-

ляется чисто субъективным, поскольку имеет место в отсутствие объекта. Как объяснялось ранее, опыт без помощи чувств и объектов возможен только при расширенном уме, и только такой ум может переживать единение.



72. Дхарана на наслаждении едой и питьем

джагдхипāна кртоллāса расāнанда виджрмбханāt |
бхāвайэд бхаритāвастхām махāнандас тато бхавэт ||72 ||

Перевод

При сосредоточении на еде и питье, и на счастье, получаемом от такого наслаждения вкусом, от этого созерцания удовольствия возникает состояние полноты, которое затем становится высшим удовольствием, или блаженством.

Комментарий

Это дхарана для гурманов! Здесь состояние полноты и высшее блаженство достигаются путем сосредоточения на наслаждении едой и питьем. В Тантре в качестве инструмента для подъема сознания используется каждый аспект жизни. Каждые мысль, слово и действие представляют собой потенциальную дхарану, которая при правильном использовании может вызывать сверхсознание и измененные состояния ума. Тот же объективный опыт, который обычно обращает осознание вовне, может использоваться и для обращения осознания внутрь. В конце концов, ваши мысли, слова и действия — это неотъемлемая часть вашего существа. Они возникают изнутри вас, и представляют собой результат всей совокупности того, чем вы являетесь.

Более того, чувства вкуса, слуха, осязания, зрения и обоняния рождаются из танматр, представляющих собой тонкие качества, через посредство которых воспринимаются таттва, или элементы. Слух — это качество *акаши*, элемента эфира, вкус — качество *апаса*, эле-

мента воды, осязание — качество *вайю*, элемента воздуха, зрение — качество *агни*, элемента огня, а обоняние — качество *притхви*, элемента земли. Эти пять таттв являются самой грубой формой сознания. Практикуя дхарану на любом из качеств или танматр таттвы, можно переживать источник, из которого они эволюционировали.

Тантра обладает совершенно особым способом заставлять нас понять, что вся жизнь священна, и может использоваться как средство для приближения к божественному состоянию.



73. Дхарана на чувственных удовольствиях

гитāди вишайāсвādā сама саукхйа икатātманах |
йогинас танмайатвэна манорūdхэс тад āтматā ||73 ||

Перевод

В результате сосредоточения на чувственных удовольствиях, вроде музыки или песни, йоги переживают равное внутреннее счастье (или удовольствие). Путем достижения такой поглощенности йог поднимается за пределы ума и становится единым с Тем (высшим).

Комментарий

Эта дхарана описывает процесс достижения состояния поглощенности путем сосредоточения на чувственных удовольствиях, наподобие музыки или песни. Музыка относится к танматре звука — качеству акаши, или элемента эфира. Кроме того, акаша является проводником сознания, и потому звук представляет собой эффективное средство для сосредоточения, в особенности если речь идет о приятной песне или мелодии. Однако, таким образом можно использовать любые удовольствия, происходящие от чувств, например, красивый ландшафт, ароматный цветок, или ласковое прикосновение.

Мы снова видим парадокс тантры, веданты и йоги. В то время, как веданта и йога призывают к отказу от чувственных удовольствий, тантра говорит, что их вовсе не нужно отвергать или не признавать, поскольку любой опыт потенциально божественен. Пратьяхара и дхарана легко достигаются путем сосредоточения на удовольствиях чувственного опыта даже в отсутствие объектов,

которые их вызывают. Осознание поднимается на великие высоты за пределами ума и становится поглощенным этим опытом.

В то время как другие философии говорят об уничтожении, преобразовании, или превосхождении чувств, Тантра утверждает, что чувства активны даже в глубочайшем состоянии медитации. Единственное различие состоит в том, что в медитативном состоянии они обращены внутрь, а не вовне на грубый объект. При описании расширенного состояния ума тантра объясняет, что в этом состоянии вы можете видеть, ощущать вкус или запах, слышать и осязать в отсутствие любого объекта, вызывающего это восприятие. Это показывает, что чувства продолжают действовать даже в гипо-чувствительном состоянии полного озарения, однако обретают другое измерение, поскольку не зависят от грубого объекта. Скорее, они становятся живым выражением сияющего сознания, лежащего за пределами сдерживающих границ ума.



74. Дхарана на удовлетворенности ума

йатра йатра манас туштір манас татраива дхāрайэт |
татра татра парāнанда свāрūпам сам-правартатэ || 74 ||

Перевод

Всякий раз, когда имеется удовлетворенность ума, и ум удерживают только на ней, проявляется природа высшего блаженства.

Комментарий

Согласно этой дхаране, вы можете сосредоточиться на одной лишь удовлетворенности ума. Можно использовать что угодно, приносящее уму удовлетворение, поскольку сосредоточение становится легче, когда вы чем-либо удовлетворены. Когда происходит сосредоточения, ум и объект опыта превосходятся посредством естественного и спонтанного процесса, не требующего слишком больших умственных усилий. Эта дхарана говорит, что при сосредоточении ума на удовлетворенности или на чем угодно, приносящем удовлетворение, открывается высшее блаженство. Это очень интересная и уникальная идея, которая дает духовному искателю громадную свободу экспериментировать с тем, что лучше всего подходит для его темперамента.

Тантра — не религиозная доктрина; это научный способ работать с умом и таким образом открывать все более и более высокие состояния осознания. Ни один из до сих пор описанных методов не относится ни к какой религиозной или сектантской доктрине. Радость, страсть, удовольствие и удовлетворение — это универсальные чувства, близко знакомые каждому из нас. Они

никому не чужды. Человека не нужно с ними знакомить. Таким образом, Тантра представляет собой универсальную науку, подходящую к жизни со всех возможных сторон, и ее не следует оставлять без внимания как просто религию, предназначенную для определенной части людей.

Каждый человек в мире переживает удовлетворенность, радость, удовольствие от хорошей еды и наслаждение от физического соединения. Такой опыт может вести к повышенному внутреннему осознанию, знанию, и блаженству. Но Уловка 22 состоит в том, что вам приходится развивать интенсивность опыта без помощи объекта. Например, легко испытывать страсть в присутствии любимого человека, но трудно достичь такой же интенсивности опыта в его отсутствие. Даже если вы способны достичь той же интенсивности путем вспоминания, трудно сохранять контроль не давать этому опыту вывести вас из физического и умственного равновесия. Только адепт может оставаться хозяином подобной ситуации.

Вполне возможно, вас удивляет, какое отношение эти мирские чувства могут иметь к высочайшему и самому чистому опыту. Однако именно это утверждает ВБТ в данной дхаране, равно как и во всех предыдущих. Качество осознания можно развивать посредством любого опыта, будь то мирского или трансцендентального.



75. Дхарана на пороге сна

анāгатāйāм нидрāйāм праṇаштэ бāхйа гочарэ |
сāвастхā манасā гамйā парā дэвй пракаśшатэ ||75 ||

Перевод

Входя в то состояние, предшествующее сну, где осознание внешнего мира угасло (ум становится поглощенным пороговым состоянием), которое освещает высшая богиня.

Комментарий

Есть четыре категории сознания: джаграт, свапна, сушупти и турия. Джаграт — это бодрствующее сознание, связанное с сознательным умом. Свапна — это сознание сновидения, связанное с подсознательным умом. Сушупти соответствует глубокому сну, связанному с бессознательным умом, а турия представляет собой сверхсознательное состояние за пределами ума. Между каждыми из этих четырех состояний имеется своего рода нейтральное или пороговое состояние, через которое необходимо пройти, чтобы войти в следующее состояние. Эти пороговые состояния не принадлежат ни к тому, ни к другому из разделяемых ими состояний, и потому являются неопределенными и подобными пустоте.

Обычно мы не осознаем прохождения через эти нейтральные состояния, поскольку осознание поддерживается только в бодрствующем, или сознательном состоянии. В этой дхаране ум сосредоточивается на нейтральном состоянии, непосредственно предшествующем сну, между джаграт и свапной, где осознание уже

утратило контакт с внешним миром, но еще не погрузилось в сон. Это краткий момент, когда осознание находится в своего рода «замороженном» состоянии. Оно не осведомлено о внешнем мире, но и не впало в сон. Если вы способны уловить такой момент и проникнуть умом в это нейтральное состояние, то сможете переживать пустоту, освещаемую парашакти — высшей богиней.¹



¹ Состояния, непосредственно предшествующие сну и пробуждению от сна, в психологии именуются *гипнагогическим* и *гипнопомпическим*. Однако, обычно они бывают отнюдь не пустыми, а напротив, наполнены всевозможными, в том числе, абстрактными образами. Тем не менее, эксперименты с этими состояниями показывают, что при определенных условиях они действительно могут вести к опыту «парадоксально полной пустоты», наполненной жемчужным сиянием. См. Г. Хант, «О природе сознания с когнитивной, феноменологической, и трансперсональной точек зрения», М., «АСТ», 2004. (Прим. пер.)

76. Дхарана на светящемся пространстве

тэджасā сūrйа дīпādэр ākāśэ śабалйкртэ | дрштір
нивэśійā татраива свātма рӯпам пракāśатэ ||76 ||

Перевод

При пристальном взгляде на пространство, которое выглядит раскрашенным лучами солнца или масляной лампы, освещается природа неотъемлемого Я человека.

Комментарий

В этой дхаране используется важная практика тантры и йоги, которая относится к категории тратака. Для выполнения практики тратаки необходимо фиксировать взгляд на определенном месте или точке, и удерживать его там, не мигая. Тратаку можно практиковать на разнообразных видах объектов, хотя наиболее подходящим считается светящийся объект, так как он привлекает и удерживает взгляд. Для тратаки, особенно в начале, рекомендуются такие объекты, как масляная лампа, пламя свечи, кристалл, солнце, луна, или звезда. Тратаку сначала практикуют с открытыми глазами, пока образ не закрепится в уме. Тогда глаза закрывают, и ту же форму видят в пространстве чидакаши перед закрытыми глазами.

Однако в этой дхаране делается слегка иной акцент. Взгляд сосредоточивают не на самом объекте, а на пространстве вокруг него, которое выглядит многоцветным из-за преломления световых лучей. При длительном вглядывании в это светящееся, раскрашенное пространство, в уме устанавливается светящаяся пустота.

Таким образом, даже с закрытыми глазами практикующий видит светящееся пространство, которое представляет собой неотъемлемую природу его Я.

Эта дхарана развивает многие психические способности, например, телепатию, ясновидение, яснослышание и само-проекцию. Но ее действительная цель состоит в видении, или даршане, сияющей природы Я.



77. Дхарана на тантрических мудрах

каранкиñйā кродханайā бхайравйā лэлихāнайā |
кхэчарйā дршṭикālэ ча парāvāптихṭ пракāшатэ ||77 ||

Перевод

При интуитивном восприятии открываются позиции каранкини, кродхана, бхайрави, лелиханья и кхечари, посредством чего проявляется высшее обретение.

Комментарий

Мудры — это жесты или позиции психической силы, которые привлекают божественные силы. Они очень действенны, и способны полностью устранять любые отрицательные эффекты, с которыми искатель может сталкиваться в своей садхане. В хатха йоге мудры практикуют вместе с асанами, пранаямой и бандхами для канализации энергии и достижения равновесия. В кундалини и крийя йоге мудры используют для пробуждения чакр и кундалини. В классических индийских танцевальных формах мудры используют для передачи чувств, а также для придания танцу дополнительной красоты и грации.

Мудры влияют на железы и гормональные секреты в физическом теле, а также на праны, чакры и нади в праническом теле, тем самым помогая достижению измененных состояний сознания. С ними следует знакомиться на определенных стадиях садханы и в определенной последовательности. При несоблюдении этого правила они могут вместо желаемых положительных эффектов вызывать противоположные и отрицательные. Это знание всегда передавалось в полной форме непосредственно от гуру к ученику, в то время как в

классических текстах мудры часто объясняются в зашифрованной и неполной форме. Это делалось намеренно, чтобы даже самому проницательному искателю было трудно выполнять эти практики без опытного руководства гуру.

Интуиция — это состояние, которое проявляется за пределами ума, когда превзойдены мысли. Мысли представляют собой форму и субстанцию ума. Когда нет никаких мыслей, нет и ума. В этом состоянии проявляется более высокая сила, известная как интуиция, которая находится за пределами сферы антахкараны. Это означает, что интуиция даже выше, чем буддхи, или интеллект. Ум и интеллект оперируют с помощью слов, логики и языка, которые конечны и, потому, ограничены, но состояние интуиции превосходит все это.

Поэтому высшее знание открывается посредством интуиции, или праджни, а не интеллекта, или буддхи. Когда искатель воспринимает интуитивно, он способен познавать нечто, выходящее за пределы ума и интеллекта, так как праджня является источником неограниченного знания. Временами, такое знание может казаться иррациональным уму, который не превзошел конечные границы аналитического мышления. Но более высокий ум, или сверх-ум, воспринимает истину, скрытую за интуитивным знанием.

Когда у искателя начинает проявляться интуиция, ему открывают тантрические мудры для дальнейшего увеличения и подъема его осознания. *Каранжини* означает «скелет»; эта мудра вызывает вайрагью, или отстраненность. Вайрагья представляет собой состояние непривязанности к приятным объектам и переживаниям, в котором у человека нет страстного стремления иметь их снова. Говоря очень простыми словами, вайрагья означает отсутствие раги и дवेशи — прязни и неприязни — которое абсолютно необходимо для пере-

живания более высоких состояний осознания. Без вайраги невозможно превосходить мысли и ум, так как ум зависает над своими привязанностями и не позволяет осознанию подниматься. Это мудра джняны.

Кродхана означает «гнев», и эту мудру выполняют для снятия излишних напряжений в теле, уме и психике, чтобы могло наступать безмятежное осознание. Это делается посредством напряжения лицевых мышц и других мышц тела и сведения всех элементов, или таттв, к их источнику, каковым является нада, или мантра. Это мудра мантры.

Бхайрави также называют *унмани мудрой*, или позицией отсутствия ума, где взгляд фокусируется на чем-то внешнем, но осознание обращено вовнутрь, за пределы ума. В хатха йоге Бхайрави мудре соответствует ручная мудра, которую также называют шунья мудрой. Ее практикуют в падмасане или сиддхасане, складывая кисти рук под животом ладонями вверх так, чтобы левая ладонь лежала поверх правой. Бхайрави мудра вызывает быстрое изменение измерения осознания, создавая соединение между противоположными полюсами энергии в физическом и праническом теле. Это мудра сиддхи.

Лелиханья означает «пламя», и это мудра, посредством которой практикующий воспринимает свое сознание как продолжение высшего сознания. Это мудра шакти.

Кхечари означает «блуждание в открытом пространстве». Эта мудра высвобождает сознание из материи и позволяет осознанию свободно двигаться в открытом пространстве. Иными словами, она устраняет преграду физического тела и его связей, так что сознание «я» сливается с высшим сознанием. Это очень важная мудра даже в хатха йоге, где она выполняется путем вытягивания языка и загибания его назад к верх-

нему нёбу. По мере овладения мудрой, язык постепенно проталкивают в отверстие в задней части глотки, где он вкушает нектар, или амриту, стекающий из бинду висарги. Таким образом нисходящий поток амриты обращают вспять, посылая его обратно в мозг, что омолаживает практикующего и позволяет его осознанию свободно перемещаться в более высоком пространстве сознания.

Кхечари мудра — очень важная тантрическая практика. Существует много вариантов этой практики, в которых упоминается о влиянии на разные чакры и нади, о различных способах, используемых для вытягивания языка и придания ему гибкости и о различных эффектах, возникающих в результате практики. Однако, несмотря на все различия, общим является то, что язык завертывается и проталкивается назад в носовую полость, и, постепенно, вверх в межбровный центр, или аджна чакру. Когда язык завертывают назад и проталкивают в носовую полость, он контролирует течение иды и пингалы в сушумне, при необходимости перекрывая правую или левую полость. Регулирование этих потоков пробуждает сушумна нади, что ведет к избыточному образованию теплоты в форме пранической энергии. Это тепло аналогично тому, что создается практикой пранаямы, но гораздо интенсивнее.

Достижение совершенства в кхечари мудре позволяет изнутри дотягиваться завернутым языком до межбровного центра, таким образом стимулируя аджна чакру — психический центр, соответствующий шишковидной железе.¹ Поскольку аджна чакра тесно связана с

¹ Это как раз пример зашифрованного объяснения, о котором говорилось выше. Совершенно очевидно, что *физически невозможно* «изнутри дотянуться языком до межбровного центра» или даже ввести его в носовую полость, однако *вполне возможно мысленно создать такой кинестетический образ*, который будет оказывать то же воздействие. Шишковид-

вишуддхи чакрой в горле, лалана чакрой на верхнем нёбе и точкой бинду висарги на затылке, эти центры также подвергаются стимуляции. Эти три центра связаны со стеканием и переработкой амриты, или нектара. Бинду описывают как семя творения, или место, где образуется амрита, и откуда он стекает вниз, пропитывая все тело. Лалана — это центр, где собирается и хранится стекающий нектар, а вишуддхи — место, где собранный нектар очищается и перерабатывается.¹

Тексты объясняют, что при такой очистке и переработке этого секрета, он становится нектаром бессмертия, дарующим долголетие, молодость и энергичность. В ином случае он стекает к низшим центрам, где рассеивается физическими процессами и взаимодействиями. На духовном уровне этот нектар приводит к расширению ума и переживанию сознания Шивы. Совершенное владение кхечари мудрой позволяет практикующему проецировать это расширенное сознание во все стороны, области и измерения пространства.

Праническая теплота, порождаемая заворачиванием языка и введением его в носовую полость, усиливает поток нектара, или амриты. Разумеется, нектар течет на протяжении всей жизни, но обычно он выделяется кро-

ная железа, среди всего прочего, ответственна за управление биоритмами, в частности, чередованием основных состояний сознания — бодрствования, сновидения и глубокого сна — и соответствующих им физиологических процессов; не исключено, что ее стимуляция может вызывать и измененные состояния сознания. (Прим. пер.)

¹ Анатомически и физиологически бинду висаргу можно соотнести с гипофизом — железой, вырабатывающей и выделяющей гормоны, которые управляют всей эндокринной системой. Вишуддхи чакра находящаяся на уровне горловой ямки, соотносится с щитовидной и паращитовидной железами, также управляемыми гипофизом. (Прим. пер.)

хотными капельками, и течет лишь краткое мгновение. Он стекает из бинду к пупковому центру и сжигается пламенем манипуры, а затем стекает дальше к низшим центрам, где превращается в ретас, который ответствен за создание спермы и яйцеклеток. Благодаря практике кхечари мудры, усиленный поток амриты снова поглощается высшими центрами, порождая опыт безмятежности и расширения сознательной осведомленности.

Эти пять тантрических мудр являются важными мудрами Шивы, ведущими к внутреннему озарению и высшему обретению.



Свами Сатъянанда в Унмани Мудре¹

¹ На фотографии показана мудра, отличающаяся от той, что описана в тексте.

78. Дхарана в расслабленной асане

мрдвāсанэ сфиджаикэна хаста пāдау нирāщрайам |
нидхāйа тат прасангэна парā пūrṇā матир бхавэт || 78 ||

Перевод

Если сидеть одной ягодичей на мягком сиденье, расслабив руки и ноги, ум наполняется трансцендентным.

Комментарий

Эта шлока относится к расслабленной и удобной позе, в которой колени согнуты и ноги сложены поверх друг друга, так что одна ягодица покоится на асане, или сиденье, а другая слегка приподнята. Это естественная поза, в которую можно садиться спонтанно, даже не думая, что это асана. Руки и ноги должны быть полностью расслаблены, а не сомкнуты в неподвижном положении. Руки можно положить на колени, на ступни, на пол, или даже позади себя. Колени можно положить поверх друг друга, либо раздвинуть. Относительно положения рук и ног нет никаких специальных указаний, за исключением того, что они должны быть расслаблены.

Этому описанию соответствуют несколько конкретных поз, например, дхьяна вирасана, в которой ноги сгибают и скрещивают так, чтобы колени были повернуты внутрь, и одно колено лежало поверх другого. Руки кладут на верхнее колено. В этой позе одна ягодица остается на сиденье, в то время как другая слегка приподнята. Эта асана поддерживает позвоночник в вертикальном положении, и в ней вполне легко и удобно сидеть в течение непродолжительного времени.

Дхьяна вирасана



Еще одна асана, соответствующая данному описанию, — это ардха матсиендрасана, в которой правое колено сгибают, а правую ступню кладут плоско на пол с наружной стороны левого колена. Затем сгибают левое колено, подтягивая левую ступню к правой ягодице так, что на сиденье остается только левая ягодица. Однако здесь руки и ноги остаются расслабленными, а не вызывают скручивание позвоночника. Эта асана названа по имени мудреца Матсиендранатха — тантрического йога, основавшего Натха сампрадаю, первую традицию хатха йоги. Он подолгу сидел в этой позе, и таким образом достигал высочайших состояний сознания.

Асана, или сиденье, предписываемое для тантрической садханы, тоже имеет очень глубокий смысл, так как оно используется в качестве средства для достижения желаемого результата. Сиденьями могут служить тигровые или оленьи шкуры, подушки из травы куша, и даже янтры, которые создают энергетическое поле, в котором практикующий исследует различные измерения осознания. Выбор асаны составляет важную часть сад-

ханы, требующую тщательного обдумывания, поскольку асана служит проводником энергии, которая может высвободиться в любой момент в процессе садханы.

Таким образом, асана, или сиденье, составляет обязательный компонент садханы, позволяющий избегать всяких неудач, вроде короткого замыкания энергии, и даже предотвращающий потерю энергии в результате ее вытекания из тела в дхарти, или землю. При длительном использовании асана даже начинает поглощать и излучать вибрации, которые возникают у практикующего в ходе садханы. Каждый, кому посчастливится подойти близко к асане, может воспринимать эти вибрации в форме благословения или благодати.

Таким образом, наука тантры заботится о каждой даже самой незначительной детали, чтобы обеспечить достижение правильного опыта. Такие существенные детали можно узнать только у гуру, или учителя, чье руководство абсолютно необходимо для вступления на этот путь.

Эта дхарана предполагает, что если человек расслаблен и сосредоточен, то каждый и всякий момент может становиться спонтанным актом дхараны, из чего следует, что расслабление имеет важное значение в процессе освоения дхараны.



79. Дхарана на шунья янтре

упавиśйāсанэ самйаг бāхū кртвāрдха куñчитау |
 какша вйомни манах курван śамам āйāти таллайāt

||79||

Перевод

Сидя в правильной позе и сомкнув руки и кисти в кольцо, фиксируйте взгляд внутри этого пространства. Эта лайя успокаивает ум.

Комментарий

Правильная поза для медитации должна обеспечивать вертикальное положение головы и позвоночника. Это очень важно, поскольку позволяет энергии течь вверх без каких-либо затруднений или помех. Разумеется, если вы способны принимать падмасану — позу лотоса, либо сиддхасану — совершенную позу, то это еще более способствует достижению медитативного состояния ума, поскольку эти асаны создают равновесие пранических течений в теле, которое порождает спокойствие.

Затем руки поднимают перед собой и соединяют их в форме круга. Круг — это янтра, или символ шуньи (пустоты); он представляет бесконечность, поскольку не имеет ни начала, ни конца. Когда тело образует янтру шуньи, ум тоже принимает эту же форму, так как ум и тело нераздельны. При фиксации взгляда на пространстве внутри такого круга, мысли исчезают, и ум становится спокойным.

Прелесть этой дхараны в том, что она позволяет любому практикующему понять тонкую и сложную идею

шуны. Здесь мы снова видим уникальную проницательность тантры. В то время, как другие системы для достижения духовного опыта требуют превосходения телесного сознания и отрицания тела, тантра показывает, как превратить его в мандалу для превосходения ума.



80. Дхарана на объекте

стхūла рūпасйа бхāвасйа стабдхāм дршṭим нипātйа ча |
ачирэṇа нирадхāрам манаḥ кртвā шивам врадḡэт || 80 ||

Перевод

Следует (не мигая) фиксировать взгляд на грубой форме любого объекта. Когда ум прикован к одному месту и лишен опоры (в форме любых других мыслей или чувств), он сразу обретает состояние Шивы (трансценденции).

Комментарий

Эта дхарана использует практику тратаки, и представляет собой один из простейших методов, который достаточно легко может практиковать любой человек. Сначала дхарану выполняют, сосредоточивая осознание на грубом объекте до тех пор, пока в уме больше не будет возникать никаких других мыслей и останется только объект. На этом этапе есть только осознание субъекта и объекта, то есть, медитирующего и объекта медитации. Совершенствование этой дхараны ведет к тому, что субъект и объект сливаются, делаясь одним целым. Осознание принимает форму объекта, на котором оно сосредоточено. Вследствие этого, ум теряет опору или основу и исчезает. В этом состоянии отсутствия ума практикующий обретает трансцендентальное состояние осознания.

То грубое осознание, которое используется в повседневной жизни, в конечном итоге должно быть преобразовано в осознание духа. Необходимо превосходить материю и постигать дух. Материя — это низшая точка

эволюции, а дух — высшая. Этот дух проявляется в каждом индивидуе как физическое тело, а затем живет внутри него как чистое сознание. Однако, из-за *дош*, или загрязнений, возникающих в процессе проявления, сознание перестает отождествляться с духом и обращает свое внимание в сторону материи. Эта дхарана использует форму для того, чтобы снова повернуть грубое осознание к сиянию духа.



81. Дхарана на «Ха»

мадхйа джихвэ сфāритāсйэ мадхйэ никшипйа чэтанāм |
хоччāрам манасā курвамс татах шāнтэ пралййатэ || 81 ||

Перевод

При помещении середины языка в то, что широко открыто, и (при) направлении сознания посередине, с мысленным повторением «Ха», ум исчезает в безмятежности.

Комментарий

Эта шлока относится к дхаране на аджна чакре, которую вызывают с помощью кхечари мудры (шл. 77). Язык завертывают назад, и середину его кончика вводят в отверстие или полость в черепе, где находится крохотная железа, известная как лалана чакра (шл. 30). *Мадхья джихве сфāритасья* относится к акту помещения языка в это место. Таким образом открываются нади и прочищаются каналы мозга, создавая небольшое давление в точке бхрумадхьи — межбровном центре — который является активирующей точкой для аджна чакры, а также точкой слияния трех главных нади: ида, пингала и сушумна.

Термин *мадхья* здесь используется по отношению к аджна чакре. В действительности, овладев помещением языка в точку лалана чакры, вы обнаружите, что сознание без всяких усилий с вашей стороны проецируется в точку аджна. В этот момент в уме спонтанно возникает звук «Ха», который высвобождает давление и напряжение в передней области мозга, в результате чего ум растворяется в безмятежности.

Аджна чакра, которую называют третьим глазом, также представляет собой точку, в которой ученик слышит указания гуру. Это чрезвычайно важный центр для передачи знания. В этой точке осознание становится *вияпак*, или вездесущим, и перестает быть ограниченным или замкнутым в том или ином измерении или пространстве. Именно здесь начинается духовный опыт. Есть важная тантрическая мудра, именуемая *шамбхави*, которая относится к аджна чакре, и при выполнении этой дхараны она может происходить спонтанно.

Это оживляющая дхарана, которая приводит к спокойствию и умиротворенности. Она усиливает электромагнитные контуры в мозгу, перенаправляя энергию, которая течет вниз из бинду, обратно вверх к более высоким центрам (шл. 77). Тем самым она также обеспечивает отдых и передышку от постоянного рассеяния умственной энергии в форме ненужных мыслей и внутреннего диалога, которое уменьшает частоты мозговых волн.¹



¹ К этому и другим подобным утверждениям, представляющим собой попытки согласования традиционных и научных представлений, необходимо относиться с оттенком здорового скептицизма — хотя они и могут содержать в себе определенную долю истины, следует помнить, что они исходят от людей, обладающих весьма приблизительными и, нередко, достаточно своеобразными представлениями об анатомии и физиологии человеческого мозга и организма в целом. (Прим. пер.)

82. Дхарана на взвешенном состоянии тела

āsanē śhāyanē sthītvā nīrādḥāraṃ vibhāvāyan |
svadēḥaṃ manasi kṣiṇṇē kṣaṇāt kṣiṇṇāśhāyo bhavēt

||82||

Перевод

Сидя или лежа, следует представлять себе свое тело лишенным опоры (подвешенным в пространстве). Тогда (самсары, или мысленные конструкции) ума сходят на нет, и он перестает быть вместилищем (прежних умственных тенденций).

Комментарий

Эта дхарана также очень проста, и ее может практиковать любой и в любое время. Все что требуется — это способность представлять себе тело подвешенным в пространстве.¹ Развивая это представление, ум постепенно становится лишенным опоры, и в этот момент происходит озарение. Идея собственного тела, подвешенного в пространстве без всякой опоры, создает соответствующее состояние ума, в котором нет никаких мыслей для опоры. Это происходит само собой, поскольку тело и ум тесно взаимосвязаны.

Любое представление, налагаемое на тело, оказывает влияние и на ум, и наоборот. Ум и тело непрерыв-

¹ Эта дхарана представляет собой своего рода разновидность известного экспериментально-психологического метода *сенсорной депривации*, в котором тело испытуемого физически приводят во взвешенное состояние, погружая его в ванну с теплой подсоленной водой; кроме того, на лицо надевают специальную маску, блокирующую зрительные и слуховые стимулы. (Прим. пер).

но влияют друг на друга. Когда ум взволнован, ускоряется сердцебиение и дыхание, кровь циркулирует быстрее, лицо краснеет, и на нем даже может выступать пот. Когда ум печален, это сразу видно по лицу, глазам и походке. Точно так же, если тело болеет, ум становится подавленным, невыразительным и тупым. Это простые примеры, которые каждый испытал на собственном опыте.

Эту дхарану можно очень эффективно использовать, воображая, что ваше тело свободно парит в пространстве без всякой опоры. Это чувство отсутствия опоры постепенно распространяется и на ум. Таким образом мысли, которые служат опорой для ума, будут ослабевать и, в конечном счете, полностью прекратятся. Мысли представляют собой ментальные формы и обладают собственным существованием. Точно так же, как можно отдать кому-нибудь яблоко, а потом забрать его обратно, можно отдавать кому-нибудь и мысль, и тоже забирать ее обратно. Если мысли — это формы, то они должны где-то храниться. Ум представляет собой вместилище, в котором мысли хранятся в форме самскар, или архетипов.

Эти самскарны являются источником зависимости, которая навсегда приковывает человека к циклу рождения и смерти. Существует только один способ опустошить хранилище самскар — практика дхараны и дхьяны, освобождающая человека от этого бремени. Вот почему после медитации ощущается чувство легкости и на физическом, и на умственном уровне. Эта дхарана представляет собой чрезвычайно эффективный способ очистки хранилища старых и бесполезных самскар, или психологических установок, сковывающих ум, в результате чего сознание становится способно переживать свою собственную сущностную природу.

83. Дхарана на раскачивании тела

чалāсанэ стхитасйātха śанаир вā дэха чāланāt |
праśāнтэ мāнасэ бхāвэ дэви дивйаугхам āпнуйāt || 83 ||

Перевод

О Богиня, в результате медленного раскачивания тела человек достигает спокойного состояния ума и wpłyвает в поток божественного сознания.

Комментарий

В этой дхаране для влияния на ум опять используется физическое тело. Этот процесс часто встречается в бхакти марге, а также в суфийской традиции. Как известно, суфии устраивают большие сборища, участники которых кружатся на месте, постепенно увеличивая темп. Затем они внезапно резко останавливают вращение тела и удерживают его в полной неподвижности. Быстрое движение тела встряхивает и перемещает атомы, молекулы и клетки физической структуры, создавая ощущение гармонии и безмятежности.¹ С симво-

¹ В действительности, резкая остановка после быстрого верчения на месте приводит к нарушению согласования между кинестетической «схемой тела» и самим телом, что ведет к изменению состояния сознания. В экспериментальной психологии существует много вариантов этой техники. В наиболее распространенном из них испытуемый с закрытыми глазами становится на площадку, подвешенную к потолку на карданном подвесе, компенсирующем произвольные движения тела. Как правило, это ведет к развитию трансового состояния, подобного сновидению. Испытуемый попадает в «иную реальность» с другими характеристиками пространства-времени — в некоторых случаях субъективное время испытуемого может отличаться от объективного времени эксперимента в сотни раз и более. (Прим. пер.)

лической точки зрения, это делается для того, чтобы избавляться от всех загрязнений, препятствующих свободному течению энергии между умом, телом, и духом.

В бхакти марге Радху и Кришну изображают на *джхулане*, или качелях, в состоянии духовного экстаза.

Раскачивание и кружение тела в гармонии с мелодичными звуками киртанов также весьма эффективно используется для того, чтобы верующий мог течь с потоком божественного сознания, которое начинает наполнять тело при длительной практике этого метода.

Эта разновидность качающейся дхараны вызывает расслабление и умиротворение. В таком состоянии гармонии исчезают все ненужные напряжения, и осознание входит в поток вездесущего божественного сознания, с которым человек утратил контакт в обыденной жизни. На этой дхаране основаны многие медитативные техники, и, по существу, с ней легко сравнимы все танцевальные формы, в особенности, современный танец. Сегодня во всем мире люди очень любят танцевать. Некоторые даже могут входить в транс на танцевальной площадке. Можно сказать, что они получают мимолетное впечатление того экстаза, который при дальнейшем развитии способен вести даже к просветлению.



84. Дхарана на небе

ākāśāṃ vimālam paśyaṅ kṛtvā drṣṭiṃ niraṅtarāṃ |
 stabdhātmaṃ tatkaśāṇḍaḁ dēvi bhairavaṃ vapuṣ āpnuyāt
 ||84||

Перевод

О Девы, непрерывно фиксируя (немигающий) взгляд на чистом небе с устойчивым осознанием, сразу же достигается природа Бхайравы.

Комментарий

В этой дхаране небо символизирует бесконечное и беспредельное пространство, не имеющее ни начала, ни конца. В основе этой практики лежит устойчивое и непрерывное всматривание в чистое небо. Непрерывно глядя в бесконечность пространства в небе, можно превосходить конечную природу и обретать бесконечную природу Бхайравы. Конечное и бесконечное — это понятия, которые вызывают в уме определенные образы и идеи. Пока наш взгляд направлен на конечное, наш опыт остается материальным, но как только мы обращаем взгляд к бесконечному, осознание воспринимает бесконечность и начинает отождествляться с ней.



85. Дхарана на чидакаше

лйнаम मूर्ध्नि वियत सर्वाभ भ्वावैत |
तत सर्वाभ भ्वावैकरा तद्वास तत्त्वाम् самविशत || 85 ||

Перевод

Следует созерцать небо как форму Бхайравы (пока оно не будет) все поглощено во лбу. Тогда все это (пространство) будет пронизано сущностью света в состоянии Бхайравы.

Комментарий

Эта практика относится к категории чидакаша дхараны. Слово *чид* означает «сознание», а *акаша* — «пространство», так что *чидакаша* — это пространство сознания. Так называется пустое пространство перед закрытыми глазами, которое занимает область лба. Именно здесь находится элемент эфира, или акаша. Эфир представляет собой один из пяти таттв, или элементов тела, ответственный за сознательный и духовный опыт человека. Все переживания дхараны и дхьяны происходят в акаше, или эфире сознания. Это очень важный момент по отношению к садхане, и о нем есть много упоминаний как в тантре, так и в йоге.

В этой дхаране небо втягивается в лоб, или чидакашу, как акара, или форма Бхайравы. Элемент эфира изображают черным, поскольку в глубоком пространстве есть только тьма, не освещаемая никаким светом. Однако, когда вы практикуете дхарану в чидакаше, в нем постепенно проявляется слабый свет, который становится ярче и яснее, пока не охватывает и не поглощает все. Этот свет — состояние Бхайравы.

Эту дхарану можно далее соотнести с концепцией *ашта Бхайравы*, или владык восьми секторов пространства. Когда открытое пространство или небо представляются как ашта Бхайрава, и это открытое пространство становится не рассеянным, а четко очерченным, оно открывает сущность света, каковой является энергия.



86. Дхарана на реальности

ки̣н̣чи̣д̣ж̣ д̣ж̣н̣ї̣та̣м̣ два̣ита̣да̣й̣и̣ ба̣х̣й̣ї̣ло̣ка̣с̣ та̣ма̣х̣ пу̣на̣х̣ |
ви̣ш̣ва̣ди̣ ба̣ха̣ира̣ва̣м̣ ру̣па̣м̣ д̣ж̣н̣ї̣т̣ва̣на̣нта̣ пра̣ка̣ша̣б̣х̣рт̣
||86||

Перевод

Тот, кто немного зная о двойственности, внешних свете и тьме в проявленном мире и т. д., снова переживает бесконечную форму Бхайравы, тот обретает озарение.

Комментарий

Эта шлока описывает разные перспективы реальности. Для того, чтобы понимать абсолютную реальность, нужно кое-что знать и об относительной реальности. Прежде чем можно будет превзойти двойственность, должно быть ясно, что означает двойственность. Двойственность относится к внешнему свету, создаваемому объективными источниками, например, солнцем, луной, звездами, огнем, лампой и так далее. В отсутствие света имеет место тьма, или тамас. Это состояние двойственности распространяется на весь опыт в проявленном мире, и всегда ведет к страданию. Там, где есть свет, должна быть и тьма; там, где есть рождение, должна быть и смерть, и так далее.

Тот, кто зная это, снова переживает бесконечную форму Бхайравы, лежащую за пределами двойственности, тот обретает внутреннее озарение. Он достигает высшего знания, понимая одновременно и относительную, и абсолютную реальность. Сияющее сознание едино и не имеет никаких делений. Однако оно по-

разному переживается в состояниях бодрствования, сновидения и глубокого сна — настолько по-разному, что кажется разделенным, и мы перестаем видеть его как единое осознание. Если практикующий способен переживать эти три состояния как расширения единого сознания, он начинает ощущать внутри себя величие чистого и бесконечного сознания, представляющее собой форму Бхайравы.



87. Дхарана на тьме ночи

эвам эва дурниśāйām кршṇа пакшāгамэ чирам |
таимирам бхāвайан рӯпам бхаиравам рӯпам эśйати
||87||

Перевод

Таким образом, если человек желает обрести форму Бхайравы, он должен всегда медитировать на ужасной тьме ночи в темные две недели луны.

Комментарий

Эта дхарана относится к циклам луны, которые очень важны во всей тантрической практике. Каждый лунный цикл состоит из четырнадцати дней, в течение которых луна прибывает или убывает. Прибывание луны носит название *шуклапакша*, или светлые две недели, а убывание — *кришнапакша*, или темные две недели. Эти два цикла светлых и темных четырнадцати дней очень важным и явным образом воздействуют на ритмы тела, ума, и сознания.

Поэтому естественно, что следствия садханы, выполняемой в периоды шуклапакши или кришнапакши будут различаться в зависимости от того, в какой день и какой период выполняется практика. Например, *пурнима* — полнолуние, и *амавасья* — новолуние, считаются совершенно особыми днями и любая садхана, выполняемая в эти дни, приобретает более важное значение. Существуют некоторые практики, которые для получения желаемых результатов садханы следует выполнять только в дни пурнима или амавасьи.

Кроме того, эти лунные циклы сильно воздействуют на свару, или течение нади в связи с дыханием. Как

объяснялось ранее, есть два главных свары, которые текут в теле на протяжении всей жизни. Это ида, или *чандра свара*, которое течет через левую ноздрю, и пингала, или *сурья свара*, которое течет через правую ноздрю. Они также контролируют нервную систему и левое и правое полушария мозга. Эти два свары день и ночь текут попеременно в течение 80 минут. Когда свара меняется с иды на пингалу или наоборот, есть краткий промежуток, когда оба свары текут вместе в равновесии. Это пробуждает третий важный нади, именуемый сушумной, который идет вверх через середину позвоночника и служит каналом для подъема кундалини.

В тантре имеются методы, предписываемые для увеличения продолжительности течения в иде или пингале, или позволяющие заставить их течь вместе в совершенном ритме и равновесии. Эту дхарану следует практиковать в течение темных двух недель, или кришнапакши, между *екадаши* (одиннадцатым днем) и *амавасьей* (четырнадцатым днем). Эта дхарана предназначена для тех, кто любит природу, поскольку ее лучше всего практиковать на природе — в горах, в лесу или у моря — везде, где природа выглядит великолепной, внушающей благоговение и пугающей. Конечно, если у вас очень живое воображение, вы можете заниматься даже в своей комнате в квартире, посреди шума и суеты городской жизни, но нахождение в естественной среде стимулирует осознание и помогает ему глубоко погружаться в это созерцание.

Самое лучшее место для этой дхараны — святилище реки Ямуна в Ямнотри, в Гималаях. Если у вас когда-нибудь будет возможность сидеть там ночью под открытым небом, и созерцать внушающую благоговение окружающую обстановку, то вы, несомненно, переживете всю значительность этой дхараны. Сильный страх,

ужас и благоговение способны изменять структуру мозга. Они могут вызвать у вас потерю памяти, кому, сердечный приступ и даже привести к неврозу или психозу. С другой стороны, они также могут служить катализатором для квантового скачка сознания в более высокое измерение.

Эта дхарана утверждает, что если вы способны выдержать глубину созерцания ужасной тьмы ночи, то ваше осознание обретет форму Бхайравы. С такой целью и верой приверженцы тантры предпринимали созерцание и глубокую *ануштхану*, или садхану, в течение определенных периодов времени в уединенных и ужасающих местах, вроде *смашана*, или погребального костра, порой даже сидя на трупе. По мере вашего продвижения в садхане формы, которые принимает сознание, не всегда будут красивыми и приятными, и потому вы должны быть готовы к этому.

Более того, когда сознание переходит с одной стадии на другую, промежуточный период перед тем, как следующая стадия станет устойчивой, может быть очень нервирующим, беспокоящим и расстраивающим. Это подобно балансированию в воздухе, когда одна нога стоит на одной ступеньке лестницы, а другая еще не успела твердо стать на следующую. Пока вы не обретете опору, вы всегда будете бояться потерять равновесие и упасть.



88. Дхарана на темной форме Бхайравы

эвам эва нимйлайāдау нэтрэ кршṇāбхам агратаḥ |
 прасārйа бхайравамṛупам бхāвайамс танмайо бхавэт
 ||88||

Перевод

Сходным образом следует, закрыв глаза, созерцать простирающуюся перед ними глубокую тьму как форму Бхайравы. Тогда человек становится единым с этим.

Комментарий

Все, с чем отождествляется Я, становится формой сознания. Это называется самоотждествлением. Когда вы отождествляетесь с мирскими удовольствиями, взаимоотношениями и материальными объектами, то ваше сознание принимает такую форму. Но если Я отождествляется с трансцендентальным осознанием, сознание обретает форму божественности. В каждом из нас заключено чистое и сияющее сознание. Подобно тому, как лучи солнца освещают все на своем пути, так и сознание освещает все, к чему обращается Я. Как вода, взятая из океана, принимает форму того, в чем она хранится, будь то сосуд, ведро, или кувшин, так и сознание становится тем, на что оно проецируется.

Эта концепция применима к любой форме дхараны. Однако, в этой дхаране вы должны сосредоточивать свое осознание на бескрайней тьме, простирающейся перед закрытыми глазами. Когда вы вглядываетесь в эту глубокую темноту, она принимает форму Бхайравы, и это означает, что вы, фактически, отождествляетесь с этой идеей или состоянием сознания. Это приведет к

отождествлению с состоянием сознания Бхайравы, в результате чего вы сливаетесь с этим состоянием и становитесь им. Тогда вы не отличаетесь от Бхайравы.



89. Дхарана на ограничении чувств

йасйа касйэндрийасйа апи вйāгхātāч ча ниродхатах |
 правиштасйа адвайэ шūнйэ татраивātмā пракāшатэ

॥89॥

Перевод

Всякий, кто обуздывает хотя бы один орган чувства, в результате этого затруднения, входит в недвойственную пустоту, и там озаряется атма, или Я.

Комментарий

В этой дхаране делается акцент на обуздании чувств, позволяющем человеку превосходить осознание двойственности, и входить в недвойственное состояние Атмана. Обуздание чувств достигается посредством практики пратьяхары — состояния, непосредственно предшествующего дхаране. Если пратьяхара не доведена до совершенства, то сосредоточение, или дхарана, не будет происходить. Пратьяхара буквально означает «отводить или поворачивать внутрь то, что движется наружу». Этот термин используется для описания обращения осознания снаружи внутрь.

Пратьяхара может достигаться многими способами. Система хатха йоги предписывает асаны (устойчивые позы, регулирующие общие функции тела и ума), пранаяму (осознание дыхания) и тратаку (фиксацию взгляда в одной точке). Система раджа йоги предписывает контроль над чувствами и их отключение. Система бхакти йоги предписывает любовь к Господу. Система джняна йоги предписывает созерцание истины. Система карма йоги предписывает *нишкама сева* (служение

без мыслей о вознаграждении) и *самарпану* (отказ от результатов своих действий).

Во всех этих системах цель состоит в превосходении понятия двойственности и постижении чистого сияющего Атмана, или Я. Когда достигается пратьяхара, или обуздание чувств, начинает происходить сосредоточение. Когда лучи ума фокусируются и сосредоточиваются, начинается озарение. Самоограничение и усилия над собой необходимы только до этапа сосредоточения. После этого озарение происходит само собой, без каких-либо усилий. Озарение должно случаться даже если сосредоточение достигается лишь на краткое мгновение. Это столь же несомненно, как и то, что за зимой всегда приходит весна.



90. Дхарана на акаре

абиндум ависаргам ча акāрам джапато махāн |
удэти дэви сахасā джнāнаугхаḥ парамэшвараḥ ||90 ||

Перевод

О Девы, при повторении вслух акары, буквы «А», в отсутствие бинду и висарги, сразу возникает великий поток знания высшего Владыки Прамешвары.

Комментарий

Понятие акшары, или букв, уникально для тантры и Вед, где они провозглашаются формой Брахмана — высшей реальности. Термин акшара означает вечные звуковые формы, и первоначально использовался по отношению к звуковым слогам, из которых состоят мантры. Значение мантр трудно объяснить, поскольку к ним не применимы интеллектуальные принципы. Мантры представляют собой звуковые образования, которые визионеры постигали в глубоких состояниях медитации. При непрерывном повторении они создают чрезвычайно сильно заряженные контуры энергии, и, тем самым, вызывают повышенные состояния осознания. Достаточно сказать, что мантры носят чисто метафизический характер, и каждая мантра соответствует определенной форме энергии.

Варна, или буквы, развились из сложной совокупности звуков, которые соответствуют им в письменной форме. Пятьдесят четыре буквы получили название *варна мала*, или ожерелье букв. Позднее эти буквы сочетались, образуя слова, и впоследствии из этого развился язык, известный как санскрит. Однако, в отли-

чие от других языков, являющихся лингвистическими и предназначенными исключительно для общения, санскрит был и до сих пор остается чисто фонетическим. Поэтому произношение каждой санскритской буквы создает трение в различных центрах, расположенных во рту, которые непосредственно влияют на высшие центры мозга. Именно поэтому делается такой большой акцент на правильном произношении, чтобы можно было полностью переживать соответствующий эффект. Этому предмету посвящен очень специальный и классический тантрический текст под названием «Ожерелье букв», написанный Сэром Джоном Вудроффом.

В этой дхаране используется повторение *акары*, или буквы «А» — первой буквы санскритского алфавита, а также первого звука, который раздавался в эфирном пространстве, или акаше, в начале творения. Такое повторение открывает центры в мозге, высвобождая поток знания, имеющего трансцендентальную природу. Кроме того, *акара* — это первая буква самой священной и изначальной мантры АУМ, которая считается источником всех звуков и космической вибрацией вселенной. В *Мандукья Упанишаде* имеется анализ этой мантры и трех составляющих ее звуков «А», «У» и «М». Там утверждается, что одна мантра Аум охватывает четыре состояния сознания, а именно, сознательное, подсознательное, бессознательное и сверхсознательное. Первая буква «А» соответствует джаграт или сознательному состоянию.

В этой дхаране букву «А» следует повторять без бинду и висарги, которые образуют звук «М». Когда бинду или висарга в отдельности или вместе прибавляются к любой букве алфавита, то интонация меняется. Когда *акару* — букву «А» — повторяют без бинду или висарги, звук порождает трение в верхней части

горла чуть ниже надгортанника, где находится второстепенный психический центр, именуемый *лалана чакрой*. Эти вибрации легко передаются аджна чакре, находящейся в среднем мозге позади межбровного центра, поскольку между двумя этими центрами имеется глубокая связь. Аджна чакру называют третьим глазом; это глаз знания. Именно здесь постигаются божественные указания гуру. Поэтому при стимуляции этого центра практикующего наполняет поток знания.



91. Дхарана на висарге

варṇасйа са-висаргасйа висаргāнтам читим куру |
нирāдхārэṇā читтэна спрiщэд брахма санāтанам ||91 ||

Перевод

Когда ум соединяется с висаргой, в конце висарги он становится лишенным опоры. Таким образом ум соприкасается с вечным Брахмой, или высшим сознанием.

Комментарий

В этой дхаране висарга используется как трамплин для прыжка в пустоту. В санскритском алфавите висарга является последней буквой, прибавляемой к слову или предложению. Поэтому когда ум сосредоточивается на висарге, отмечающей конечный пункт, то после висарги он естественным образом становится лишенным опоры.

Философия тантры также утверждает, что две точки висарги соответствуют пуруше и пракрити. Пуруша — это проявленная форма высшего сознания, а пракрити — проявленная форма высшей энергии. Висарга символизирует близость этих двух космических сил в индивидуе, которая вызывает промежуточное состояние, непосредственно предшествующее переходу осознания в следующее измерение.

Висарга соответствует звуку «Ха». Например, если висарга сочетается с буквой «Ā», получается звук «Āха». Звук «Ха» очень важен, так как его произнесение затрагивает центр, где несколько нади сходятся и расходятся к различным частям головы. Поэтому его вибрация передается во все уголки мозга, что немедленно

вызывает состояние пратьяхары. В таком состоянии интроверсии ум становится нирадхарой, или лишенным опоры, и вследствие этого соприкасается с Брахмой — высшим сознанием.



92. Дхарана на самом себе в форме пространства

вйомākāraṃ свам ātmānaṃ дхйāйэд дигбхир анāvртаṃ |
нирāśрайā читих śактих сварūпаṃ дарśайэт-тадā || 92 ||

Перевод

Когда человек медитирует на самом себе в форме беспредельного пространства (во всех) направлениях, ум приостанавливается, и шакти в форме сознания раскрывается как форма его собственной самости.

Комментарий

В этой дхаране огромное беспредельное пространство помогает вам в превосхождении ума. Прежде всего, поражают сами образы. Только представьте себя в безграничном пространстве. Куда бы вы ни посмотрели, нигде нет ничего, кроме бесконечного пространства. Нет никакого горизонта, никаких точек отсчета, никаких ориентиров, никаких объектов и никаких определений. В этом состоянии любые мысли исчезают, так как им не на что опираться. Это ведет к приостановке ума вследствие предотвращения нисходящего движения или прекращения тянущего действия энергии. Если эта игра образов далее развивается в бесчувственное состояние, ментальная энергия начинает двигаться вверх к высшим центрам, касаясь каждого из них, пока читтишакти — высшая энергия сознания — не открывается как собственная самость человека.

Акаша, или эфир, — это также самый утонченный из пяти элементов, образующих тело. Он находится в области от межбровного центра до верха затылочной части головы, имея форму бесконечного пространства, в

котором отсутствует свет. В тантрической практике таттва шуддхи, или улучшения элементов, медитация на этом элементе ведет к переживанию той творческой энергии, из которой развилось физическое тело.



93. Дхарана на прокалывании кожи

кӣчид а̄нга̄м вӣбхид̄й̄а̄дау т̄йк̄ш̄на с̄ӯчй-а̄дин̄а̄ тата̄х |
тата̄раива ч̄этан̄а̄м̄ й̄ук̄т̄ва̄ б̄хаира̄вэ̄ нир̄мала̄ гатӣх ||93 ||

Перевод

Сначала следует слегка прокалывать любую конечность тела острой иглой или любым другим инструментом. При перенесении туда сознания, поистине, имеет место движение к чистой природе Бхайравы.

Комментарий

Очень важно размышлять над этой дхараной и понимать ее. Она очень простым языком передает то, что не смогли решить споры и дискуссии выдающихся философов. Суть вопроса такова: где вы испытываете удовольствие и боль? В том ли физическом месте, где вы получаете травму или приятные ощущения? Если бы вам сначала перерезали нервы, соединяющие ум с телом, а потом отрубили голову, то вы бы не почувствовали ни малейшей боли. Когда вам делают операцию под наркозом, хирург вскрывает ваше тело, но вы вообще ничего не чувствуете.

Это означает, что источник боли и удовольствия находится не там, где вы их испытываете, а в другом месте — в мозге. Именно поэтому люди различаются по способности переносить боль или удовольствие. То, что для вас крайне болезненно, может не вызвать у другого человека ни малейшей реакции вследствие качества его мозга и структуры его ДНК. В этой дхаране вам предлагается сначала сосредоточиваться на том месте, которое вызывает боль, а затем, с той же интенсивно-

стью осознания, перемещать свое сознание к источнику этой боли. Если вы сумеете проследить ее к источнику, то обнаружите, что он представляет собой не что иное, как чистую природу Бхайравы.



94. Дхарана на несуществовании ума

читгāдй антаҳкртир нāсти мамāнтар бхāвайэд-ити |
викалпāнāм абхāвэна викалпаир уджджхито бхавэт ||94 ||

Перевод

При таком созерцании антахкараны, или внутреннего инструмента ума и т. д., как не существующего, в отсутствие викальпы (мысленных конструктов) человек становится свободным от викальпы.

Комментарий

В этой дхаране нам предлагается медитировать на несуществовании ума. В отсутствие ума отсутствуют и викальпа, или мысли. Таким образом мы обманываем ум, чтобы выйти за пределы ума, поскольку в отсутствие викальпы, мы становимся свободными от них. Освобождаясь от викальпы, мы переживаем чистую самость, или Атман. Атман — это основа всего бытия, источник всего сущего. В семени скрыто большое манговое дерево, хотя вы не сможете его увидеть даже если разрежете семя. Точно так же, Атман скрыт во всем, что вы есть, включая ум, буддхи, читту и ахамкару. Все вместе эти четыре аспекта ума носят название антахкарана *чатуштайя*, или четыре внутренних инструмента, посредством которых Атман разыгрывает игру, или лила, жизни. Это связано с чисто эмпирической философией Веданты. Как можно подтвердить, что Атман представляет собой источник всего сущего? Тантра утверждает, что это можно проверить только на опыте. Один лишь опыт порождает настоящее знание. Можно прочитать многие тома о вкусе шоколада, запахе ла-

ванды, цвете восходящего солнца, или звуке щебетания птиц. Но пока мы не испытаем все это на собственном опыте, мы никогда не будем действительно знать, о чем говорилось в прочитанных нами книгах. Конечно, поиски Атмана гораздо более абстрактны и неосязаемы, чем вкус шоколада, и потому нам приходится полагаться исключительно на собственный опыт, внутреннюю интуицию и твердую убежденность или веру.

В этой дхаране мы медитируем на отрицании антахкараны, куда входит все, что мы воспринимаем посредством ума, буддхи, эго и памяти, и с помощью процесса умозаключения приходим к опыту того, кто мы есть на самом деле. Эта дхарана представляет собой чистую джняна йогу. Очень важно понимать и осуществлять джняна йогу в любой садхане, которую вы предпринимаете, и даже в самом вашем образе жизни. Основу джняна йоги составляет размышление с помощью вивеки и вайрагьи. Для преобразования ума одного сосредоточения недостаточно. Вы можете провести три часа в сосредоточении, но когда вы выйдете из этого состояния, ваш ум будет по-прежнему демонстрировать те же самые основные эмоции, которые у него были всегда. В конечном счете все садханы бесполезны, если не происходит преобразования ума.

Садхака, безусловно, должен практиковать простые аспекты джняна йоги, известные как *шравана* — слушать, *манана* — созерцать, размышлять, и *ниддхидхайясана* — медитировать. В результате этого возникают два качества, потенциально способные преобразовывать ум. Это вивека, или проницательность, и вайрагья, или отхутствие пристрастия к прошлым удовольствиям. Таким образом будет уменьшаться отождествление с антахкараной, или компонентами ума, и протекающих от них викаल्प. На этом этапе, посредством

процесса отрицания ума и всех мысленных процессов, осознание освобождается от вижальп и сливается с чистым сознанием, или атманом, представляющим собой его подлинную природу.



95. Дхарана на природе элементов

мāйā вимохинī нāма калāйāх каланам стхитам |
итйāди дхармам таттвāнām калайан на пртхаг бхавэт

॥95 ॥

Перевод

Майя — это вводящее в заблуждение начало, присутствующее (проявленному бытию), которое служит причиной поименования и ограничения активности. Размышляя таким образом над природой или функциями различных элементов, человек (понимает, что он) не является отдельным (от высшей реальности).

Комментарий

Майя представляет собой скрывающую силу, присутствующую пяти необусловленным шива таттвам — шива, шакти, ичча, джняна и крийя. Иллюзорная сила майи действует через посредство пяти ограничивающих аспектов, именуемых канчуками. Слово *канчука* буквально означает «футляр» или «оболочка». Все вместе пять канчука действуют как скорлупа, которая закрывает или ограничивает ядро. Каждый канчука ограничивает космическую силу шивы/шакти в одном отношении. Пять канчук — это *калā*, который ограничивает способность делать все, *авидья видья*, который ограничивает способность знать все, *рага*, который создает приязнь и неприязнь, *кāла*, который ограничивает вечное существование, создавая представление о времени, и *ньяти*, который ограничивает свободу воли.

Эти пять канчук скрывают вездесущность, всезнание и всемогущество единого сознания, и создают пред-

ставление о двойственности во всех сферах жизни. Если садхака пробуждается к этой реальности и сохраняет осознание ограничений, налагаемых на него силой майи, которые не дают ему переживать единое бытие, то постепенно начинает понимать, что он не является отдельным от высшей реальности.



96. Дхарана на прекращении желаний

джхагит йччāм самутпаннāм авалокйа śамам найэт |
йата эва самудбхūtā татас татраива лййатэ ||96 ||

Перевод

Наблюдая вспыхивающие желания, отказывайся от них. Тогда, поистине, (ум) будет соединяться с самим источником, из которого они возникли.

Комментарий

В этой дхаране вам нужно проводить тщательное исследование желания. Прежде всего вы должны наблюдать свои желания и источник, из которого они возникают. Ведь для того, чтобы положить чему-то конец, нужно знать, где оно находится, как выглядит, как ведет себя и каким образом происходит. Корень желания — привязанность, которая проистекает от *раги*, или сильной приязни. Противоположность раги — *двеша*, или сильная неприязнь. Хотя рага и двеша выглядят противоположными, на самом деле они представляют собой две стороны одной и той же монеты. Они всегда существуют вместе. Где есть одно, там, несомненно, найдется и другое.

Рага — это одна из сил майи, которая ограничивает способность *иччхашакти*, или силы воли, создавая сильные привязанность и антипатию, что дает начало растущей неудовлетворенности. Майя представляет собой скрывающую силу единого сознания, которая приходит в действие в ходе эволюции от духа к материи и становится причиной представления о двойственности и разнообразия в единстве. Как только вы понимае-

те, что желание держит вас в кабале, вы можете поставить себе целью искоренить его в самом его источнике. Однако, это легче сказать, чем сделать, поскольку желания берут начало в хранилище прошлых впечатлений, которые вы несете в себе в форме самскар, или архетипов.

Хранилищем этих самскар служат подсознательные и бессознательные области ума, и если только вы не можете исследовать эти сферы, трудно узнать, что там находится. Но даже если по какому-то капризу судьбы вы узнаете, что там находится, и вам не нравится то, что вы видите, то как вы собираетесь это ликвидировать? Как раз это и достигается с помощью данной дхараны. Сосредоточение на желании — это эффективный способ проработки и исчерпания самскар на ментальном плане, где они проявляются как психические формы.

Эти психические переживания, вследствие их тонкой природы, нередко считают духовными, но на самом деле они представляют собой процесс очищения, который готовит поле сознания к духовному опыту. Если, и пока, эти самскар не искоренены, человек остается на периферии, не входя в духовное измерение. Поэтому ответ заключается в сосредоточении на самом желании. Практикуйте дхарану на желаниях, подобно вспышке возникающих из подсознания и бессознательного. Путем сосредоточения на самом желании вы постепенно станете способны положить ему конец. Это приведет вас к источнику желания — единому сознанию за пределами ума.



97. Дхарана на «Кто я есть?»

йадā мамэччā нотпаннā джñāнам вā кас тадāсми ваи |
 таттвато'хам татхā бхūтас таллīнас танманā бхавэт

||97||

Перевод

(Следует размышлять таким образом:) когда мои желания не порождают знание, тогда что я есть? Несомненно, будучи поглощен сущностью того, что я есть, и отождествляясь с этим, становишься этим.

Комментарий

Эта дхарана основывается на одном из фундаментальных принципов Веданты. Слово *веда* означает «знание», а слово *анта* — «конец», из чего следует, что Веданта представляет собой вершину знания. Это не обычное, а особое, или трансцендентальное знание. Веданта — не просто домысел. Это подлинная запись непосредственного постижения ведических визионеров, которого они достигали путем глубокого самоисследования упомянутым выше образом.

В этой дхаране вы задаете себе вопрос: кто или что я есть в отсутствие моих желаний и восприятий познания. Следуя этому процессу, вы приходите к заключению путем опровержения и отрицания всего, чем вы не являетесь. Вы — не желание, не мышление и не знание, которое из него возникает. Постепенно вы начнете постигать махакайю Веданты: *Ахам Брахмасми* — «Я есть То» — и этим постижением приходит полное отождествление с источником.

Такого рода размышление представляет собой переживаемое всеми нами в то или иное время страстное

стремление души узнать нашу подлинную сущность. Это стремление составляет основу духовного поиска, а ответ, к которому он приводит, становится его кульминацией. Мой гуру Свами Сатьянанда в ранние годы своей садханы написал стихотворение, в котором он задает этот же вопрос с такой силой, что оно заставляет вас таким же образом спрашивать себя.

Стихотворение, написанное на хинди, озаглавлено «Кто я?». В нем изящным языком говорится, что этот вопрос постоянно отдается эхом в пустоте, или шунье, заставляя вас спрашивать свою внутреннюю самость: «Кто я, кто я, кто я?». Кто я — это тело, чей конец пре-
допределен, или дыхание, число вдохов и выдохов которого сочтено заранее? Кто я — пространство, огонь, вода, земля или воздух? Так кто же я, кто я? О! Кто я?



98. Дхарана на желании

иччāйām атхавā джñāнэ джātэ читтаṃ нивэśайэт |
ātма буддхйāнанйа чэтās татас таттвāртха дарśанам

॥98॥

Перевод

Когда возникает желание или знание, следует фиксировать там ум, думая, что это само Я. Делая (таким образом) ум абсолютно сосредоточенным, он постигает сущность таттва.

Комментарий

В этой дхаране выражен важный принцип тантры. Желания представляют собой могущественные мысленные формы, и их не следует пытаться отрицать или подавлять. Вместо этого учитесь преобразовывать их посредством дхараны. Путем сосредоточения на желании или знании, возникающем изнутри, развивайте полное самоотождествление с ним. Становитесь желанием или знанием. Это не означает, что вы должны исполнять желание; вместо этого вы выражаете его посредством дхараны, полностью отождествляя с ним свое осознание. Сосредоточиваясь таким образом на желании, вы скоро обнаружите, что оно претерпевает процесс, преобразующий его в более тонкое переживание.

Конечно, если вы не владеете дхараной, то возникающие желания могут принимать какую-то другую форму — например, форму гнева, ненависти, мщения или ревности. Но когда желания преобразуют посредством дхараны, используя этот систематический и научный метод, это же страстное желание не тянет челове-

ка вниз на более мирские уровни, а поднимает его к более высокому осознанию. Эта дхарана показывает, каким образом искоренять желание, освобождая ум, вместо того, чтобы еще больше его подавлять или затруднять его работу. Когда возникает желание, фокусируйте на нем свой ум точно так же, как вы делали бы с любым другим объектом сосредоточения. Тогда, думая об этом желании как о самом Я, вы с помощью внутреннего oka познания можете переживать тонкую сущность желания.



99. Дхарана на знании

нирнимиттам бхавэдж-джñāнаṃ нирādхāрам
 бхрамāтмакам |
 таттватаḥ касйа-чин наитад эвам бхāвī śиваḥ прийэ
 ||99 ||

Перевод

О дорогая, (по сравнению с абсолютным знанием все относительное) знание не имеет причины и потому становится лишены оснований и вводящим в заблуждение. В действительности, знание не принадлежит никому. Размышляя таким образом, человек становится Шивой.

Комментарий

Эта дхарана учит понимать истину, касающуюся абсолютного и относительного знания. Для такого рода вопрошания и размышления практикующий должен обладать стойким интеллектом, сильной волей и неукоснительной честностью. Ему необходима дисциплина мышления, чтобы ставить под сомнение, аргументировать и отвергать многие выводы, к которым он будет приходить прежде, чем достигнет окончательной истины. Его интеллект должен быть таким отточенным, чтобы без всяких сомнений, разногласий, или нерешительности проникать через любую иллюзию и ложь.

Знание предельной реальности универсально: оно не ограничивается одним человеком, одним классом, одной сектой, национальностью, вероисповеданием, или религией. Будучи наследием, дарованным каждому из нас, оно принадлежит всему человечеству. В отличие

от относительных форм знания это знание реальности имеет причину, и эта причина — творец. Поэтому по сравнению с абсолютным знанием все другие формы знания безосновательны, обманчивы и не имеют причины. В конце этого процесса постановки под сомнение остается только универсальное знание абсолютной реальности.

Трансцендентальное знание является вневременным и вечным, и потому оно применимо к каждому и всякому из нас — молодому или старому, богатому или бедному, белому или черному, мужчине или женщине. Другие формы знания относятся к отдельным группам людей в определенных местах и в определенное время, после которого они утрачивают свою жизнеспособность и перестают существовать. Размышление над такими возвышенными идеями приводит к опыту универсальности, в котором каждая и всякая крупинка творения постигается как часть целого. Таким образом, сознание становится единым с Шивой.



100. Дхарана на недифференцированном сознании

чид-дхарма сарвадэхэшу вишэшो нāсти кутрачит |
 аташ-ча танмайам сарвам бхāвайан бхаваджидж джанах
 || 100 ||

Перевод

Он (Бхайрава) имеет природу недифференцированного сознания во всех воплощенных формах. Поэтому те, кто созерцают все творение, наполненное этим сознанием, превосходят относительное существование.

Комментарий

В центре этой дхараны находится недифференцированное сознание, которое наполняет все разнообразные формы живых существ. В этом смысле, существует относительное, или дифференцированное бытие, а также абсолютное, или недифференцированное бытие. Когда мы ограничиваем свое осознание индивидуальным телом и умом, соотносясь только с ними, то переживаем относительное бытие. Большинство из нас существуют в этой сфере, однако немногие осмеливаются выходить за пределы такого относительного осознания и постигать абсолютную природу бытия.

Такие люди понимают, что все во вселенной тесно взаимосвязано и образует сложное целое. Это сродни теории единого поля в современной физике. Сознание не бывает разным в различных телах — оно одно и то же в каждом существе. Пока мы этого не понимаем, различия кажутся огромными, и мы переживаем отдельность в каждом аспекте жизни. Эта отдельность

отрывает нас от источника жизни, знания, опыта и самоосуществления. Но, переживая единство со всем сущим, мы превосходим эту отдельность или относительное бытие.

Когда мы становимся едины со всем сущим, это предельное переживание. Это состояние известно как *дживанмукти*, или освобождение в теле. Когда освобождение происходит вне тела, такое состояние называется *видехамукти*. Свами Шивананда — гуру Свами Сатьянанды — пережил это состояние перед своим *махасамадхи* в Ришикеше в 1963 г. Перед тем, как он вошел в свое окончательное самадхи, ему в руки вложили перо, и он написал следующие слова: «Единственная Истина — это Бог». После достижения видехамукти тело живет не более десяти — двенадцати дней, поскольку освобожденное сознание отождествляется не с каким-то одним телом, а со всеми телами и существами, и может обитать в любом пространстве или любой сфере.

Таким образом, мы понимаем, что сосредоточение осознания на недифференцированном сознании, наполняющем все существа во все времена, позволяет превосходить относительное существование. Это ведет к освобождению, которое дает возможность свободно перемещаться в недифференцированных и неограниченных измерениях сознания.



101. Дхарана на отрицательных качествах

kāma krodha lobha moḥa māda mātsarīya gochara |
 буддхим нистимитām кртвā тат-таттвам аваішишйатэ

|| 101 ||

Перевод

Когда (внутри) видятся похоть, гнев, заблуждение, невежество и зависть, при полной фиксации ума (на них) остается только лежащая в их основе сущность, или таттва.

Комментарий

В этой дхаране в фокусе осознания находится огонь, бушующий внутри. Это отрицательные качества, которые пытаются и мучают вас всю жизнь, пока их напор вас полностью не сжигает и не уничтожает. Это можно видеть и во всей окружающей вас жизни. Однако, вы можете постепенно изменять такую ситуацию, осознавая эти внутренние силы и сосредоточивая на них свое внимание. В ходе этого процесса развивается способность буддхи, или правильного различения, позволяющая вам восстанавливать равновесие ума и контроль над ним. Это главная садхана, через которую в своей жизни должен пройти каждый человек, будь то на духовном пути, или нет. Духовность — это знание о жизни, а не отрицание жизни, как могут думать многие люди. Те, кто идут по духовному пути, прилагают все усилия для того, чтобы понимать свою подлинную природу и все аспекты, которые ей управляют.

Таким образом, *кама* (желание), *кродха* (гнев), *лобха* (алчность), *моха* (заблуждение), *мада* (гордыня)

и *матсарья* (зависть) представляют собой отрицательные и ограничивающие качества, присутствующие в каждом и всяком из нас. Они порождаются гунами, и им подвержен любой, независимо от того, кто он или что. Эти качества — демоны, создающие для вас ад при жизни. Единственное различие состоит в том, что некоторые люди в большей степени, чем другие, осознают в себе эти качества, и, тем самым, способны с ними справляться. Таким образом, в действительности, уровень вашего самоконтроля и человечности определяет именно это осознание.

Следовательно, цель данной дхараны состоит в развитии осознания этих качеств. Всякий раз, когда возникает гнев, зависть, или заблуждение, сделайте шаг назад и наблюдайте его со стороны, подобно тому, как бы вы наблюдали свое лицо в зеркале. Если вы будете наблюдать, как вы думаете, ведете себя, смотрите, смеетесь, или говорите в это время, то заметите в себе разницу, которая вам не понравится. В основном, вам не нравится видеть в себе эти качества, и вы испытываете неудобство, когда они возникают. Более того, они в значительной степени выводят вас из равновесия, и вы, как правило, теряете контроль над собой и над ситуацией, в которой находитесь в это время.

Таким образом, эта дхарана показывает, как недостатки человеческого характера можно использовать в качестве средства для освобождения сознания. Это центральный принцип тантры, который отличает ее от других религий и философий¹. Там вам предлагают искоренять гнев, алчность, зависть, страсть и гордыню,

¹ Этот же принцип осознания и признания своими отрицательных качеств, которые человек обычно подавляет, вытесняет и/или проецирует на окружающих, составляет основу большинства методов современной психотерапии. (Прим. пер.)

однако не говорят, как к этому подходить эффективно. Со временем, из-за неспособности справляться с этими отрицательными качествами, у вас развивается комплекс вины, который делает ваше поведение и характер еще более неуравновешенными.

С другой стороны, тантра учит, что эти отрицательные черты характера тоже составляют часть ума, и потому их следует использовать точно так же, как для удаления шипа, глубоко вонзившегося в вашу ступню, вы бы воспользовались помощью другого шипа. Было бы неправдой утверждать, что вы никогда не испытываете гнев или зависть. Признавайте, что эти чувства у вас действительно возникают и что они тоже составляют часть закона природы. Вы не можете остановить этот процесс, но можете начать его осознавать.

Например, когда возникает зависть, сосредоточивайте на ней свой ум. Посредством целенаправленного внимания развивайте полное осознание этого качества и проникайте в него своим отточенным интеллектом. Если вы способны это делать, то внезапно обнаружите, что ваше осознание проникает за пределы зависти и входит в более тонкое измерение, которое приближает вас к сути. В действительности, зависть и все другие отрицательные качества — это не что иное, как тонкие формы энергии. Когда вы поймете сущность этих качеств, то поймете и самого себя, а также разовьете способность превращать отрицательную энергию в положительную.

Во всех переживаниях, будь они положительными или отрицательными, материальными или духовными, энергия остается одной и той же. Все дело просто в степени упорядоченности потока этой энергии. Если поток становится беспорядочным, рассеивается и нарушается, то ваш опыт и, следовательно, ваше поведение

буду неуравновешенными. С другой стороны, у положительного, сосредоточенного и уверенного человека поток энергии будет устойчивым, непрерывным и упорядоченным.



102. Дхарана на иллюзорной природе жизни

индраджāламайам виśваṃ вйастам̐ вā читра кармават |
 бхрамад вā дхйāйатаḥ сарвам паīйатаīча сукходгамаḥ
 || 102 ||

Перевод

При медитации на проявленном мире как воображаемом или иллюзорном, наподобие показа фокусов или живописного изображения, и видении всего бытия как преходящего возникает счастье.

Комментарий

В этой дхаране объектом сосредоточения служит иллюзорная природа всего проявленного бытия. По мере того, как развивается осознание внутренних измерений сознания, внешний мир кажется все более нереальным. В настоящее время большинство людей в мире вообще бы не приняли эту идею. На самом деле, если вы говорите среднему человеку, что этот мир — майя, или иллюзия, то у него есть все причины вам не верить, поскольку это единственная реальность, которую он когда-либо знал. Но если, благодаря случаю, собственным усилиям, или божьей милости он выберется из этого низшего поля тяготения и войдет в более высокое измерение сознания, этот мир будет казаться ему нереальным. В это время изменится восприятие всего, что его окружает, и он будет видеть сущность, скрытую за формой. На современном языке это называют измененным состоянием сознания. Человека, обладающего таким видением или постижением, называют визионером.

Кроме того, в этой дхаране вам предлагается медитировать на непостоянстве всего бытия. Даже если вы

не способны за формой видеть сущность, ваш повседневный опыт указывает на непостоянство всего, что вы есть и что вас окружает. Болезнь, старость и смерть отбирают у вас все, даже если вы жадно за это цепляетесь. Поэтому представляйте себе мир подобным магическому спектаклю, размышляйте о непостоянстве жизни. Все проявленное бытие имеет начало и конец. Поэтому оно не является вечным, непреходящим или реальным. Тогда возникнет мысль — почему бы вместо погони за иллюзорным и конечным не попытаться открыть то, что бесконечно и реально, что не имеет ни начала, ни конца. Такой визионер, несомненно, испытает подлинное счастье.



103. Дхарана на срединном пути

на читтаṃ никшипэд दुःखं на सुखं वā парикшиपэт |
 бхаирави दृज्ञायताṃ मदх्यэ किṃ तत्त्वाम् аваशिष्यатэ
 || 103 ||

Перевод

О Богиня, уму не следует останавливаться ни на страдании, ни на удовольствии, но следует познавать сущность, которая пребывает посередине (между противоположностями).

Комментарий

Эта дхарана описывает сосредоточение на срединном пути и то, как его следует выполнять. Срединный путь означает состояние за пределами двойственности. Можно было бы подумать, что это состояние находится на несколько уровней выше двойственности, но на самом деле, в него входят точно посередине между двумя противоположностями. Вот почему говорят, что срединный путь очень узок, и ему трудно следовать. Конечно, как только развивается осознание срединного пути, этот путь открывается, и тогда кажется, что путь противоположностей уменьшает или утрачивает свое притяжение.

Мудрые говорили, что удовольствие ведет к страданию, а страдание — к удовольствию. Они подобны противоположным направлениям раскачивания маятника. Сперва он отклоняется в одну сторону, и когда он достигает максимальной высоты, инерция толкает его в противоположную сторону. Так маятник продолжает непрерывно качаться из стороны в сторону, пока не останавливается точно посередине; таков и процесс, на который указывает эта дхарана.

Применительно к страданию и удовольствию Свами Шивананда говорил, что избыток удовольствия ослабляет ум, но страдание — это плавильный тигель, в который природа бросает человека, когда хочет сделать из него сверхчеловека. Если это так, то, вероятно, было бы мудро искать страдания и избегать удовольствия. И удовольствие, и страдание относятся к опыту антахараны. Это относительный, а не абсолютный опыт. Эта дхарана учит держаться той сущности между удовольствием и страданием, которая свидетельствует их оба, но остается не затронутой ими.

Обычно, разрыв между двумя противоположными силами бывает весьма большим. Например, страдание и удовольствие кажутся разными полюсами, так же, как ночь и день, любовь и ненависть, жара и холод. В случае праны и апаны они не только полярно противоположны, но и движутся в разных направлениях. Этот разрыв необходимо сокращать до тех пор, пока они не сольются друг с другом, как в дхаране на пране и апане. Этого можно достичь, сосредоточиваясь на промежутке между противоположными силами страдания и удовольствия, а не на них самих.

В этом промежутке, перед тем как страдание превращается в удовольствие, или удовольствие в страдание, имеется неподвижность, шунья, пустота, а затем она снова превращается в движение энергии, которое вы, в зависимости от качества вашего ума, переживаете в форме страдания или удовольствия. Страдание и удовольствие — не абсолютные, а относительные понятия. То, что вам кажется болезненным, может не быть таковым для другого человека. Абсолютен именно промежуток или разрыв между ними. Страдание и удовольствие представляют собой формы энергии, находящейся в постоянном движении. В промежутке между ними

находится сущность или опыт сознания. Именно с этой точки зрения шакти — это путь к Шиве.



104. Дхарана на «Я пребываю везде»

вихайа ниджа дэхастхам сарватрāсмйти бхāвайан |
дрдхэна манасā дршṭйā нāнйэкшиṇйā сукхй бхавэт

||104||

Перевод

Следует, отказываясь от внимания к собственному телу, медитировать с твердым убеждением: «Я пребываю везде». Видя это (посредством сосредоточенной интуиции), человек не видит другого и, потому, становится счастливым.

Комментарий

В этой дхаране происходит отказ от понятия собственного тела или ограниченной индивидуальности, образующего основу двойственности. Первопричиной отождествления с телом является эго, которое дает начало представлению об индивидуальном существовании, а затем понятиям «я» и «другого». Хотя от этого представления об индивидуальности чрезвычайно трудно избавиться, его следует искоренять с твердым и сосредоточенным умом. Это делается путем сосредоточения на мысли об отсутствии разделения или различия между мной и другими формами существования: «Я один и тот же повсюду и во всем. Существует глубокая связь, соединяющая меня со всем остальным творением».

С этой идеей единства развивается умственная интуиция, и вы будете видеть все сущее как продолжение себя. Это будет порождать в вашем сердце безмерную радость, поскольку вы будете чувствовать себя единым

со всем сущим. Глубокая неудовлетворенность, которую вы несете в себе в течение всей жизни, несмотря на все, чего вы добились, чем обладали и чем наслаждались, обусловлена вашим чувством отдельности. Переживая полное единство внутри и снаружи не просто с одним или двумя другими, а с каждым и всяким существом во вселенной, вы будете испытывать наивысшее счастье.

На анийекшинья относится к состоянию, когда вы не видите никакого другого, из чего следует, что это состояние полного единства и тождества со всем творением. Иными словами, в этом состоянии вы способны переживать чистую Я-йность, или *ахам*. К опыту отличия и отдельности от других вас приводит забвение своей настоящей самости. Вы начинаете воспринимать себя как мужчину или женщину, профессора или врача, американца или англичанина, и так далее. Это результат преобразования чистой Я-йности, или *ахам*, в грубое эго, поскольку темнота эго не позволяет вам видеть свою подлинную природу. Но если Я-йность остается чистой, то у вас нет этого затруднения, поскольку чистое *ахам* — это ни что иное, как самость, откуда протекает представление «Я есть то», или *Ахам Брахмасми*.

Эта дхарана показывает саттвическое преобразование эго, или *ахам*, в то начало, или таттву, которое служит катализатором самопостижения.



105. Дхарана на высшем знании

гхатāдау йач-ча виджñāнам иччādйаṃ вā мамāнтарэ |
наива сарвагатаṃ джāтам бхāвайан ити сарвагаḥ || 105 ||

Перевод

Размышляя над тем особым знанием, например, над аналогией сосуда, или что желания и т. п. существуют не только внутри меня, но и везде, таким образом становишься вездесущим.

Комментарий

Эта дхарана описывает сосредоточение на высшем знании с использованием таких аналогий, как сосуд. Если вы наполняете сосуд водой из реки, а потом помещаете сосуд с водой в реку, то отличается ли как-либо вода в сосуде от воды, текущей в реке? Если разобьете сосуд, то вода в сосуде снова соединится с водой из реки. Точно так же мы считаем себя отдельными существами, однако те же сознание и энергия, которые наполняют наши тела и умы, наполняют и все сущее. Тогда чем мы отличаемся от всех других форм существования? Дхарана учит, что размышление об истине этой аналогии развивает единое осознание, обладающее вездесущей природой, а не ограниченное какой-то одной областью или сферой.

История мира рассказывает, что лишь немногие избранные превосходили двойственность и обретали единство с высшим духом. Обычное явление — это двойственность, а не единство. Мы не обладаем единым осознанием. Каждый из нас воспринимает двойственность, а не единство. Мы можем гордиться своими

успехами в медитации, своим психическим опытом, или другими достижениями, но в действительности все мы по-прежнему крутимся в поле притяжения двойственности. В тот момент, когда мы превзойдем двойственность, это отразится на всем, что мы думаем, говорим, делаем, или совершаем. У нас больше не будет вопросов — только ответы. Однажды мне встретился человек, который хотел спросить совета у моего гуру. Он говорил, что достиг высшего состояния сознания, и нуждался в руководстве на этот счет. Я был несколько удивлен, поскольку, на мой взгляд, у того, кто достиг высшей стадии сознания, нет никаких вопросов; в действительности, это он может давать все ответы. Во мне и во всех других существуют семена индивидуальности. Эта мысль ведет к чувству отождествления с другими, несмотря на осознание двойственности. В свою очередь, отождествление с другими ведет к ощущению себя неотъемлемой частью этого мироздания, где всякий подобен тебе и ты не отличаешься от других. Это расширяет горизонт вашего видения, включая других в ваше осознание. Таким образом ваше осознание становится всеобъемлющим. По определению всеобъемлющее — это то, что включает в себя все, не исключая ничего. Одно из качеств Бога — это тоже вездесущность, или способность быть всеобъемлющим, и это означает, что Он присутствует во всем и все присутствует в Нем. Таков результат данной дхараны, когда вы отождествляетесь со всеми существами и сознательно применяете этот принцип к самому себе.



106. Дхарана на субъектно-объектном отношении

грāхйа грāхака самвиттиḥ сāmāнийā сарвадэхинām |
йогинām ту вишэшo'сти самбандхэ сāвадхāнатā || 106 ||

Перевод

Субъектно-объектное сознание типично для всех. Однако йоги особенно бдительны в том, что касается этого отношения.

Комментарий

Эта дхарана посвящена субъектно-объектному отношению, которое представляет собой важное понятие в тантре и йоге. Большинство людей живут в соответствии с субъектно-объектной точкой зрения двойственности, не отдавая себе отчета в существовании какого-либо другого способа смотреть на жизнь. Однако йог или адепт подходит к проведению этого различия очень осторожно, так как способен видеть единство за разнообразием. Хотя он понимает абсолютную истину, он также приемлет относительную истину субъектно-объектного отношения и цель такого осознания. Если осознание двойственности типично для всех, то оно должно иметь какую-то определенную цель; оно не может существовать в силу случайности или совпадения. Йоги говорят, что восприятие двойственности — это стадия эволюции, через которую должен проходить каждый человек на своем пути к просветлению.

Конечно, они также говорят, что это субъектно-объектное осознание двойственности служит причиной разделения, отсутствия гармонии, горя и скорби. Мы рождены переживать единство, а не двойственность.

Это наше неотъемлемое право, и чем скорее мы его реализуем, тем лучше. По этой причине йоги очень осторожны в своем восприятии жизни и взаимодействии с миром. Хотя они понимают мирские переживания, касающиеся двойственности, они в то же самое время видят трансцендентальную реальность, и потому никогда не отождествляются с событиями жизни и не поддаются их влиянию. Таким образом йоги живут в мире, оставаясь незатронутыми им, подобно листу лотоса на воде. Хотя люди полагают, что человек рождается для достижения многого в материальном мире, подлинная цель нашего рождения в качестве человеческого существа состоит в том, чтобы подняться над двойственностью восприятия и переживать единство.



107. Дхарана на сознании

сва-вад анйа-шарйрэ'пи самвитгим анубхāвайэт |
апэкшāм сва-шарйрасйа тйактвā вйāпй динаир бхавэт
||107||

Перевод

Размышляй о сознании, например, о своем собственном, и даже в теле другого человека. Таким образом отказываясь от всяких физических ожиданий, человек со временем становится вездесущим.

Комментарий

Эта дхарана посвящена сознанию, которое существует как в практикующем, так и в других людях. Сосредоточиваясь на этом сознательном начале, которое наполняет все существа, следует отказываться от осознания тела и отождествления с ним. Сознание тела — это главное, что ограничивает или затрудняет вхождение в сферу духа. Эта дхарана предлагает способ преодоления физического барьера, в результате чего становится возможен подъем в высокие духовные области. Тело — это просто средство, которое сознание использует для воплощения своей *лилы*, или стратегии. Подобно тому, как сознание воплощается в теле одного человека для выполнения некоторой цели, оно присутствует во всех телах для выполнения разных целей. Но общая цель сознания в каждом из нас состоит в самопостижении. Помня об этом, следует перестать считать тело важным. Вместо этого, следует отдавать себе отчет в том, что тело — это марионетка в руках сознания, которое тянет за ниточки. Это справедливо не только в отноше-

нии вас, но и в отношении каждого. Когда в фокусе внимания оказывается сознание, а не материя, природа человека со временем становится вездесущей.



108. Дхарана на уме, не имеющем опоры

нирādхāрам манаḥ кртвā викалпāн на викалпайэт |
тад-āтма парамātматвэ бхайраво мргалочанэ || 108 ||

Перевод

О газелеокая, освободив ум от всякой опоры, следует воздерживаться от всех викальпа (мыслей/контрмыслей). Тогда самость становится единой с высшей Самостью в состоянии Бхайравы.

Комментарий

Эта дхарана относится к лишенному опоры или подвешенному уму, который остается спокойным и не испытывает возмущающего действия мыслей и контрмыслей. Чтобы существовать, уму нужна какая-то опора. Такие опоры называются *викальной*, или мыслями и контр-мыслями. За каждой мыслью, возникающей в уме, неизменно следует контр-мысль, которая ее либо одобряет, либо критикует, и таким образом продолжается процесс мышления. Мысли — это формы рассеянной энергии, и каждая мысль дает начало множеству мыслей. Такой процесс продолжается без остановки в течение всего дня, и даже ночью, когда он принимает форму сновидений, представляющих собой не что иное, как латентные и не выраженные мысленные формы.

Чувственные впечатления ум воспринимает извне, но мысли возникают из читты — хранилища прошлых впечатлений — которое тесно связано с умом. Ум непрерывно извлекает информацию из читты, и с помощью буддхи, или интеллекта, анализирует, является ли она хорошей или плохой, правильной или неправиль-

ной, полезной или бесполезной. Затем ум посредством эго отождествляет каждую мысль как свою собственную, и таким образом, попадает под ее воздействие или влияние. Этот умственный процесс представляет собой непрерывный цикл. Чтобы остановить его, вам необходимо отделить ум от мыслей. Такое разделение ведет к разрыву связи между умом и эго.

Это отделение ума от мыслей и ума от эго — чрезвычайно редкое достижение, которое ведет к значительно повышенному состоянию осознания. Когда ум освобождается от мыслей, он входит в состояние приостановки, или отсутствия ума, представляющее собой только чистую концентрированную энергию. В этом состоянии индивидуальная самость раскрывается и становится единой с высшей Самостью, или духом, в состоянии Бхайравы.



109. Дхарана на отождествлении с Шивой

сарвадж̣наḥ сарвакар̣та̣ ча вй̣апакаḥ парамэ̣швараḥ |
са эв̣ахам̣ шаива-дхарма̣ ити д̣ард̣хй̣ач̣ чиво бхавэт̣ || 109 ||

Перевод

Всевышний Господь, вездесущий, всеведущий и всемогущий, поистине, я есть Он, и я обладаю той же природой шивы. Размышляя таким образом с твердой убежденностью, человек становится Шивой.

Комментарий

В этой дхаране объектом сосредоточения является отождествление индивидуального «я» с высшим Я, или Шивой. В *Таттирийя Упанишаде* (Шикшавалли 1:10) есть утверждение визионера Тришанку в форме красивого стиха всего из трех строк, от которого у человека могут волосы встать дыбом из-за смелости утверждения и излучаемой им силы. В нем говорится: «Я — сила, богатство и свет божественной интуиции. Я постиг истинное знание. Я стал вечным и бессмертным». Визионер Тришанку провозгласил это знание после своего самопостижения.

Свами Сатьянанда в одном из своих самых незабываемых стихов «Ода Тапасье» говорит: «Мне достаточно моргнуть, чтобы обречь это мироздание на уничтожение». Это не просто пустые слова. Во время путешествия от материи к духу есть опыт, когда через искателя проходят силы Господа. Когда сахар смешивают с молоком, оно становится сладким и приобретает это качество. Оно больше не обладает отдельным существованием. Точно так же, когда индивидуальное «я» соеди-

няется с высшим, оно приобретает его атрибуты, делается всемогущим, всеведущим и вездесущим — это три качества Божественного. Христос тоже говорил: «Отец и я едины».

Практикующий должен развивать это отождествление с твердым убеждением, основанном на опыте визионеров прошлого. В писаниях сказано, что искатель, желающий постичь истину, должен следовать пути, по которому прошли великие и могучие существа, и тогда он, несомненно, достигнет цели. Это убеждение постепенно начнет проявляться и становиться для него реальностью, что приведет его к открытию, что он — действительно Шива.



110. Дхарана на отождествлении с источником

джаласйэвормайо вахнэр джвāлāбхангйаḥ прабхā равэḥ |
мамаива бхайравасйаитā виśвабхангйо вибхэдитāḥ

||110||

Перевод

Подобно тому, как волны происходят от воды, пламя от огня, а лучи света от солнца, так же и волны Бхайравы, которые порождают различные эманации вселенной, поистине являются моим источником.

Комментарий

В этой дхаране сравнения столь умело проиллюстрированы, что она, по существу, не нуждается в дальнейшем объяснении. Это просто другой способ говорить, что все мы произошли от целого. Возможно, мои мать и отец создали мое физическое тело, но причина моего рождения заключена в Творце. Ему принадлежит воля к созиданию, и я — выражение этой воли. Он дирижирует всем этим гигантским спектаклем, в котором я играю свою роль. Мой приход в этот мир, равно как и уход из него определяются Им: ни то, ни другое от меня не зависит. Я не управляю даже простейшим актом пищеварения, и если бы сегодня мой желудок не смог переваривать пищу, я бы не знал, что делать.

Тело само движется, спит, мыслит, действует, стареет — я не принимаю никакого участия в этом процессе. Подобно тому, как волны рождаются из воды, пламя из огня и свет от солнца, я вместе со всем остальным мирозданием происхожу от Него. Мы все — различные волны энергии, исходящие от вселенной. Хотя наши

формы разнообразны, мы приходим из одного и того же источника — Бхайравы. Если все мы возникли из одного и того же источника, тогда подобно тому, как каждый луч света несет в себе блеск, жар, и сияние солнца, так и все различные формы Бхайравы обладают атрибутами или природой, которые характеризуют высшее сознание.



111. Дхарана на кружении на месте

бхрāнत्वā бхрāнत्वā шарйрэṅа тваритам бхуви пāтанāt |
кшобха-шакти вирāмэṅа парā санджāятэ даśā || 111 ||

Перевод

Непрерывное кружение на месте до тех пор, пока тело не падает на землю, сразу делает (неподвижной) энергию, вызывающую волнение. В результате этой остановки возникает высшее состояние.

Комментарий

Хотя эта дхарана кажется нелогичной, в ней очень много логики. Природа энергии — движение. Она всегда движется, распространяется и рассеивается, из-за чего она легко исчерпывается и растрачивается по мелочам, вместо того, чтобы становиться концентрированной и мощной силой. В материальной жизни это становится основной причиной болезни, а в духовной жизни истощает побуждение к более высокому опыту. Для обеспечения физического, умственного и духовного здоровья, энергию необходимо направлять, концентрировать и преобразовывать, подобно тому, как плотина собирает воду в водохранилище и преобразует ее силу в электричество. Это возможно только если вы создаете сосредоточение энергии в соответствующих точках тела, а затем останавливаете ее движение.

Как можно останавливать движение этой силы, которая постоянно движется? Один весьма эффективный способ достижения такого результата описан в этой дхаране. При кружении на месте до тех пор, пока тело не падает на землю, внезапная остановка физической

энергии спонтанно передается измерению умственной энергии, и ум тоже становится неподвижным. Когда физическая и умственная энергии прекращают свое движение вовне, не происходит рассеяния или потери энергии. В этот момент остановки происходит концентрация энергий, что порождает необходимый квант для преобразования физического и умственного опыта в духовный опыт. Поэтому в такой момент остановки проявляется высшее состояние.

Мистики суфийской традиции использовали этот метод для вхождения в высокие состояния экстаза и транса и обретения единства с Божественным. Хорошей иллюстрацией этой дхараны может служить *тандава нритья*, или танец разрушения, который танцевал Шива, когда он безостановочно кружился на месте, пока вибрации этого танца не начали отдаваться во всей вселенной.



112. Дхарана на неверном восприятии

ādхārэшватхавā'шактйā'джñāнāч читта-лайэна вā |
джāта шакти самāvэ́ша кшобхāнтэ бхаираваṁ вапуḥ
|| 112 ||

Перевод

Если, будучи бессильным воспринимать объекты из-за неведения или неправильного восприятия, человек способен прекращать деятельность ума, полностью погружая его в неправильное восприятие объектов, то в конце возмущения, вызываемого такой поглощенностью, возникает форма Бхайравы.

Комментарий

Сосредоточение на любой форме ведет к повышенному состоянию осознания. Поглощенность любой формой переводит осознание в измененное состояние. Неправильное восприятие или неведение действительной природы объекта или события часто ведет к расстройству умственных паттернов, или мыслей индивида. Если в такое время достигается сосредоточение, то человек, даже будучи неспособным правильно воспринимать объект или событие, все равно может входить в более высокое измерение.

Эта шлока показывает, что даже периоды волнения и пертурбаций, обусловленных неправильным восприятием, ведут к повышенному состоянию осознания. Иногда, вследствие неведения, человек становится взволнованным, смущенным и расстроенным, и в таком состоянии не способен правильно воспринимать объекты, людей и ситуации. Даже в таком состоянии смяте-

ния ума, когда человек ошеломлен и сбит с толку, и потому не способен правильно воспринимать внешние объекты и ситуации, он может входить в измененное состояние, в котором переживается иное измерение бытия.

Эту дхарану может испробовать каждый, поскольку все мы сталкиваемся с ситуациями, в которых наши мысленные схемы нарушаются и мы вынуждены переживать внутреннее волнение и потрясение. Нередко это потрясение оказывается подавляющим, ошеломляя, парализуя и шокируя нас. Наш ум выходит из равновесия и входит в состояние лайи, или приостановки мысленного процесса, поскольку он не способен ясно мыслить. Это естественная форма прекращения деятельности ума, которую можно использовать с помощью дхараны для вхождения в более высокие размерности опыта. Даже хотя ум и энергия приостановлены, если человек осознает, что происходит в этот момент, и способен использовать энергию, порождаемую волнением, для сосредоточения ума, то он может войти в измененное состояние сознания.

По сути, в этой шлоке говорится, что таким образом можно переживать форму Бхайравы. Это важное понятие, проливающее свет на законы, которые управляют развертыванием в нас духовной реальности. Эта дхарана показывает, что даже в моменты волнения и потрясения, когда способности восприятия и познания нарушены, у человека может быть глубокий духовный опыт. Это означает, что хотя способности внешнего восприятия полезны в повседневной жизни, они вовсе не существенны для высочайшего опыта. Духовный опыт не принадлежит к сфере головы; он управляется сердцем и не подвластен никакой логике. Его невозможно ни понять умом, ни выразить словами.

Часто говорят, что для того, чтобы иметь духовный опыт, нужно быть наивным как дитя. Ребенок не логичен; он делает безумные вещи. Он может взять дорогую вещь и выбросить ее, как будто она ничего не стоит. Он может сунуть руку в огонь, или, играя, прыгнуть с большой высоты. Он может кричать, визжать, плакать и делать все, на что не решаются взрослые, просто потому, что он еще не начал жить головой. Ребенок живет исключительно чувством, и его поступки идут от сердца; у него нет и следа хитрого ума. Действуя сердцем, легко становится поглощенным чем угодно, даже при отсутствии правильного понимания. Только когда вы действуете головой, вам становится трудно сосредоточиться, так как ум всегда рассеивается и отвлекает вас.

Более того, когда вы пребываете в состоянии умственного потрясения, ваши эмоции взвинчены и изменчивы, и вами в большей степени руководит сердце, чем голова. Поэтому в таком состоянии легче проскользнуть в более высокое измерение, так как осознание автоматически перескакивает туда, где вы его фокусируете. Вы можете использовать эту дхарану в следующий раз, когда у вас будет ссора или разлука с кем-то, кого вы очень любите. В этот момент ум становится увядшим и подавленным, позволяя сердцу руководить мыслями, словами и действиями. В такие времена, вместо того, чтобы впасть в уныние и покоряться обстоятельствам, используйте эту ситуацию для духовного опыта и подъема.



113. Дхарана на немигающем взгляде

сампрадāйам имам дэви śрṇу самйаг вадāмй-ахам |
 каивалйам джайатэ садйо нэтрайоḥ стабдха-мāтрайоḥ
 ||113||

Перевод

Слушай, о Девы, я рассказываю тебе всё об этой (мистической) традиции. Если глаза остаются неподвижными, а взгляд пристальным (и немигающим), сразу возникает кайвалья.

Комментарий

Традиция, которая имеет дело с этим знанием, носит мистический и оккультный характер, поскольку она открывает то, что нельзя понять посредством ума или интеллекта. Эта форма знания является слишком тонкой, чтобы ее можно было воспринимать с помощью умственных способностей. Для того, чтобы это знание могло вливаться в вас, их необходимо превзойти. Чтобы переживать этот опыт, вы должны освободиться от ума, эго и интеллекта. Это настоящее отречение, и пока вы от них не отречетесь, вы не сможете иметь этот опыт.

В тантре знание открывается достойному искателю посредством передачи. Знание непосредственно передается через ум с помощью волн, а не слов. Именно поэтому оно является чистым и неиспорченным, так как среда, через которую оно проходит, не создает препятствий, и его восприятие бывает немедленным и ясным. В этой шлоке Бхайрава просит Девы внимательно слушать, так как он непосредственно передает ей полное

мистическое знание тантрической традиции, точно так же, как оно из века в век передавалось от гуру ученику.

Описанная ниже дхарана представляет собой основной метод развития сосредоточения. В ней говорится, что при фиксации глаз в пристальном взгляде сразу возникает состояние кайвальи. Неподвижный и пристальный взгляд с открытыми или закрытыми глазами является главной предпосылкой для практики тратаки — важной формы тантрической медитации. Неподвижность глаз ведет к устойчивости мозговых волн, а затем и ума, когда прекращаются быстрые движения глаз.¹

Быстрые движения глаз непрерывно возмущают мозговые волны даже во сне, что ведет к возмущению ума и эмоций. Даже в характерологическом анализе наблюдается, что человек, которому свойственны быстрые движения глаз, легко отвлекается, и ему не хватает сосредоточенности и силы воли.² Поскольку сосредото-

¹ Даже при фиксации взгляда в одной точке глаза не остаются неподвижными, а совершают очень быстрые короткие движения — микросаккады. Саккадные движения управляются непосредственно мозгом, и будучи бессознательными, обычно не поддаются волевому контролю. Они необходимы, в частности, для того, чтобы в сетчатке успевали восстанавливаться молекулы зрительного пурпура, обеспечивающие преобразование квантов света в электрические импульсы. Эксперименты показали, что если с помощью специального устройства компенсировать саккадные движения, то глаза слепнут, и человек может впасть в глубокий транс. (Прим. пер.).

² Здесь речь идет о нескольких иных быстрых движениях глаз (БДГ), которые, в частности, наблюдаются в активной фазе сна. Эти сканирующие движения связаны с периферическим вниманием, и поддаются волевому контролю, значительно сокращаясь при сосредоточении внимания. Что же касается их возмущающего действия и волновую активность мозга, то тут дело, судя по всему, обстоит прямо противоположным образом

чение составляет основу дхараны, легко понять, что неподвижность глаз постепенно приведет к успеху в дхаране.

Кайвалья представляет собой высшее состояние сознания за пределами сознательного, подсознательного и бессознательного ума. Термин *кайвалья* происходит от слова кевала, означающего «только одно». Это сверхсознательное состояние, в котором всякая двойственность превзойдена, и остается только одно универсальное сознание. В текстах традиции Упанишад кайвалья означает постижение, достигаемое путем установления осознания в четвертом состоянии сознания, именуемом турией, или трансцендентальным состоянием. Кайвалья имеет много синонимов, например индуисты называют это состояние мокшей, или освобождением, а буддисты называют его нирваной.

Эта шлока утверждает, что простая фиксация глаз в неподвижном и немигающем взгляде позволяет достигать высшего состояния самадхи, известного как кайвалья. Хотя это может выглядеть преувеличением, так как вы можете подумать, что пристально смотреть вовсе не так уж трудно, однако лучше сначала попробовать эту дхарану, прежде чем делать такое суждение. Посредством постоянной упорной практики можно научиться удерживать взгляд неподвижно в течение короткого времени, но делать это долго весьма трудно. Для успеха важнее всего именно продолжительность неподвижного взгляда, так как если он сохраняется в течение

— появление в волновом спектре характерных веретенообразных форм первично по отношению к БДГ, а не наоборот. Если такие формы наблюдаются в состоянии бодрствования, это означает, что человек грезит, и его внимание рассеяно. Подробнее об этом см. А. Минделл, «Сновидение в бодрствовании», М., «ТПИ», 2003.

длительного времени, это приводит к изменению мозговых волн и опыту кайвальи, или единства с высшей реальностью.

Хотя в этой шлоке не уточняется, следует ли держать глаза открытыми или закрытыми, можно исходить из того, что, приступая к данной дхаране, следует делать глаза неподвижными, держа их открытыми и фиксируя на точке, объекте, человеке, или сцене. Позднее эту неподвижность взгляда можно сохранять, даже когда глаза закрыты, а объект или точка сосредоточения наблюдается и переживается внутренне. Следует постепенно развивать этот внутренний взгляд, пока осознание не сливается с объектом и не становится единым с ним. Тогда объект предстает как форма Бхайравы — высшего сознания. Способом совершенствования этой дхараны может служить тантрическая практика тратаки, которая занимает центральное место в учениях Свами Сатьянанды.



114. Дхарана на анахад наде

साँकочाम् कार्णयोः कृत्वै ह्य-अधोद्वारं तत्खािवा च ।
 आनङ्कामाहालाम् दह्यैयानविशेद ब्राह्मसाँतानाम्

॥114॥

Перевод

Сокращая (или закрывая) отверстия ушей, и таким же образом нижнее отверстие (репродуктивные/выделительные органы), а затем медитируя на внутреннем дворце анахад (не вызванного) звука, человек входит в вечного Брахму.

Комментарий

Представьте, что вы сидите в своей комнате и хотите слушать свой любимый киртан, но рядом на улице находится громкоговоритель, из которого раздаются звуки популярной музыки. Что вы будете делать? Вы закроете окна и двери, задернете шторы и полностью изолируете свою комнату от внешнего шума, чтобы вы могли слушать ту музыку, которая вам нравится. Эта дхарана предлагает вам сделать то же самое, закрыв отверстия ушей и нижние отверстия.

Уши закрывают, вводя в их входные отверстия кончики указательных пальцев. Когда уши затыкают таким образом, внешние звуки уже не слышатся отчетливо и становятся более заметными внутренние звуки. Нижние отверстия закрывают, используя мула бандху а также ваджроли и ашвини мудры. Мула бандха представляет собой сокращение промежности; ваджроли мудра — это сокращение мочевого канала, а ашвини мудра — сокращение анального сфинктера. При закрывании этих

трех отверстий, энергии, которые рассеиваются в нижних центрах, перенаправляются вверх к мозгу.

Далее в шлоке говорится, что после закрывания ушей и нижних отверстий следует медитировать на дворце анахад нады, чтобы слушать трансцендентальный звук. Хотя анахад нада возникает из сердечной чакры, он яснее всего слышится в бинду чакре в верхней части затылка. Эта внутренняя музыка описана в песнях Мирабаи, а также в двустишиях Кабира, Сурдаса, Тулсидаса и многих других святых всех времен, переживавших анахад наду. Мирабаи слышал его как песню павлина и мелодию флейты. Другие слышали раскаты грома, звон цимбал, трубный звук морской раковины и барабанный бой.

Эти внутренние звуки можно услышать, только временно отключая внешние восприятия путем закрывания дверей, через которые они входят, так, чтобы осознание настраивалось на более высокие и более тонкие частоты внутреннего уха. Нада представляет собой первую эволюту высшего сознания, когда оно начинает вибрировать с движением энергии, и потому считается столь же утонченным, как сам Брахман. Поэтому, медитируя на анахад наду можно переживать эту вечную реальность.



115. Дхарана на глубоком колодце

кӯпāдикэ махāгартэ стхитвопари нирикшаṇāt |
авикалпа матэḥ самйак садйас читта-лайаḥ спхутам

||115||

Перевод

Если стоять над глубоким колодцем или ямой и пристально смотреть вниз (в бездну), ум становится полностью свободным от викальпы, и немедленно проявляется распад.

Комментарий

В этой дхаране требуется смотреть вниз в глубокую яму или колодец. Дхарана — это не процесс мышления, а процесс видения и воображения. С помощью способности воображения можно создавать образы из мыслей и идей, и даже из ничто. Представьте себе, что вы смотрите в глубокую яму или колодец и не видите дна. Если у вас развитое воображение, то, не будучи способным увидеть дно, вы можете легко создать образ бесконечности или вечности, где нет ни начала, ни конца. Когда осознание остается сосредоточенным на этом образе, ум постепенно утрачивает свою привычную опору мыслей и идей и становится глубоким, пустым и бездонным, подобно яме или колодцу, куда вы смотрите.

При формировании этого образа сразу же происходит распад. Ум растворяется в пустоте вместе с ахамкарой, буддхи и читтой. Это *махаяджна*, где индивидуальное чатуштхайя антахкарана приносится в качестве *ахути*, или жертвоприношения, в огонь сознания. Это величайшая жертва и величайшая тапасья, которая пожинает тысячекратные блага в этой жизни и после нее, и приносит вечное блаженство.

116. Дхарана на вездесущей реальности

йатра йатра mano йāti bāhīṣ vābhīantarē'pi vā |
татра татра śhivāvāsthā vīāpakatvāt kva īāsīyati || 116 ||

Перевод

Куда бы не двигался ум, вовне или внутрь, там будет вездесущее состояние Шивы.

Комментарий

Объект этой дхараны — вездесущее состояние, которое одновременно находится повсюду, внутри и снаружи. Поскольку Шива вездесущ, то куда ум может от Него скрыться? Шива — это имя, которое дано вездесущей реальности. В «Чамакам» — древнем ведическом обращении к этой вездесущей реальности, ее присутствие признавалось во всем, от инертной материи до высочайшего мироздания. *Чамакам* означает «то, что сияет», и это намек на реальность, которая сияет во всем. В этом мире нет ничего такого, в чем она бы не присутствовала. Мы светимся в силу ее присутствия.

Эта дхарана снова подчеркивает, что для выбора объекта сосредоточения не требуется большого обдумывания. Куда бы не направился ум, внутрь или вовне, вы везде найдете эту реальность. Но чтобы воспринимать ее, вам необходимо развивать философское внимание. В ином случае она будет проходить мимо вас, и вы никогда ее не познаете. Многие люди видели яблоко, падающее с дерева, но только у одного Ньютона было философское внимание, чтобы наблюдая это, понять закон тяготения. Именно такой тип внимания вам нужно обрести, чтобы воспринимать Шиву повсюду, ку-

да бы не направлялся ум, будь то вовне или внутрь. Этот тип внимания возможен только при совершенном овладении искусством дхараны.



117. Дхарана на пурнатве

йатра йатрākшамāргэṇа чаитанйам̄ вйаджйатэ вибхоḥ |
тасйа танмāтра дхармитвāч чиллайād бхаритātматā || 117 ||

Перевод

Куда бы не вело сознание посредством канала глаз, путем созерцания одного этого объекта как имеющего ту же природу, что и высшее, переживаются поглощенность ума и состояние пурнатвы.

Комментарий

Важно понимать, что те же чувства, которые тянут осознание вовне и привязывают его к грубому опыту, ведут его и к постижению высшего сознания. Все дело лишь в преобразовании грубого восприятия чувств в тонкую форму той же самой энергии. Неверно считать, что для постижения этого трансцендентального опыта сначала должны умереть индрии, или чувства. Чувства не уничтожаются, а преобразуются. В то время, как в грубом опыте чувства истолковывает антахкарана, включающее в себя манас, читту, буддхи и ахамкару, в трансцендентальном опыте чувства просвещает Я. Они сияют светом сознания. Поэтому даже в трансцендентальном состоянии сохраняются зрение, слух, обоняние, осязание и вкус, хотя это происходит в отсутствие какого бы то ни было объекта, вызывающего соответствующие ощущения.

Эта дхарана ведет к *пурнатве* — состоянию полноты. В первой мантре *Ишавасья Упанишад*ы это состояние описывается так: «Если отнять полноту от полноты, остается полнота». Эта высшая реальность —

пурна, или природа полноты. Несмотря на то, что из нее возникло всё сущее, живое и неживое, она по-прежнему сохраняет свою полноту и завершенность. Обычно, когда берете часть какой-либо субстанции, первоначальная масса уменьшается. Она больше не остается полной или целой. Отдавая что-то, она теряет свою полноту, но с Брахманом это не так. Хотя высшая реальность пребывает в каждой и всякой крупинке мироздания, она всегда остается цельной, нераздельной и полной. Она никогда не убывает и не исчерпывается.

Это непостижимо для конечного ума, поскольку выходит за пределы объективного опыта. Такой ум никогда не был свидетелем подобного феномена. Все, что воспринимает этот ум, со временем убывает, разрушается и умирает. Так с чем же ему проводить параллель?¹ Поэтому говорят, что для достижения такого диапазона опыта ум должен быть поглощен высшим состоянием. Согласно этой дхаране поглощенности ума можно достичь путем сосредоточения на тех же чувственных восприятиях, которые привязывают ум к конечному миру. Эти восприятия также представляют собой формы высшей реальности и наполнены ее сущностью. При сосредоточении на этом чувственном опыте и осознании того, что он имеет ту же сущность, что и высшее, открывается путь к переживанию пурнатвы, или полноты.



¹ Тем не менее, ум современного ученого вполне способен проводить параллели, например, с «виртуальным вакуумом» Дирака, единым полем, волновой функцией Вселенной, или «свернутым порядком» Д. Бома. О подобных параллелях увлекательно рассказывает книга Ф. Капры «Дао физики». (Прим. пер.)

118. Дхарана на состоянии Брахмы

кшутāдй антэ бхайэ ішокэ гахварэ вā раṇād друтэ |
кутūхалэ кшудхāдй антэ брахмасаттā майй даśā

||118||

Перевод

В начале и в конце чихания, в ужасе, скорби, или смятении, убегая с поля битвы, при (остром) любопытстве, или при возникновении или утолении голода такое состояние представляет собой внешнее существование Брахмы.

Комментарий

Эта дхарана показывает, что никакой опыт не лишен сущности Брахмана. В действительности, все, что вы переживаете в жизни, от простого акта чихания до чувства любопытства, может вести вас к высшему постижению. На самом деле вы можете достичь этого состояния прямо сейчас, независимо от того, что вы делаете. В краткое мгновение, здесь и сейчас вы можете достичь такого состояния осознания. Это более интимный опыт, чем ваше дыхание, без которого вы не можете прожить даже секунды. Вам нужно только научиться сосредотачиваться на этом вездесущем состоянии с помощью практики дхараны. Посредством дхараны ваше осознание или внутреннее око учится сосредотачиваться на выбранном объекте или ситуации, а также оставаться сосредоточенным в течение продолжительного времени. Коль скоро вы способны это делать, не имеет значения на чем вы медитируете, закрыты или открыты ваши глаза, смотрите ли вы внутрь или вовне.

Результатом будет тот же самый опыт всеохватывающего состояния Брахмана. Важно научиться направлять осознание на момент настоящего и удерживать его там, независимо от того, что с вами происходит в этот момент. Если это чихание, направляйте на него все свое осознание, и вы найдете там вечное бытие Брахмана, или всеохватывающее сознание.

Для дальнейшего пояснения можно использовать аналогию молока и молочных продуктов. Независимо от того, что вы делаете из молока, будь то сыр, шоколад, сливочное масло, или йогурт, подвергнув его тщательному изучению, вы обнаружите присутствие молока, хотя на первый взгляд оно может быть незаметным. Аналогичным образом, *Брахма сатта*, как утверждается в этой шлоке, представляет собой универсальную реальность всего вашего опыта — и субъективного, и объективного.



119. Дхарана на воспоминаниях

вастушу смарйамāṅэшу дршṭэ дэśэ манас тйаджэт |
сваісарйрам̄ нирādхāрам̄ кртвā прасарати прабхух̄
||119||

Перевод

Когда появляются памятные объекты прошлого, как например, твоя родная деревня или местность, оставляй ум в стороне, делая свое тело лишенным опоры; тогда проявляется вездесущий и могущественный Господь.

Комментарий

В этой дхаране идея заключается в том, чтобы отвлекаться от ума с помощью воспоминаний, которые больше, чем жизнь. Например, образы родной земли или страны порождают чувства братства, общности духа и дела. Легко потеряться в памятных переживаниях, относящихся к своей стране, семье, или другим подобным объектам. Например, солдаты с готовностью идут в бой и умирают за свою родину, так как поднимаются над ограниченным умом. Они отбрасывают все свои страхи и привязанности и сосредоточиваются на своем долге.

Точно так же человек может забываться в дхаране на любом памятном объекте, который он знал в прошлом. Когда он теряется в таких воспоминаниях, тело и ум становятся лишенными опоры, поскольку ум поглощен другой реальностью. Когда человек перестает проецировать себя каким бы то ни было образом, посредством тела или ума, ему открывается Господь — реальный властитель тела и ума. Таким образом человек начинает воспринимать его присутствие в каждой клетке и каждом атоме своего тела.

120. Дхарана на унмани

квачид вастуни винйасйа śанаир дршṭим нивартайэт |
тадж джñāнаṃ читта-сахитаṃ дэви śūñйāлайо бхавэт

|| 120 ||

Перевод

О Богиня, кратковременно бросая взгляд на какой-либо объект и медленно отводя его со знанием и впечатлением этого объекта, человек становится обиталищем пустоты.

Комментарий

Эта дхарана описывает тантрическую мудру, именуемую унмани, когда глаза открыты, глядя вовне, но осознание или внимание обращено внутрь. В такой момент человек смотрит внутрь себя и видит нечто невидимое для других присутствующих. В некоторых тантрических текстах эта мудра также называется Бхайрави мудрой.

Возможно, это случалось с вами много раз. Когда вы на что-либо смотрите, ваше осознание соскальзывает в другое измерение, и вы берете с собой в это другое измерение свое мысленное впечатление того объекта. Однако, здесь его впечатление меняется и вы можете воспринимать этот объект по-другому. Если вы продолжаете удерживать впечатление этого объекта, оно продолжает меняться по мере того, как ум погружается все глубже и глубже, пока вы постепенно не входите в обиталище пустоты.

В этой дхаране чувственное впечатление снова используется в качестве средства для вхождения в изме-

ненное состояние ума — в данном случае, переживание шуны внутри себя. Фокус состоит в преобразовании впечатления от объекта, на который вы бросаете взгляд, в вечную реальность, где он не подвержен разрушению и смерти. Это возможно только когда осознание, которое бесконечно и бессмертно, принимает форму того объекта с помощью дхараны, или сосредоточения.



121. Дхарана на интуиции

бхактй-удрэкād вирактасйа йāдрīшй джāйатэ матиḥ |
 сā śактиḥ śāнкарй нитйам бхавайэттāм татаḥ śиваḥ
 ||121||

Перевод

Ту интуицию, которая возникает от глубокой преданности тому, кто совершенно бесстрастен, называют шакти Шанкары. При регулярном размышлении об этой (шакти) (открывается) Шива.

Комментарий

Дарованные человеку способности восприятия имеют много уровней. Развив один уровень, вы подходите к другому, и с каждым раскрытием источник восприятия становится все тоньше и тоньше.

Первый уровень восприятия составляет инстинкт, который принадлежит к сфере чувств. Познание, достигаемое посредством инстинкта, представляет собой автоматический процесс без участия мышления, анализа, или логики. Инстинкт является врожденной системой восприятия, присущей всем живым существам, от минералов и растений до животных и человека. Разумность выше инстинкта, и относится к сфере ума. Она включает в себя высокий уровень понимания, а также способность использовать знание творческим и прогрессивным образом. Выше разумности стоит интеллект, или способность различения, которая относится к сфере буддхи.

Выше этих способностей стоит интуиция, или праджня, которая принадлежит к сфере более высокого

ума и имеет доступ к неограниченному знанию, в изобилии имеющемуся во вселенной. Интуиция способна улавливать волны и частоты, которые слишком тонки для чувств, ума, или интеллекта. Это высший источник знания, и в этой сфере не существует преграды прошлого, настоящего и будущего. С помощью интуиции можно знать даже то, что случится в отдаленном будущем или случилось в далеком прошлом. Абхинавгупта, знаменитый пандит Кашмирского шиваизма, в своем фундаментальном труде о тантре, известном как *Тантралока*, дал такому интуитивному осознанию название *прадибха самвитти*, которое подразумевает, что это состояние полно совершенства Божественного.

Интуиция представляет собой форму энергии, именуемую шанкара, и этого состояния можно достичь, практикуя глубокую преданность, или бхакти, человеку, который совершенно бесстрастен, например, гуру. Глубокая преданность — это состояние полной открытости и единства с объектом преданности. Один лишь акт поклонения не является преданностью, если не сопровождается самоотдачей, которая ведет к единению и к рождению интуиции. Регулярное размышление о шакти, именуемой праджня, или интуицией, ведет к чайтанье, или озарению природы, подобной природе шивы.

Это первая дхарана, в которой используется мощный инструмент бхакти, или глубокой преданности. Свами Сатьянанда говорил о бхакти, что у человека, поглощенного глубокой преданностью, феноменальные мозговые волны. Бхакти овладевает вами и вытесняет все, что вы могли чувствовать, хотеть или думать в своей жизни. Это состояние полной сосредоточенности, позволяющее достигать всего, что вы задумали. Единственное необходимое условие для бхакти — чистота сердца и чувств. Когда испытываешь бхакти по отноше-

нию к совершенно бесстрастному человеку, то и сам становишься бесстрастным. Это ведет к интуиции, поскольку бесстрастность, или вайрагья, служит плодородной почвой для интуиции. Привязанность ведет к помрачению видения и восприятия, но бесстрастный ум имеет в своем распоряжении более высокий диапазон способностей.



122. Дхарана на отдельном объекте

ваствантарэ вэдыйамāнэ сарва-вастушу шūнйатā |
тām эва манасā дхйātвā видито'пи пращāmйати || 122 ||

Перевод

При восприятии отдельного объекта создается пустота в отношении всех других объектов. Размышляя об этой (пустоте), ум воистину пребывает в спокойствии, даже хотя при этом по-прежнему познается или воспринимается отдельный объект.

Комментарий

Дхарана на одном отдельно взятом объекте ведет к пустотности и исключению из ума всех других объектов и мыслей или идей. Ум, привыкший одновременно переживать множество противоречивых и взаимодополняющих мыслей, чувств, идей и реакций, начинает чувствовать себя пустым. В результате сосредоточения на объекте, ум становится спокойным, и его обычный гомон уменьшается. Хотя ум сосредоточен на одном отдельном объекте, все равно могут возникать кое-какие мысли, относящиеся к этому объекту. Однако вакуум, создаваемый отсутствием всех других объектов, ведет к состоянию *шанти*, или покоя и безмятежности, так как отсутствуют пульсации энергии, создаваемые несколькими объектами.



тию состояния ума, свободного от викальпы, придается огромное значение. Низший ум полон викальп, а высший ум способен подниматься над викальпами. Согласно философии шиваизма, термин «чистота» подразумевает именно это: состояние ума, свободное от викальпы. Люди, обладающие небольшим знанием, понимают чистоту и нечистоту как социальные и моральные качества, но тот, кто понял состояние Шивы, относит чистоту к состоянию ума. Тот, кто контролирует викальпу и воздействует на природу ума, превосходит эти идеи и обретает внутренний покой.



124. Дхарана на недвойственной реальности

сарватра бхайраво бхāвах сāmāнйэшвапи гочарах |
на ча тад-вйатирэктэна паро'стйтй адвайā гатйх || 124 ||

Перевод

Реальность Бхайравы пребывает повсюду, даже в обычных людях. Размышляя таким образом: «Не существует ничего другого, чем Он», человек обретает недвойственное состояние (однородного осознания).

Комментарий

В этой дхаране следует сосредоточиваться на недвойственной реальности, пребывающей повсюду и во всех существах. Поднимаясь над состоянием двойственности, мы обретаем однородное осознание. В этом состоянии энергия течет свободно, и сосредоточение остается непрерывным и однонаправленным. Это постижение ведет к чувству единства со всеми существами, поскольку утрачивается представление о различии. Постепенно мы становимся способны воспринимать эту реальность во всех существах, и даже в самом заурядном и испорченном человеке.

Это очень высокое состояние осознания, которое вызывает состояние полного освобождения. Обычно каждый из нас воспринимает себя как отличающегося от других. Даже если мы испытываем к кому-либо глубокую симпатию, сочувствие, или очень сильную любовь, это чувство различия сохранится. Мы не способны превзойти это разграничение, поскольку наше понимание единства носит чисто интеллектуальный характер. Для нас единство остается понятием, которое мы, возможно, поняли и приняли, но не способны применять к самим себе, даже делая сознательное усилие.

Свами Шивананда — просветленный мудрец двадцатого столетия, при жизни достигший этого единого состояния ума, демонстрировал многие редкие тенденции, которые может иметь подобный человек. У него было *сама дришти*, или равное видение всех. Он был свободен от раги и двешы — симпатии и антипатии — и был полон сострадания и любви. Он всегда пребывал в состоянии божественного экстаза и блаженства и обладал непреодолимым обаянием, которое привлекало к нему других людей, как мед привлекает пчел. Он обладал абсолютной вайрагьей, или отсутствием любых пристрастий, и был простым и чистым. Через него свободно текла божественная благодать, и он становился каналом или средством для передачи трансцендентального знания, которое он давал другим. Он при жизни становился видехамуктой, или освобожденной душой. Об этом рассказывал его ученик и мой гуру Свами Сатьянанда, который двенадцать лет жил вместе с ним и служил ему в Ришикеше.

Когда человек достигает полного освобождения, он способен воспринимать свои связи с каждым и всяким существом в мироздании. Подобно тому, как река, вливаясь в океан, утрачивает свою индивидуальность и свои ограничения, так и освобожденный человек утрачивает свою индивидуальность, или эго, когда конечный ум расширяется, становясь космическим умом. Даже живя в физическом теле, он способен превосходить тело и становиться чистым осознанием в такой степени, что к нему более не применимы ограничения тела, и он превосходит все физические преграды и границы.

Эта шлока снова повторяет, что путем размышления о недвойственной природе своего существования вы можете постепенно постигать свою универсальную природу.

125. Дхарана на равенстве

самаḥ śātraу ча митрэ ча само мānāвамāнайоḥ |
 брахманаḥ пари-пūrṇатвātити джñātвā сукхй бхавэт

|| 125 ||

Перевод

Тот, кто не делает никакого различия между другом и врагом, честью и бесчестьем, зная, что Брахман является полным в себе (вездесущим), обретает высшее счастье.

Комментарий

В этой дхаране делается акцент на не-различии или равенстве видения даже противоположностей. Проведение различия между другом и врагом или честью и бесчестьем — это качество обычного ума и среднего человека. Однако, исключительные умы воспринимают равенство во всех существах и всех действиях, будь они полезными или вредными, приятными или неприятными. Это означает, что такой ум превзошел влияние раги и двеши — симпатии и антипатии — и переживает всякую вещь и всякого человека как вместилище вездесущего Брахмана.

Это постижение ведет к высшему счастью, поскольку человек переживает вечность. Понятие смерти сменяется твердым убеждением, что хотя тело в конечном итоге распадается, в нем существует таттва, известная как Атман или Я, которая бессмертна. Каждый индивидуальный Атман связан со всеми другими, также с универсальным Атманом. Это понимание приводит к завершенности, цельности, и счастью, поскольку сама

причина несчастья заключается в убеждении, что ты смертен и подвержен разрушению и распаду. Но как только человек переживает заключенный внутри него бессмертный атман, все горести, страхи и опасения пропадают.



126. Дхарана между двух противоположностей

на двэшам бхāвайэт квāпи на рāгам бхāвайэт квачит |
 рāга двэша винирмуктау мадхйэ брахма прасарпати

||126||

Перевод

Никогда не следует мыслить с точки зрения дружбы или вражды. При освобождении от (идеи) друга и врага, между этими противоположностями расцветает брахма бхава, или природа высшего сознания.

Комментарий

В этой дхаране осознание сосредоточивается посередине между двумя противоположностями. Освобожденный ум никогда не привязывается к какому бы то ни было представлению или понятию. Он обладает более широким видением, и, в отличие от обычного ума, не связан людьми, местами и событиями. Это качество универсального ума. В таком уме, безусловно, расцветает *брахма бхава*, или природа высшего сознания, поскольку он течет свободно, как река, вечно двигаясь, расширяясь, переживая и участь. В этой дхаране для эффективного устранения идеи различия и двойственности снова используется представление о промежутке между двумя противоположностями. Это представление чрезвычайно популярно в тантре, которая всегда утверждала, что неразумно расширять разрыв между такими противоположностями, как любовь и ненависть, жизнь и смерть, и т. д. С другой стороны, она рекомендовала соединять противоположности посередине, чтобы можно было переживать единство. В тантре этот

принцип применяется ко всякому аспекту бытия, будь то дыхание в форме вдоха и выдоха, две вайю — прана и апана, которые текут в теле в противоположных направлениях, понятия времени и пространства, или энергии и сознания.



127. Дхарана на Бхайраве как непознаваемой пустоте

йад авэ́дйа́м йад аgraхйа́м йач чу́нйа́м йад абха́вагам |
 тат сарва́м бхаирава́м бха́вйа́м тадантэ́ бодха
 самбхаваḥ || 127 ||

Перевод

При размышлении о Бхайраве как обо всем, что пусто и что невозможно познать, охватить умом, или вообразить, в конце происходит постижение.

Комментарий

Для того, чтобы достичь самопостижения, необходимо выйти из себя. Это немного похоже на самоубийство. Вы принимаете решение броситься в океан, не зная, что вас там ждет. Вы можете утонуть или не утонуть; и то, и другое приемлемо. Вы не ставите никаких условий. Точно так же, при размышлении о высшей реальности без каких бы то ни было заранее обдуманных или оговоренных представлений происходит самопостижение. Иными словами, посредством процесса отрицания или понимания того, чем не является состояние Бхайравы, вы приходите к пониманию того, что оно представляет собой в действительности — великой пустоты, которую невозможно оценить умом.

Слово *бха́вайя́м* означает больше, чем просто размышление или созерцание, так как оно подразумевает сочетание понимания и чувства. Голова и сердце совместно приходят к опыту пустоты, которую представляет собой Бхайрава, заключая, чем оно не является, и, тем самым, развивая интуитивное осознание состояния

Бхайравы. К примеру, представьте себе, что слепого человека попросили описать объект, который он никогда не мог видеть, понимать, познавать, или воображать. Как бы он этого достигал?

Прежде всего, он бы прошел через процесс умозаключений, пытаясь понять этот объект с помощью доступных ему чувственных способностей, как то, слуха, осязания, вкуса и обоняния. Если бы чувства оказались неадекватными, он бы попытался понять объект умом на основе своего прошлого опыта в отношении других объектов, сравнивая его с ними и отвергая то, чем он не является. Если бы это не помогло, он бы попытался рассуждать с помощью интеллекта и проницательности, чтобы прийти к выводу. Если бы даже это оказалось неадекватным, он бы попытался понять объект с помощью своего интуитивного осознания, которое может познавать без посредства чувств, ума, или интеллекта. Аналогичным образом, эта дхарана требует от вас пробуждения интуитивного осознания, которое одно дает опыт [состояния] Бхайравы.



128. Дхарана на пространстве космоса

нитйэ нирāщрайэ шūнйэ вйāпакэ каланоджджитэ |
бāхйākāшэ манах кртвā нирākāшам самāвишэт || 128 ||

Перевод

Фиксируя ум в пространстве космоса, которое представляет собой вечную, вездесущую и безосновную пустоту, не поддающуюся оценке или вычислению, человек входит в бесформенное, непроявленное измерение.

Комментарий

В этой дхаране осознание сосредоточивается на пространстве космоса — огромной и беспредельной пустоте, из которой происходит вся вселенная. Как только вы устанавливаете для любого объекта определенную границу в пространстве и времени, он становится конечным, имеющим начало и конец. Иными словами, он становится ограниченным. Но когда вы сосредоточиваете свой ум на внешнем пространстве или пустоте, которая не имеет ни начала, ни конца, он обретает вездесущее качество, лежащее за пределами любого вычисления или оценки. Это чрезвычайно полезный метод для достижения лайи, или растворения ума. При фиксации ума на бесконечном и беспредельном пространстве осознание входит в эту пустоту и переживает бесформенное, непроявленное измерение.

Эта практика также известна как *бахьякаша дхарана* — сосредоточение на внешнем, или космическом пространстве.

129. Дхарана на безмыслии

йатра йатра манो йāти тат тат тэнаива тат кшаṇам |
паритйадджйа-анаваस्तхитйā нис тарангас тато бхавэт
|| 129 ||

Перевод

На чем бы не останавливался ум, при отбрасывании этого в тот же момент ум становится лишенным опоры и свободным от волнения.

Комментарий

Эта дхарана представляет собой великое упражнение для ума, предназначенное тем, кого осаждают нескончаемые излишние мысли. Отбрасывайте каждую мысль, возникающую в вашем уме в самый момент ее появления. Ум разрастается на мыслях, и постепенно будет слабеть, тускнеть и гаснуть от голода, точно так же, как это происходило бы с физическим телом, лишенным пищи. Мысли питают ум, давая ему жизнь и энергию, и потому естественно, что ум жаждет мыслей. Но в этой дхаране вы должны намеренно отвергать мысли. При этом волнение, вызываемое порождением мыслей, постепенно прекращается, и поскольку не происходит движения ментальной энергии, ум становится неподвижным. А повсюду, где существует неподвижность, наступают покой и безмятежность.

На другом уровне эта дхарана также предназначается для практикующего, который уже развил сосредоточенный и однонаправленный ум и способен ясно концептуализировать или визуализировать внутри себя объект медитации. При достижении этой стадии дхарана-

ны практикующий должен сливаться с объектом или понятием, на котором сосредоточен ум. При этом ум, для которого объект служит опорой, сразу же лишается этой опоры и оказывается в подвешенном состоянии. На этом уровне дхараны после кропотливой выработки образа, понятия, или звука внутреннего объекта практикующий старается растворить в нем свой ум. Это нечто похожее на растворение сахара в молоке. Ум становится объектом. Таким образом ментальные волны, порождающие объект, прекращаются, и ум становится абсолютно неподвижным, свободным от любых изменений.



130. Дхарана на слове Бхайрава

бхайā сарваṃ равайати сарвадо вйāпако'кхилэ |
ити бхайрава шабдасйа сантаточчāраṇāч чиваḥ || 130 ||

Перевод

Слово Бхайрава означает того, кто рассеивает весь страх и ужас, кто кричит и вопит, кто дает все и кто пронизывает всю вселенную (проявленную и непроявленную). Тот, кто постоянно повторяет слово Бхайрава, становится единым с Шивой.

Комментарий

В этой дхаране слово Бхайрава используется как мантра для сосредоточения осознания. Шива и Бхайрава — одно и то же. Они оба представляют собой проявления высшего сознания на разных стадиях опыта. Слово Бхайрава происходит от корня *равайати*, буквально означающего «вопить» или «кричать». Человек, который входит в это состояние, может переживать эти леденящие кровь звуки, или сам издавать подобные звуки. Вопль Бхайравы — это стенание отделенности от универсального сознания, до которого, как кажется, можно дотянуться, но которое невозможно ухватить целиком.

Бхайрава представляет собой состояние сознания, непосредственно предшествующее предельному переживанию, именуемому опытом Шивы. В тантрической мифологии Бхайрава — начальник охраны Шивы, у которого необходимо пройти проверку перед личной встречей с Шивой. В этом состоянии все страхи рассеиваются, и садхака становится бесстрашным и способ-

ным смотреть в лицо чему угодно. Этому состоянию соответствует опыт того, что Бхайрава пронизывает все сущее во вселенной. В данной дхаране это состояние достигается путем повторения слова Бхайрава, которое ведет к опыту Шивы.

Эта дхарана основана на практике джапа, и шлока утверждает, что слово Бхайрава само представляет собой мантру, которая при непрерывном повторении может вызывать осознание Бхайравы. Тот же принцип применим к словам Шива, Дурга, или Кали, поскольку они состоят из акшары или матрики — неразрушимой творческой энергии божественного. Согласно философии шиваизма, проявленный мир состоит из различных вибраций, которые порождаются разными сочетаниями звуков. Эти звуки — пятьдесят две буквы санскритского алфавита, именуемые матрикой, которые вместе образуют основу проявленного мира.

Когда высшее сознание принимают форму букв, это называют *матрика шакти*, или силой букв. Во второй шлоке этого текста Деви спрашивает Шиву, является ли он силой, содержащейся в буквах или звуках, из которых образовались все мантры. Шива отвечает на этот вопрос отрицательно, поскольку шабда раси, или ожерелье букв — это не само Божественное, а форма, которую оно принимает в процессе проявления для того, чтобы совершать процесс творения во всей полноте. Хотя эти буквы — не само Божественное, посредством них возможно постижение Божественного, так как они представляют собой форму, которую приняло божественное сознание, и потому полны его творческой силы.

Кроме того, священная наука Шивы, известная как шиваизм, говорит, что эти матрики, или буквы, служат причиной всего знания и понимания, равно как и источником ограниченного знания. Буквы сочетаются, обра-

зую слова, а слова сочетаются, составляя фразы, которые передают значение, и таким образом сила матрики порождает понимание. Это понимание дает начало чувствам. Все, что мы чувствуем, порождается силой этих слов, и потому можно сказать, что именно через посредство этих матрик мы воспринимаем такие качества жизни, как хорошее и плохое, удовольствие и боль, обида и похвала.

Вот так сила матрики порождает мир двойственности, в силу которой вы радуетесь или страдаете. Как только вы становитесь способны понимать истинную природу матрики, вы поднимаетесь над ее ограничениями, и она больше не может держать вас привязанными к миру двойственности. Именно так повторение слова Бхайрава освобождает вас от рабства и неведения подлинной природы Шивы — высшего сознания.¹



¹ В действительности, не только повторение слова Бхайрава, но и повторение любого слова или предложения, смысл которого не исчерпывается поверхностным значением (например, христианской молитвы) может привести к переживанию недвойственного состояния единства с миром и единения с Богом. Это, в частности, обусловлено так называемым феноменом «семантического насыщения», в результате которого текст перестает восприниматься как таковой, лишаясь очевидного значения. Утрата значения заставляет человека обращаться в поисках смысла к *внепонятийным* характеристикам слова или фразы — графическим, звуковым и т.д., а также к вызываемым ими *телесным переживаниям*, не выразимым понятиями; дополнительное воздействие оказывает *ритм* повторения (и его сочетание с ритмом дыхания). Все это в совокупности вызывает изменение состояния сознания, и поскольку внепонятийный опыт принципиально недвойственен, оно переживается как единение. (Прим. пер).

131. Дхарана на Тат (той высшей реальности)

ахам мамэдам итйāди прати-патти прасангатах |
нирādхārэ мано йāти тад-дхйāна прэраñāч чамй || 131 ||

Перевод

Во время утверждения: «Я есть», «Это я» и так далее путем вдохновенной медитации на Тат (той высшей реальности) ум становится не имеющим опоры.

Комментарий

Эго играет утверждающую роль в нашей жизни. Если бы у нас не было эго, мы бы перестали утверждать себя по любому вопросу. Мы бы просто существовали, сами того не зная, почти так же, как растения и животные. Благодаря ахам — чувству «Я-йности» — мы начинаем познавать себя и отождествляться со всем, что нас окружает. Эго составляет основу нашего взаимоотношения с миром и дает нам самотождественность, отделяющую нас от других. Так мы начинаем чувствовать свою отделенность от остального мироздания, и под влиянием эго развиваем идеи собственности, собственности и привязанности.

По иронии судьбы то самое эго, которое дает начало разделению, необходимо взорвать для достижения опыта единого бытия. Иными словами, осознание эго ведет к той высшей таттве, которая не нуждается ни в какой опоре. Эго долго остается с искателем в его духовном пути. Следы эго обнаруживаются даже в возвышенном состоянии савикальпа самадхи, в силу чего сознание возвращается на земной план. Только когда сознание достигает нирвикальпа самадхи, эго растворяется в той высшей таттве.

Эта теория составляет основу данной дхараны, в которой практикующий должен обратить взгляд за пределы эго, чтобы открыть более тонкие таттвы, из которых оно состоит. Таким образом ум становится лишенным опоры, и постигается Я. Применяя эту дхарану следует понимать, что эго находится под влиянием гун, и потому имеет три оттенка проявления. Тамастическое ахамкара ответственно за двешу, или отвращение, которое усиливает болезненные и отрицательные переживания, создавая чувства сомнения, незащищенности, страха, промедления и опасения.

Раджастическое ахамкара ответственно за рагу, или привлечение, и таким образом представляет собой само-возбуждающую силу, которая через посредство чувства я-йности, или индивидуальности, стимулирует в человеке динамическую активность. В конечном счете, этот динамизм раджастического ахамкара ведет к растрачиванию мыслей и действий. Саттвическое ахамкара — это состояние равновесия между раджасом и тамасом, притяжением и отталкиванием, которое ответственно за представление «Я есть». Эта форма ахамкары действует как катализатор в процессе самопостижения, поскольку она ближе всего к той высшей реальности. Другими словами, чистая форма ахам, или начала эго, очень близка к опыту превосходения.



132. Дхарана на божественных атрибутах

нитйо вибхур нирадхāро вйāпакаіі чākхилāдхипаḥ |
 śабдāн пратикшаṇām дхйāйан кртāртхо'ртхāнурūпатаḥ
 || 132 ||

Перевод

Медитируя в каждый момент на словах: вечный, вездесущий, не имеющий опоры, всепроникающий, властелин вселенной, практикующий достигает осуществления в соответствии с их значением.

Комментарий

В этой дхаране осознание сосредоточивается на словах, которые описывают божественные атрибуты Властелина вселенной. Сосредоточиваясь на тех качествах, которые характеризуют его природу — вечный, вездесущий, всепроникающий и лишенный опоры — практикующий постепенно развивает переживания, соответствующие значению этих слов. Есть английская поговорка: «О чем человек думает, тем он и становится». Мысли создают или разрушают человека. Если вы с полным вниманием думаете или размышляете о божественных атрибутах, то можете притягивать эти качества, чтобы они проявлялись в вас. Это простой способ достижения божественного опыта, доступный любому искателю.



133. Дхарана на иллюзорной природе мира

ататтвам индрадж^ал^абхам идам сарвам авастхитам |
ким таттвам индрадж^аласйа ити д^ардхй^ач чама^м
враджэт || 133 ||

Перевод

Этот (иллюзорный) мир подобен волшебству, лишённому всякой сущности. Какая сущность есть в волшебстве? Будучи твердо убежденным в этом, человек обретает покой.

Комментарий

Эта дхарана заново утверждает афоризм Веданты: «*Brahma satya, jagat mithya*» — «Реален только Брахма; этот мир — иллюзия». Таков опыт тех, кто превосходили грубый ум и входили в измерение за пределами формы. Каждый объект имеет конкретную форму, но за этой формой, видимой невооруженным глазом, скрыта тонкая форма, которая может восприниматься только когда ум превосходит грубый опыт. В этом состоянии тот же самый объект будет выглядеть иначе. Многие визионеры достигали этого состояния и переживали превосхождение мира; таким образом они становились подлинно отрешенными от него. Они сообщили нам подробности своих переживаний, подобно тому, как сегодняшние ученые подробно описывают свои эксперименты с материей. И точно так же, как мы не оставляем без внимания открытия современных ученых, было бы неразумно игнорировать опыт визионеров, исследовавших неизведанные области сознания. Однако у нас есть перед ними преимущество, поскольку нам не

нужно экспериментировать. Мы можем признавать иллюзорную природу этого мира и не нуждаться в том, чтобы это доказывать. Твердо веря заявлениям мудрецов, мы можем обретать покой, благодаря одному этому пониманию.



134. Дхарана на неизменном Атмане

ātmano nirvikārasya kva dṛṣṭvānam kva cha vā kriyā |
dṛṣṭvānāyatā bahir bhāvā atax śūnyam idam dṛṣṭvāt
||134||

Перевод

Как может быть познание или активность неизменного Атмана, или Я? Все внешние объекты управляются знанием. Следовательно, этот мир — пустота.

Комментарий

Для того, чтобы получать знание о чем-то, это что-то должно существовать в качестве отдельной сущности, которую можно идентифицировать, определять и таким образом описывать. Только в таком случае можно получать знание о любом объекте. К этой категории относятся все внешние объекты. Поэтому они управляются знанием, в том смысле, что вы не можете ничего воспринимать или переживать без соответствующего знания. Вы можете познавать только то, о чем у вас есть знание.

Однако, Атман не существует как отдельная сущность. Ваш Атман — это вся совокупность того, что составляет вас. При отсутствии атмана вы перестаете существовать. Ваш Атман и вы — не отдельные сущности, точно так же, как ваше тело и вы, или ваш ум и вы, это не отдельные сущности. Этот Атман всегда остается одним и тем же. Он не стареет и не умирает, не полнеет и не худеет; он неизменен.

В этой дхаране вам предлагается выйти за пределы ограничений объективного познания и воспринимать тот

неизменный Атман, или Я, который не имеет никакого действия и не может быть познан никаким определением. Следовательно, этот Атман, или Я, переживается только как пустота, и то же самое применимо по отношению к объектам в этом мире. Если мы выходим за пределы внешнего действия и объективного познания, то эта вселенная и все, что в ней содержится, тоже оказывается ничем иным, как пустотой. Это еще одно повторение принципа Веданты: «*Айям Атма Брахма*» — «Атман есть Брахман». Индивидуальное «я» и космическое Я представляют собой одно и то же.



135. Ни рабство, ни освобождение

на мэ бандхо на мокшо мэ бхйтасйаитā вибхйшикāх |
пратибимбам идам буддхэр джалэшв ива вивасватах
||135||

Перевод

Для меня не существует ни рабства, ни освобождения. Они пугают только трусов, и представляют собой отражения (проекции) интеллекта, подобные отражению солнца в воде.

Комментарий

Эта шлока продолжает предыдущую дхарану. Атман не связан временем, пространством, или материей. Он видит и знает все. Он свободен как ветер, и путешествует повсюду — не только в Японию, Америку и Китай, но и во все локи, или планы бытия. Этих планов бытия семь: бхух — земной план, бхувах — промежуточный план, свахах — небесный план, после чего следуют четыре все более тонких плана божественности — махах, джанах, тапах и сатья — где обитают риши, муни, сиддхи и осуществившиеся души.

Мы осознаем только первый план бытия — землю, на которой мы живем. В момент смерти Атман получает импульс и путешествует в другие планы, в соответствии со степенью осознания, которой он достиг в течение времени, проведенного на земле. Однако, возможно путешествовать в другие планы, будучи еще в этом физическом теле, если человек способен превзойти объективное осознание. Это достижимо с помощью дхараны, и ВБТ раскрывает способ превосходения такого осознания.

Рабство и освобождение — это просто мысленные проекции обманутого интеллекта, пойманного в ловушку в измерении времени, пространства и объекта. Под влиянием самскар, хранящихся в читте, буддхи ассоциируется с идеями рабства и освобождения. Но эти проекции интеллекта нереальны, точно так же, как нереальны отражения солнечных лучей в воде. Атман — это чистое, незамутненное осознание, всегда сияющее, однородное и освобожденное. Дхарана на подобной идее ведет человека к переживанию обитающего в нем вездесущего Атмана.



136. Отвлечение чувств

индрийа двāракамі сарвамі сукха दुḥкхāди саṅгамам |
итїндрийāни сантїаджїа свастхаḥ свātмани вартатэ
||136||

Перевод

Все двери восприятия посредством контакта с чувствами порождают боль и удовольствие. Таким образом, отбрасывая (чувственные объекты) и отвлекая (чувства) внутрь, человек пребывает в своем собственном Я.

Комментарий

Эта шлока описывает стадию *пратьяхары*, или отвлечения (отключения) чувств. Нашей жизнью правят чувства, которые постоянно порождают удовольствие и страдание. Мы качаемся от одного к другому подобно маятнику. В нашей жизни вряд ли найдется момент, когда мы не находимся во власти страдания, либо удовольствия. Если мы хотим пребывать в Я, необходимо отбросить эту одержимость чувствами. Для обретения этого опыта мы должны отключать чувства и превосходить и страдание, и боль. Отключение чувств трудно достижимо даже для тех, кто обладают чрезвычайно развитым осознанием, и совершенно невозможно для тех, у кого его нет. Можем ли мы отказаться от наших чувств обоняния, осязания, вкуса, зрения и слуха, и от переживаний, которые непрерывно возникают от их контакта с чувственными объектами?

В обычной жизни это бы называлось сенсорной дегривацией. В медитативных понятиях это известно как пратьяхара, или отключение чувств, которое является

важной предпосылкой для дхараны и других высших стадий медитации. Эти пять чувств всегда тянут ум к чувственному опыту и не дают ему смотреть внутрь. Для того чтобы глубоко погружаться в тот центр, где переживается совершенное внутреннее спокойствие, необходимо отбросить чувственные объекты и отключить чувства. Если мы способны это делать, то ничто не может нарушить наше спокойствие и самообладание; ничто не может поколебать равновесие нашего ума.

Постоянная и прилежная практика пратьяхары также ведет к экстрасенсорному диапазону опыта. Без совершенного овладения этой практикой невозможно переживать внутренние чувства и их объекты, которые состоят из материи ума. Пратьяхара — это стадия медитации, которая непосредственно предшествует дхаране, или сосредоточению, и она становится легче, если объект сосредоточения спонтанно поглощает ум. В этом случае можно почти сразу достичь стадии пратьяхары.

В *Бхагавад Гите* пять чувств описаны как пять норовистых лошадей, а ум — как колесница. Если возничий не руководствуется вивекой, или способностью к различению, эти лошади тянут колесницу в пяти разных направлениях и неизбежно вызывают аварию. Чувства не могут действовать самостоятельно; они действуют только в одной упряжке с умом. Однако, если вы отсоединяете чувства от ума, то автоматически происходит пратьяхара, и ум становится спокойным. Одним из очень эффективных методов вызывания пратьяхары является сдерживание дыхания. Это сокращает чувственные впечатления и сдерживает чувства, так что они не входят в контакт с объектами.



137. Дхарана на познании и познающем

джñāна пракāśакаṃ сарваṃ сарвэṅātмā пракāśакаḥ |
экам эка स्वाбхāватвāt джñāнаṃ джñэйаṃ вибхāвйатэ

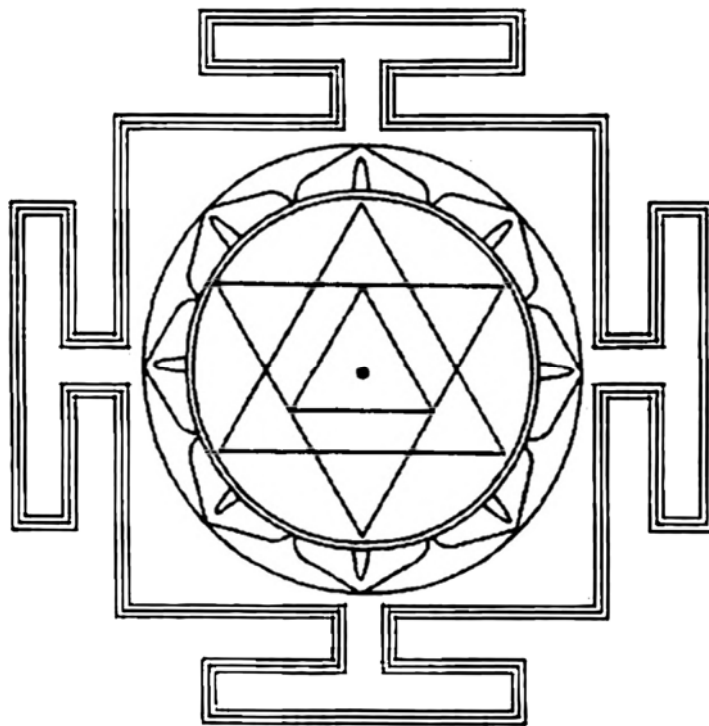
॥137॥

Перевод

Познание открывает все, и Я всего есть открывающий (познающий). Следует размышлять о познании и познающем как представляющих собой одно и то же.

Комментарий

Эта дхарана относится к возвышенному состоянию самадхи. Хотя есть много стадий самадхи, две его главные категории — это сабиджа и нирбиджа, или сампраджнята и асампраджнята. Разница между этими



Бхайрон Янтра

двумя состояниями состоит в том, что в сампраджнята самадхи все еще присутствует осознание двойственности, и потому сознание после опыта самадхи возвращается к нормальному осознанию. Однако, в асампраджнята самадхи всякая двойственность прекращается и сознание остается устойчивым и уравновешенным, несмотря на отсутствие всякой *аламбаны*, или опоры, в виде мыслей или самскар.

В этом состоянии познающий и познаваемое, медитирующий и объект медитации сливаются и становятся одним. Иными словами, вы переживаете, что являетесь высшим сознанием, на этом этапе становится реальностью махавакья Веданты: «*Ахам Брахмасми*» — «Я есть Брахман».



138. Дхарана на четверке

мāнасам чэтанā шактир āтмā чэти чатушṭайам |
йадā прийэ парикшйāм тадā тад бхайравам вапуḥ
||138||

Перевод

О дорогая, когда исчезает эта четверка — ум, осознание, энергия и индивидуальное «я» — тогда проявляется состояние Бхайравы.

Комментарий

Согласно тантре, в ходе эволюции космические сознание и энергия проявляются в физическом мире как атма и прана. Атма — это разумное начало, безмолвный свидетель, который видит и знает все в прошлом, настоящем и будущем. Прана — деятельное начало, приводящее в движение вашу жизнь, это сила, посредством которой вы мыслите, говорите и действуете. Когда они эволюционируют в более грубые формы, атма отражается через посредство буддхи и правит им, а прана правит умом. Если вы хотите влиять на ум, то это легко делать, управляя праной в вашем теле, и наоборот. Точно так же, если вы хотите влиять на буддхи, то вам нужно обращаться к самости.

Ум представляет собой грубую форму праны, а чувства являются еще более грубыми, чем ум. Однако, атму нельзя видеть или переживать вне буддхи. В физическом теле буддхи ближе всего к чистому сознанию. Чувства и ум просто не имеют доступа к этому измерению или диапазону опыта. Пока вы действуете посредством чувств, вы никогда не можете надеяться добрать-

ся до Я. В этой дхаране вам предлагается разрушать четверку, то есть, ум, осознание, энергию и индивидуальное «я». Результатом этого алхимического процесса становится переживание состояния Бхайравы, или режущего сознания, представляющего огромную силу.

Чтобы переживать это состояние, необходимо отказаться от всего индивидуального, включая «я». То самое «я», которое вы старались переживать и познавать с помощью садханы, также необходимо превзойти для достижения этого предельного опыта. Таким образом, индивидуальный ум приносится в жертву четане, или индивидуальному осознанию, осознание — энергии, а энергия — индивидуальному «я», или атме. Когда остается только атма, а все остальное затихло, угасло и исчезло, тогда Я сияет своим собственным светом и становится само-озаряемым.



139. Средства прекращения

нистарангопадэ́шнā́м ś́атам укта́м самā́сатаḥ |
двā́даśā́бхй-адхика́м дэ́ви йа́дж джñā́тва джñā́нави́дж
джанаḥ || 139 ||

Перевод

О Богиня, я вкратце рассказал тебе более ста двенадцати способов делать ум (неподвижным) без всяких всплесков мысли, зная которые, люди становятся мудрыми.

Комментарий

Здесь Бхайрава подытоживает, что были даны сто двенадцать дхаран. Каждый из этих методов будет искоренять ментальные модификации или подъемы, которые расстраивают мозговые волны и постоянно держат ум в состоянии непрерывного изменения. Порой, когда неисправен главный трансформатор электроснабжения, в электрических цепях в вашем доме происходит внезапный всплеск или подъем напряжения, повреждающий чувствительное оборудование. Аналогичным образом, в уме в течение всей жизни тоже происходят подъемы мыслей. Эти подъемы повреждают цепи в мозге и истощают энергию, делая человека недееспособным и измотанным.

В действительности, все мысли представляют собой нежелательные электрические всплески. Они несут волны энергии, которые потрясают и утомляют мозг. Поэтому важно защищать ум от таких всплесков, так чтобы он постепенно освобождался от них. Это необходимо для духовного опыта, а также для здоровой, сча-

стливой и долгой жизни. Поэтому Бхайрава описал эти сто двенадцать дхаран, которые служат средством для того, чтобы освободиться от ментальных всплесков и таким образом обретать мудрость, поскольку нельзя получить доступ к мудрости, если не прекратились мысли.



140. Совершенствование одной дхараны

атра чаикатамэ йукто джāйатэ бхайраваḥ свайам |
вāчā кароти кармāṇи шāпāнуграха кāракаḥ || 140 ||

Перевод

Упрочившись даже в одной из этих (ста двенадцати дхаран), человек обретает состояние Бхайравы, и своей речью дарует благословения или насылает проклятия.

Комментарий

В этой шлоке подчеркивается важность практики. Сто двенадцать дхаран, описанные в этом тексте, настолько эффективны, что при овладении даже одной из них переживается состояние Бхайравы. Это состояние сознания так могущественно, что слова, произносимые подобным человеком, неизбежно оказываются истиной. Таким образом речь дарует благословения или насылает проклятия, поскольку человек становится посредником для передачи в этот мир божественной энергии.



141. Учитель йогов и сиддхов

аджарāмаратām эти со'ṇимāди гуṇāнвитаḥ |
йогинīнām прийо дэви сарва мэлāпакāдхипаḥ || 141 ||

Перевод

О Богиня (благодаря даже одной из этих дхаран) садхака становится свободным от старости, достигает бессмертия и наделен такими сиддхами, как анима и т.д. Он становится любимцем всех йогинь и учителем всех сиддхов.

Комментарий

Это продолжение предыдущей шлоки, описывающее чудесную силу ста двенадцати дхаран, каждая из которых потенциально способна полностью изменять молекулярную структуру и преобразовывать осознание. Сегодня всякий стремится к такому состоянию, которое свободно от эффектов старения и делает человека бессмертным. Ключ к этому состоянию — прекращение деятельности ума и чувств. Если это действительно так, то оказалось бы, что все в нашей жизни тем или иным образом действует против нас. Осаждающие нас заботы, тревоги, желанья и мысли служат причиной старения, неведения и бессилия. Но тот, кто их превзошел, становится избранным среди просветленных и получает самый привилегированный статус, во многом подобно тому, как сегодня некоторые страны получают статус наибольшего благоприятствования от тех, кто правит миром.



142. Освобожденный при жизни

джйванн апи вимукто'сау курванн апи на липйатэ |
і́рй дэвй увāча |
идам йади вапур дэва парййāш ча махэ́швара || 142 ||

Перевод

Богиня сказала, о великий Владыка, если такова природа высшей реальности, он освобождается при жизни и не подвластен влиянию (дел мира), оставаясь деятельным.

Комментарий

Данная шлока продолжает разъяснять результаты дхаран, которые даны в этом тексте. Обычно, смерть приносит мокшу, или освобождение, но при этом вы теряете свое физическое тело. Однако, в совершенстве овладев любой одной дхараной, вы можете наслаждаться освобождением еще при жизни в теле. Зачем стремиться обрести освобождение при жизни, если смерть его все равно принесет? Потому, что при жизни имеет место осознание этого состояния, тогда как после смерти вы можете обрести мокшу, но не будете знать, что обрели ее, поскольку там нет самосознания. Кроме того, при обретении мокши в физическом теле на вас больше никак не влияют дела мира. Вы всегда остаетесь чистым и сияющим, несмотря на взаимодействия с миром. Теперь Деви хочется больше узнать о природе этой высшей реальности.



143. Кто поклоняется, и кому?

эвам-укта вйавастхāйām джапйатэ ко джапаś ча каḥ |
 дхйāйатэ ко махāнāтха пūдджйатэ каś ча трпйати

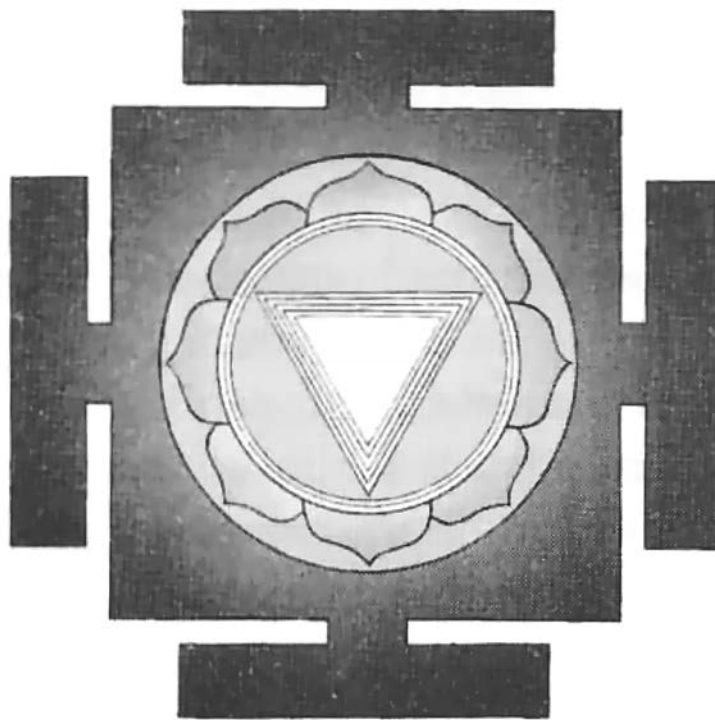
॥143 ॥

Перевод

(Девы) сказала так: О великий Владыка, (расскажи мне) по порядку, кому следует молиться и какова должна быть молитва? Кому следует поклоняться, о ком размышлять и кто будет удовлетворен этим поклонением?

Комментарий

Для того, чтобы больше узнать о природе высшей реальности, Девы задает Владыке следующие вопросы: Кому следует молиться и какова должна быть молитва?



Кали Янтра

Кто поклоняется, и кому следует поклоняться, или кого должно ублажать это поклонение, поскольку в действительности они оба — одно и то же?

Парамахамса Рамакришна, находясь в возвышенных состояниях транса, нередко склонял свечи над своей головой, а не над Богиней Кали, которой он поклонялся. Он надевал гирлянду на себя, а не на статую Кали. Он клал сладости себе в рот, вместо того, чтобы класть их перед ней. Он не видел никакой разницы между собой и Богиней. Именно это подразумевает Деви, когда спрашивает: когда возникает то состояние, то кто поклоняется, и кому? Какая между ними разница?



144. Грубые формы поклонения

хūйатэ касйа вā хомо йāгаḥ касйа ча ким катхам |
 шрī бхайрава увāча |
 эшāтра пракрийā бāхйā стхūлэшвэва мргэкшаṅэ || 144 ||

Перевод

(Девы продолжает) к кому следует обращать мольбы; кому следует предлагать дары при жертвоприношении, как это делать? Шри Бхайрава сказал: О газелеокая, эти действия — поистине грубые формы поклонения.

Комментарий

Девы интересуется, как можно познавать высшую реальность посредством обрядов и ритуалов яджна, или жертвоприношения. Это не отрицание *кармаканды*, или ритуального поклонения, а, скорее, объяснение уровня постижения, который достигается с их помощью. Ритуалы помогают сосредоточивать ум на грубом уровне, но они также оставляют вас там. В конечном счете, грубое и физическое осознание объектов и поклонение следует преобразовывать в ментальные, психические, тонкие и каузальные состояния осознания, соответствующие сапта бхумикам, или семи локам, каковыми являются: *бхух* (физический план), *бхувах* (промежуточный план), *свах* (божественный план), *мах* (план святых и сиддхов), *джанах* (план риши и муни), *тапах* (план освободившихся душ) и *сатья* (план окончательной истины).

Это семь планов более высокого осознания, которые нам нужно пересекать всвязи с нашими практика-

ми. На одном плане объект является грубым, но по мере подъема осознания этот же самый грубый объект последовательно преобразуется до тех пор, пока он не будет восприниматься посредством сияния окончательной истины, или сатьи.

Этот опыт описывали как ниргуна, или не имеющий качества. Это не означает, что в этом состоянии отсутствуют гуны; это показывает, что они не существуют как отдельная сущность, что они сливаются с предельным опытом истины, или содержатся в нем.



145. Джапа дхарана на высшем сознании

бхūйо бхūйаḥ парэ бхāвэ бхāванā бхāвйатэ хи йā |
 джапаḥ со'тра свайам нāдо мантрāтмā джапйа йдрīшаḥ
 || 145 ||

Перевод

Размышляй над мыслью о пребывании в высшем сознании снова и снова; это также джапа. Этот само-(произвольно возникающий)-звук, поистине, является душой мантры. Таким образом выполняется джапа.

Комментарий

Джапа буквально означает «повторение». Вследствие постоянной ассоциации с мантрой, теперь джапа подразумевает идею повторения мантры. Однако, можно практиковать джапу на чем угодно. Можно практиковать повторение вспоминания идеи или мысли. Например, можно сказать, что если вы весь день вспоминаете любимого человека, то вы практикуете джапу на нем. Точно так же, человек может непрерывно вспоминать Господа, или размышлять над идеей о том, что он пребывает в высшем сознательном состоянии, переживая анахад нады — звук души, или атмы, всех мантр. Это настоящая практика джапа, так как все мантры произошли от анахад, или не вызванного космического звука, который многократно отдается во всей вселенной. *Свайам надо* относится к мантре аджапа джапы Сохам или Хамсо, исходящей из сердечного центра, или анахата чакры, с каждым вдохом и выдохом, и также считающейся душой или источником всех мантр. Поэтому в данной дхаране акт дыхания и испускаемого при дыха-

нии звука рассматривается как настоящая практика джапы, встроенная в каждое и всякое существо. Сохам — это самопорождающаяся мантра. Божественное сознание посвящает нас в эту мантру в самом начале нашего существования в чреве матери. После рождения гуру напоминает нам об этом врожденном сокровище, которое мы получили как свое естественное наследие, ибо именно эти две мантры позволяют нам снова установить контакт со своим создателем.



146. Подтверждение подлинности медитации

дхйāнаṃ хи ниśчалā буддхир ниракārā нираśрайā |
 на ту дхйāнаṃ śарйрākши-мукха-хастāди калпанā

|| 146 ||

Перевод

Когда интеллект становится устойчивым, бесформенным и не имеющим никакой опоры, это подтверждение медитации. Воображение формы божественного с телом, глазами, ртом, руками и т. д. — это не медитация.

Комментарий

В этих нескольких последних шлоках дается краткое резюме всего текста ВБТ и сути ста двенадцати дхаран. Сперва было сказано, что ритуальное поклонение является грубым. Затем было сказано, что настоящая практика джапы — это размышление над звуком Я. Теперь мы узнаем, что такое подлинная медитация. Медитация — это не сосредоточение на аспекте сакары, которое ограничено воображаемой формой тела с руками, ногами, лицом и т.д. Медитация, или дхьяна, это то состояние, где осознание остается устойчивым даже в отсутствие объекта и не имеет никакой опоры в форме мыслей. Оно является бесформенным, или ниракара, безмысленным, или нирвичарой, не имеющим опоры, или нирбиджей, или устойчивым, или сампраджнятой.

Дхьянам хи нишчала буддхи подтверждает идею, что тот же самый интеллект, который вы используете в повседневной жизни, посредством дхьяны должен быть преобразован в устойчивый поток осознания.

147. Подлинное поклонение

пūджā нāма на пушпādйаир йā матиḥ криятэ дрдхā |
нирвикалпэ махāвйомни сā пūджā хйāдарāl лайаḥ

|| 147 ||

Перевод

Приношение цветов и т. п. — это не пуджа, или поклонение, но делать свой ум устойчивым в махакаше, великой пустоте, (и лишенным мыслей) в нирвикальпе — это, воистину, поклонение. От такого почитания происходит растворение (ума).

Комментарий

Пуджа и ритуальные жертвоприношения не являются высшей формой поклонения. Практика дхараны делает ум крепким и устойчивым. Когда ум крепок как скала, не колеблется и не рассеивается мыслями, тогда его следует класть на алтарь шуњи в храме *махакашы*, великой пустоты, которая представляет собой отсутствие всего. Это следует делать с бхавой, или отношением, внимания и почтения. Только тогда произойдет великое растворение ума и сверхслияние индивидуального сознания с высшим сознанием.



148. Полное исполнение или удовлетворение

атраикатама-йукти-стхэ йотпадйэта динād динам |
 бхаритākāратā сāтра трптир атяанта пūrнатā || 148 ||

Перевод

Когда человек утвердился в любой одной из (описанных тут) практик, все, что достигается, (любой опыт) развивается день за днем, пока не обретается состояние абсолютной полноты или удовлетворения.

Комментарий

Это продолжение предыдущих шлок, которые описывают результаты совершенного овладения любой одной из дхаран, описанных в этом тексте. Опыт, порождаемый практикой дхараны, развивается день за днем, постепенно вызывая состояние совершенной полноты или удовлетворенности, именуемое *трипти*. Обычная удовлетворенность слабеет, и человек легко может снова становиться неудовлетворенным и полным страстного желания, но трипти — это исполнение, которое не уменьшается, не угасает, и не умирает. Поэтому трипти дает начало сантоше, или довольству.



149. Настоящее приношение

махā-шūнйāлайэ вахнау бхūtākша-вишайādикам |
хūйатэ манасā сārдахам са хомаś чэтанā сручā || 149 ||

Перевод

Настоящее приношение (делается), когда элементы и чувственные восприятия вместе с умом в качестве жертвы передают¹ огню великой пустоты (т. е. Бхайраве, или высшему сознанию), используя сознание как ковш.

Комментарий

Это великое жертвоприношение, упоминаемое в *Ведах*, *Упанишадах*, *Брахманах* и *Итихасах*. Это чисто метафизическое понятие, которое может постигаться только посредством опыта. Для того, чтобы воздать должное этому высшему сознанию, или Бхайраве, индивидуальное «я» приносит в жертву в огонь высшего сознания все свои способности — *таттвы* (элементы), *индрии* (чувства), *манас* (ум), *ахамкару* (эго) и *буддхи* (интеллект).



¹ В оригинале, по-видимому, по аналогии с огненным жертвоприношением масла, использован глагол roug, означающий «вливать» — отсюда и метафора сознания как ковша. (Прим. пер.)

150. Спаситель всего

йāго'тра парамэśāни тушṭир āнанда лакшаṇā |
кшапаṇāt сарва пāпāнāм траṇāt сарвасйа пāрвати

॥150॥

Перевод

О великая Богиня, Парвати, здесь жертвоприношение, характеризующее блаженством и удовлетворением, становится спасителем всего путем уничтожения всех грехов.

Комментарий

Это жертвоприношение индивидуального ума, чувств и чувственных объектов великой пустоте приводит к духовному блаженству и удовлетворенности души, духа, или атмы. До сих пор вы знали только удовлетворение, происходящее от чувств и ума. Для него характерны страдание и удовольствие, счастье и несчастье, удовлетворенность и неудовлетворенность. Посредством этого жертвоприношения вы можете познать удовлетворение атмы, сопровождающееся анандой, или нескончаемым блаженством. Уничтожая все отрицательные элементы или атрибуты, препятствующие эволюции сознания, это жертвоприношение спасает душу от попадания в кабалу мирских переживаний и привязанностей.



151. Наивысшее созерцание

рудра шакти самāvэ́шас тат кшэтрам бхāванā парā |
анйатхā тасйа таттвасйа кā пūджā кā́шча трпйати

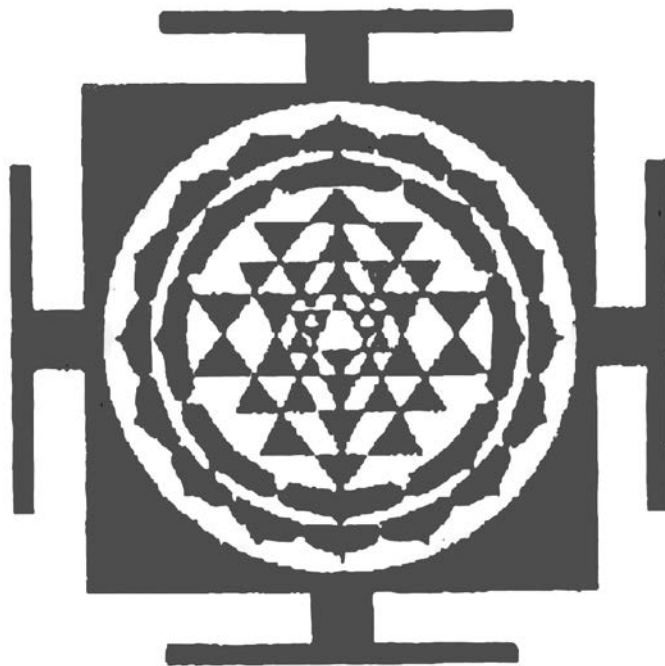
॥151 ॥

Перевод

Величайшее созерцание — это то состояние, где человек поглощен шакти Рудры. А иначе как может быть какое-либо поклонение этому элементу, и кого следует ублажать?

Комментарий

Созерцание отличается от медитации. В созерцании все еще присутствует субъектно-объектное осознание. Оно не превзойдено, тогда как в медитации, или дхьяне, субъект и объект становятся едины. Как только это происходит, поклонение тому высшему таттве становится



Шри Янтра

невозможно, так как утрачивается двойственность субъекта и объекта, видящего и видимого, поклоняющегося и того, кому поклоняются.

И значит, подобно тому, как величайшая медитация состоит в единении с объектом поклонения, величайшее созерцание представляет собой состояние поглощенности таттвой, составляющим неотъемлемую часть высшего сознания, а это ни что иное, как Шакти. Если бы шуддха таттва шакти не появлялся из высшего сознания, то как было бы возможно поклоняться тому высшему таттве — Рудре? Поглощенность шакти Рудры — это действительно поклонение той высшей реальности, ибо они представляют собой одно и то же.



152. Действительное очищение

сватантрāнанда чинмāтра с̄араḥ свātмā хи сарватаḥ |
āvāṣанām тат-сварūпэ свātманаḥ снāнам-йритаḥ || 152 ||

Перевод

Собственное Я человека — это поистине всепроникающее блаженство свободы и сущность сознания. Поглощенность природой или формой собственного Я считается действительным омовением (очищением).

Комментарий

Эта шлока ясно определяет понятие очищение, согласно тантре. В этой интерпретации тантра радикально отличается от других философий, которые приспособлялись к социальному подходу, в то время как тантра сохраняла духовное понимание чистоты. В действительности, чистота — это поглощенность своим собственным Я, которое составляет сущность сознания, характеризующуюся блаженством свободы. Ее качества — независимость и свобода, поскольку то блаженство, которое человек переживает в этом состоянии, не зависит ни от чего и ни от кого. Обычно человек бывает счастлив из-за внешних событий, людей, объектов и так далее, но это блаженство, по своей сути, характеризуется тем, что оно не зависит от всех этих факторов. Это реальная свобода, которую не могут давать деньги, имя и слава.



153. Что такое поклонение?

йаир эва пūджйатэ дравйаис-тарпйатэ вā парāпарах |
йаі́ чаива пūдж_ака_х сарва_х са эваика_х к_ва пūдж_ана_м

॥153॥

Перевод

Приношения и тот, кто воистину поклоняется трансцендентальной реальности, все представляют собой одно и то же. Тогда что же такое это поклонение?

Комментарий

Шива и шакти, космические сознание и энергия — это трансцендентальная реальность, которая существует во всех и во всем, ибо их природа вездесуща. Поэтому поклоняющийся и то, чему или кому он поклоняется, имеют одну и ту же сущность. Тогда каковы цель и результат этого поклонения? Разумеется, это относится к предельному опыту или постижению, где все различия исчезают вместе с чувством отделенности от своей подлинной природы. Когда достигается это состояние, поклонение, осуществляемое путем приношения цветов, благовоний, свечей и так далее теряет свой смысл, поскольку осознание превзошло двойственную перспективу.



154. Высшее место паломничества

враджэ́т пра́но ви́шэ́дж джй́ва иччай́ кути́лакрти́х |
дй́ргха́тма́ са́ маха́дэвй́ пара-кшэ́трам пара́пара́ || 154 ||

Перевод

Когда прана и апана быстро движутся в определенном направлении по желанию кундалини, эта великая богиня вытягивается (удлиняется) и становится высшим местом паломничества как проявленного, так и непроявленного.

Комментарий

Настоящее поклонение состоит в том, чтобы пробудить богиню кундалини. Она — свидетель, или сакши, пара и апара — имманентного и трансцендентального, дарующий знание и опыт обоих состояний сознания. Поэтому ее обитель — это самое священное место паломничества. Покоясь в полости, или *кунде*, у основания позвоночника, она дарует знание пары, или проявления. Когда ее почитают, она бывает довольна и вытягивается, поднимаясь к обители высшего сознания в сахасраре, так что садхака может обрести трансцендентальный опыт.

В физическом теле она течет как прана и апана, которые проявляются как грубое дыхание в форме вдоха и выдоха, и, в соответствии с ее желанием, дают начало чувственному опыту. Когда ей поклоняются в этой форме, она помогает садхаке, меняя движение праны и апаны на противоположное, так что они сливаются в центре, подготавливая путь для подъема кула-кундалини к высшим трансцендентальным центрам.

155а. Блаженное жертвоприношение

асй̄ам анучаран тишт̄хан мах̄анандамайэ'дхварэ |
тай̄а дэвй̄а сам̄авишт̄ах̄ парам бхайравам апнуй̄ат

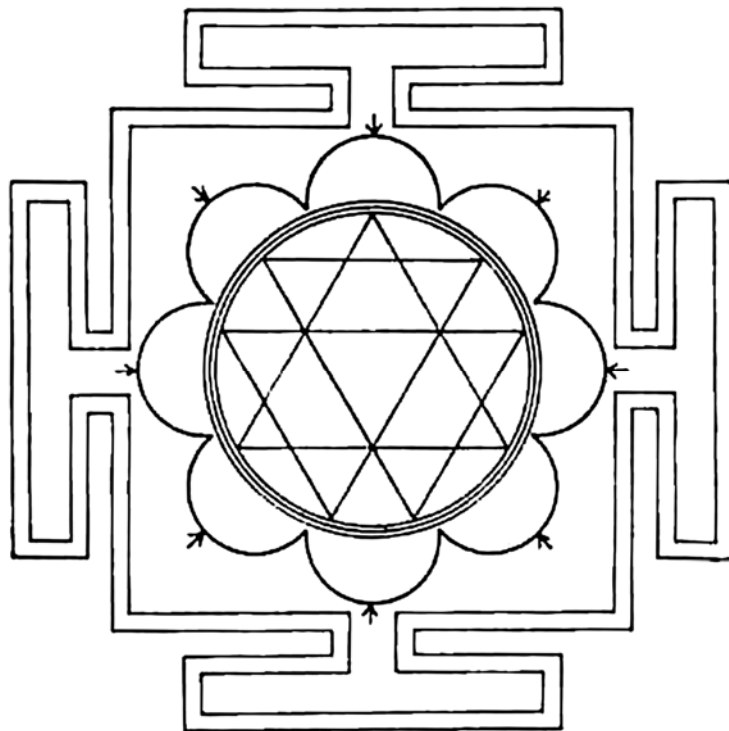
॥ 155а ॥

Перевод

Тот, кто следует этому жертвоприношению, полному высшего блаженства, и пребывает в нем, обретает (по милости той богини) высшее состояние Бхайравы.

Комментарий

Садхака, или искатель, который прилежно следует этому блаженному жертвоприношению и пребывает в нем день за днем, по милости Девы обретает высшее состояние Бхайравы. Для того чтобы пробуждать божественную энергию, человек должен приносить в жертву



Дурга Янтра

удовольствия, связанные с чувственным миром. Именно чувства удерживают кундалини в муладхаре, рассеивая осознание и энергию, требуемые для ее пробуждения. Чувственные пристрастия истощают энергию, расходуя ее без восстановления свежей энергии для компенсации потери.

С течением времени человеку приходится расплачиваться за это неправильное употребление и беспечное расходование энергии — его ожидают упадок, болезни и смерть. Привязанность к чувственному опыту навсегда оставляет его в неведении относительно более высоких переживаний, которые возрождают и дают новую жизнь, энергию, счастье, блаженство, свободу, знание и осознание. Для того, чтобы обрести все это, искатель должен совершить великое жертвоприношение привычных удовольствий, и обратить свое внимание к таттве, или сущности реальности, лежащей вне досягаемости чувств, или индрий.



155(б). Хамса дхарана

сак̄арэ̄на бахир й̄ати хак̄арэ̄на вишэт пунах |
 хамса хамсэтайамум мантрам джйво джапати нитйаішах
 ||1556||

Перевод

Дыхание выходит со звуком «Ха» и снова входит со звуком «Са». Таким образом, человек всегда повторяет эту особую мантру Хамса.

Комментарий

«Ха» и «Са» вместе образуют мантру аджапа джапа, означающую «спонтанное повторение». Сами того не зная, вы повторяли эту мантру с момента своего рождения, поскольку этот звук создается входящим и выходящим дыханием. Выдох порождает звук «Ха», а вдох — звук «Са». Этот звук дыхания представляет собой интимный аспект вашего существа, и потому служит естественным и спонтанным способом обращения осознания к внутреннему Я. *Хамса* — это самопорождающая мантра, которую вы получаете от Божественного, и она является выражением этого высшего сознания. Если бы вы могли воспринимать это с полным пониманием, то в тот же момент постигли бы истину. Посредством понимания тайны Сохам или Хамса вы приходите к знанию своего Я.

Эта дхарана также соотносится с первой дхараной, описанной в шлоке 24, поскольку упоминаемые там прана и апана вайю далее проявляются как дыхание. Вы можете соединять вдох с выдохом, повторяя мантру Сохам, или выдох с вдохом, повторяя Хамсо. Однако, в

конечном счете, следует развивать осознание промежутка между ними путем сосредоточения на той точке, где вдох превращается в выдох, или выдох превращается во вдох. Там происходит спонтанное растворение (прекращение деятельности) ума.

Это порождает переживание течения Панча вайю в теле, которое далее ведет к осознанию космической праны, или высшего источника дыхания.



156. Непрерывная джапа на дыхании

шаṭ śatāni divā rātrau sahasrāṅī эка विंशतिḥ |
джапо дэвйāḥ самуддишṭаḥ сулабхо дурлабхо джадаиḥ
 ||156||

Перевод

Эта джапа Деви, которая упоминалась ранее, (повторяемая) двадцать одну тысячу шестьсот раз в течение дня и ночи, легко доступна и трудна только для несведущих.

Комментарий

Эта джапа легко доступна, если вы знаете, что вы продолжаете повторять ее с каждым дыханием двадцать одну тысячу шестьсот раз в день с самого рождения. С того самого времени не было ни единого момента, когда бы вы не повторяли эту мантру. Однако это знание является тайным, и потому его трудно обрести без посвящения в осознанное знание этого процесса, получаемого от гуру. Тайная мантра Хамса — это пара, или трансцендентальное знание, поскольку это джапа Деви, и ее повторение дарует садхаке высший опыт. Эту джапу легче всего выполнять, поскольку она уже продолжается сама собой. Вам нужно лишь осознавать этот процесс, обращая ум внутрь и сосредоточивая внимание на звуке непрерывно втекающего и вытекающего дыхания.



157. Необходимость в сохранении тайны

итйэтат катхитаṃ дэви парамāmртам уттамам |
этач ча наива касйāпи пракāśйаṃ ту кадāчана || 157 ||

Перевод

О Богиня, это самое возвышенное учение, которое, как говорят, ведет к бессмертному состоянию, поистине не следует открывать никому.

Комментарий

В прежние времена эзотерические знания всех духовных традиций глубоко почитались и всегда хранились в тайне. Лишь возрождение йоги во второй половине двадцатого столетия позволило обычным людям получить доступ к многим высшим формам тантрической и йогической практики. Поэтому во всех эзотерических текстах до сих пор утверждается это требование соблюдения абсолютной секретности в отношении содержащихся в них знаний и практик.

Это откровение ВБТ может вести к высшему нектару, приносящему бессмертие; поэтому рекомендуется изучать его тайно. Все, что обладает огромной силой и ценностью, никогда не следует без разбора предавать широкой огласке. Есть две важных причины, по которым здесь рекомендуется сохранять тайну. Прежде всего, знание и практики, содержащиеся в ВБТ, относятся к наивысшему уровню и будут бесполезны для обычного человека, не подготовленного к тонкости этих концепций. Поэтому было бы пустой тратой времени обсуждать этот текст с людьми, которые не способны понимать или ценить этот уровень учений и могут даже употребить их во зло или опорочить.

Вторая причина соблюдения тайны связана с реальным духовным прогрессом практикующего. Когда человек предпринимает внутреннее путешествие, это не подлежит открытому публичному обсуждению. Это очень личное дело, касающееся только самого человека и его духовного учителя. Больше никому не нужно и не следует знать о предпринимаемом искателем внутреннем путешествии. Обсуждая свое духовное понимание и опыт с многими людьми, человек может утратить вдохновение или высокий порыв и даже потерпеть неудачу на пути. Кроме того, это порождает гордыню, которая препятствует тонкой восприимчивости, необходимой для высшего духовного постижения.



158. Пригодность для тантрической практики

параішишйэ кхалэ крӯрэ абхактэ гуру-пāдайох |
нирвикалпа матінām ту вїрāнām уннатātманām || 158 ||

Перевод

(Эти учения не следует открывать) другим ученикам — злым и жестоким, или тем, кто не вверяет себя милости гуру. (Их следует открывать) только продвинутым душам, тем, кто владеет собой и чьи умы свободны от викаल्प.

Комментарий

В данной шлоке, являющейся продолжением предыдущей, даются дальнейшие предупреждения в отношении того, кому следует и кому не следует открывать это знание. Для восприятия этого эзотерического учения подходит только владеющий собой и дисциплинированный человек, полностью отдающийся практике; в ином случае силы, обретаемые посредством этих практик, могут его погубить. Получающий подобное знание должен быть полностью пригодным для него, достойным его, а иначе это может привести к нежелательным последствиям и для него, и для того, кто дает ему это знание. Кроме того, соблюдение этого правила гарантирует, что эзотерические знания и практики будут сохраняться и передаваться в целостности, и, потому, оставаться доступными для будущих поколений духовных искателей.

Это знание следует охранять от недостойных, подобно тому, как вы охраняете драгоценности или накопленное богатство. Те, кто защищают знание, считают-

ся хранителями дхармы. В этом свете в Индии всегда рассматривались санньясины. Они — не просто религиозные монахи или священники, а хранители трансцендентального знания. Это знание остается доступным для нас и по сей день исключительно благодаря традиции санньясы. Именно санньясины сохранили его от разрушительного действия истории.



159–160. Тантрическое посвящение

бхактāнāм гуруваргасйа дāтавайāм нирвиśанкайā |
грāмо рādжйам пурам дэшаḥ путра дāра куṭумбакам
|| 159 ||

сарвам этат паритйаджйа грāхйам этан мргэкшаṅэ |
ким эбхир астхираир дэви стхирам парам идам дханам
|| 160 ||

Перевод

О газелеокая, для посвящения следует принимать тех приверженцев гуру, которые без малейшего сомнения или колебания отказались от сына, жены, родных, дома, родной деревни, царства и страны. Все (мирское) преходяще, о Богиня, но это высшее богатство вечно.

Комментарий

В этой шлоке дается разъяснение пригодности для посвящения в знание и практики ВБТ. Посвящение в это знание должен получать тот, кого характеризуют вайрагья (отрешенность), бхакти (преданность) и вишвас (вера). Поиск неизменной реальности посредством посвящения требует отказа от преходящих удовольствий и от уверенности в сыне, жене, родных и родине. Здесь справедливо подчеркивается важность посвящения, поскольку знание приносит плоды и превращается в опыт только по милости гуру в форме посвящения.

Тантрические посвящения в большей степени зависят от непосредственной передачи, нежели от устных наставлений. Нередко знание передается через сновидение или с помощью мысленной проекции. Во многих

случаях ученик может даже не осознавать передачу от гуру, но знание втекает в него, если он подходит в качестве его преемника.



161. Никогда не отказывайся от этого знания

п्रांणं अपि प्रादावयिं न दयाम् परामामृतम् |
श्री देवि उवाच |
देवा-देवा माहादेवा परितृप्तस्मि शंकरा || 161 ||

Перевод

Можно отказываться даже от собственной праны (жизненной энергии), но от этого учения, которое являет собой высшее, не следует отказываться никогда. Благоклонная богиня сказала: О великий Господь Шанкара, Бог богов, теперь я полностью удовлетворена.

Комментарий

Здесь Господь Шанкара говорит Деве, что можно отказываться от всех вещей этого мира, имеющих преходящую природу, и даже от своей собственной праны, или жизненной силы. Но никогда не следует отказываться от этого учения, которое представляет собой высший нектар, или высочайшее учение, ведущее к постижению абсолютной истины. И Деве, как самый компетентный послушник, говорит, что теперь она получила ответы на все свои вопросы и полностью удовлетворена.



162. Понимание Девы

рудрайāmала тантрасйа сāрам адйāвадхāритам |
сарва шакти прабхэдāнām хрдайам джñāтам адйа ча
|| 162 ||

Перевод

Теперь я поняла квинтэссенцию Рудраямала Тантры, а также сердце (сокровенную суть) всех различных шакти.

Комментарий

Эта шлока завершает предыдущую и описывает понимание Девы учения Рудраямалы, главным текстом которого является ВБТ. Рудраямала составляет важную часть Кашмирского шиваизма, представляющего собой синтез Тантры и Веданты. Этот синтез очень трудно постичь полностью. Так, у Девы было много вопросов, на которые Господь отвечал, рассказывая ей о ста двенадцати дхаранах и указывая, что окончательная истина лежит за пределами интеллекта и должна познаваться путем непосредственного переживания.

Сердце (сокровенная суть) всех различных шакти относится к сущности различных измерений и элементов творения, которые нужно познать и превзойти для того, чтобы, в конце концов, слиться с непроявленным высшим сознанием.



163. Соединение Шивы и Шакти

итй уктвāнандитā дэви каṅтхэ лагнā ішивасйа ту ||163 ||

Перевод

Сказав это, счастливая Богиня обняла Шиву.

Комментарий

Получив и поняв высшее знание, деви снова возвращается в объятия Шивы, и становится с ним одним целым.



перѣводъ-комментаріи

О. Ерченков

[Вступление]
[Вопросы Бхайрави]

Девы сказала: Мне известно все, произошедшее из «Рудрайамалы», особого раздела трики — особой сущностной сути [Тантры]. Однако и теперь моё сомнение не преодолено, о Бхайрава!

Бхайрави, шакти Бхайравы, говорит: О дэва [божественный], кто в проявлении-манифестации вселенной и в развлечении ею как своей игрой является моей истинной сущностью, Я слышала полностью все писания, которые вышли из союза Рудры и Его парной Шакти, или которые есть результат Рудраямала-тантры включая Трику вместе с её разделами. Я слышала Трику, которая является квинтэссенцией всех священных писаний, а также все её дальнейшие существенные ветви. Но, о Высший Господь, даже сейчас мои сомнения не устранены.

Что в Бхайрава [агамах] является Сущностью Бхайравы? Является ли [Его] Сущностная форма состоящей из энергии совокупности слов [шабдарАшикалАмайам]?, или же это девятиричное подразделение [рядов варн]?, или это [мантра] выделяемая ришира [тантрой]?, или это Сущность трёх Шакти?, или же она состоит из нады и бинду, ардхачандры и ниродхики?, или она находится в чакрах?, или это безгласный звук [аначчка]?, или это внутренняя сущность Шакти?

О Бог, с точки зрения абсолютной реальности, что в точности является сущностной природой Бхайравы? Согласно Бхайрава Агаме [Бхайравэ]:

1. состоит ли она из энергий множества букв [шабдарашикаламмайам]?

2. или она состоит из девяти различных форм [наватмабхэдэна] для реализации сущностной природы Бхайравы [Бхайравакритату]?

3. или она состоит из специальной мантры, которая объединяет в целую форму три раздела, как это описано в Триширобхайрава [триширобхэдабхиннам]?

4. или она состоит из трёх шакти [руководящих упомянутыми тремя таттвами]?

5. или она состоит из Нады [из силы мантры, неотъемлемо присутствующей как вимарша во всех словах]? Или из бинду [силы мантры, неотъемлемо присутствующей во всех объектах вселенной как пракаша]?

6. или она состоит из ардхачандры, ниродхики и т.д.?

7. или она состоит из какой-то таинственной силы, находящейся в чакрах [энергетических центрах в теле]? или из безгласного звука «ха»?

8. или она состоит из чистой Энергии [Шакти]?

Является ли имманентное проявление [сакала] низшим и высшим [парАпара], или только низшим [апара]? Если оно является высшим [пара], то это противоречит трансцендентному [паратве]. Трансцендентное не делится на буквы [варны] и не делится на тела, в имманентном же проявлении [сакалатве] нет неделимости. Окажи милость, о Господь, развеи полностью моё сомнение!

[Дэви задаёт дополнительный вопрос:] Является ли природа парापара шакти [трансцендентно-имманентной Энергии] и апара шакти [имманентной Энергии] сакала, т.е. состоящей из частей, и является ли природа пара шакти [трансцендентной Энергии] также сакала? Если природа пара шакти [трансцендентной Энергии] также является сакала, тогда это будет несовместимо с трансцендентностью.

Паратва, или трансцендентность, не может быть совместима с делением на буквы, цвета или тела [на хи варнавибхэдэна, дэхабхэдэна ва бхавэт паратвам]; па-

ратва, или трансцендентность состоит только в неделимости [нишкалатвэна] и не может сосуществовать с сакалой [совокупность частей] [сакалатвэ на тадбхавэт]. О, Господь, одари меня своей благосклонностью и устрани моё сомнение полностью.

[Общее объяснение Бхайравы]

Бхайрава сказал: Хорошо, хорошо, о Возлюбленная! Вопросенное Тобой — есть наисокровеннейшая сущность Тантры. Поведаю её Тебе, о Благая! То, что является имманентным проявлением [сакала], именуется формой Бхайравы. Оно познается как несубстанциональное, о Деви, подобное миражу, как майа, подобное сну, как мираж города гандхарвов, описываемое так только для созерцания людьми, лишенными разума, приверженцами пышных обрядов, пребывающих в собственных представлениях.

Бхайрава сказал: Хорошо! Хорошо! Дорогая, ты задала вопросы, которые относятся к самой квинтэссенции Тантры. Хотя это и является самым эзотеричным, о Благоприятная, но все же Я объясню тебе это!

О чем бы ни было объявлено, что оно является состоящей из частей формой [сакала] Бхайравы, оно, о Богиня, должно рассматриваться как безосновательное [асаратайа], как фантазмагория [букв. «как сеть Индры»], как магическая иллюзия [майа], как грезы, как мираж города Гандхарвов в небе. Сакала аспект Бхайравы преподан как опора при медитации для тех, у кого интеллект пребывает в заблуждении, кто заинтересован в показном выполнении ритуалов, это было объявлено для тех людей, которые являются жертвой двойственных мыслепостроений [викальпанихататманам].

В действительности, Бхайрава не является ни девятиричной сущностью букв [варн], ни совокупностью

слов, ни трехглавым богом, ни троякой Шакти, ни надой и бинду, ни чандрархой, ни ниродхикой, ни подразделением последовательности чакр. Шакти также [не является Его] внутренней Сущностью. Все это является для непросветленных, подобно сладким шарикам [модакам] в руках матери, для успокоения детских страхов.

В действительности Бхайрава не является ни формой девяти [наватма], ни множеством букв [шабдараши]; ни состоящим из трех голов [тришира], ни из трех шакти, ни состоящим ни из нады и бинду, ни из ардхачандры, ниродхики и т.д., и сущность Его не имеет отношения к пронизыванию [шести] чакр, и Шакти, или Энергия, не составляет Его сущность.

[Тогда почему же все это было описано писаниями в различных их местах как сущность Бхайравы?].

Вышеупомянутые представления используются для тех, чей интеллект еще не достаточно созрел, чтобы уловить Реальность [в её высшем аспекте], также как нечто пугающее используется для того, чтобы отвлечь детей от их упрямства обрести какую-либо никчемную или нежелательную вещь. Эти понятия играют ту же роль, что и мамина конфета. Они предназначены для того, чтобы побудить искателей идти по пути праведности и духовной практики, чтобы они могли окончательно реализовать природу Бхайравы, которая неотличима от их сущности природы.

То состояние, содержащее Образ Бхайравы, которое в высшем смысле свободно от обозначения места и времени, лишено места и направления, которое невозможно обозначить названием, Блаженство Самости, переживаемое внутри, пребывающее [в состоянии] лишенном мысленных измышлений [викальп] — есть Сущность Бхайравы.

Его чистое тело субстанционально постигается как наполняющее вселенную. В Высшей Реальности кто

почитаем? Кто удовлетворяем [почитанием]? То, Что именуется Состоянием Бхайравы, то — является [Состоянием] Высшей Деви, в Высшей форме.

[Если сакала аспект Бхайравы не раскрывает Его сущностную природу, то что тогда такое Его нишкала аспект, через знания которого можно иметь представление о Его паравастха [наивысшем состоянии]. Бхайрава теперь описывает нишкала, т.е. трансцендентный аспект Всевышнего в следующих четырех стихах].

Паравастха [высшее состояние] Бхайравы свободно [унмукта] от всех представлений, относящихся к направлению [дик] и времени [кала], оно не может быть верно описано [авишэшини] каким-то определенным пространством [дэша] или определением [уддэша]. Воистину [парамартхатах], оно не может быть ни указано [вйападэштум ашакйа], ни описано в словах [акатхйа].

[Тогда невозможно иметь никакого переживания этого? Бхайрава предвидит этот вопрос и отвечает на него в следующем стихе].

Можно постичь это только при полной свободе от всех мыслепосроений [викальпонмукта-гочара]. Можно иметь переживание этого блаженства в своем собственном сокровенном Я [при полном избавлении от эго и установлении в пурнаханта, т.е. в полноте божественного Я-сознания].

Это состояние Бхайравы, полное блаженства неотличимости от целой вселенной [бхаритакара] есть только Бхайрави, Шакти Бхайравы.

Оно поистине должно быть познано как Его сущностная природа, незапятнанная [вималам] и содержащая целую вселенную [вишвапуратам]. Так, будучи состоянием наивысшей Реальности, кто может быть объектом поклонения, кто может быть удовлетворен поклонением.

Это нишкала состояние Бхайравы, прославляемое таким образом, одно есть высшее состояние. Оно объявлено как пара дэви, высшая богиня, пара, т.е. высшая, не только в имени, но потому что это действительно её наивысшая форма [парарупэна].

Как Шакти и Обладатель Шакти всегда пребывают нераздельно, также качество и носитель качеств, Высшая Шакти и Высший Атман, как способность жечь считается неотделимой от огня. Лишь Знание Единства является первичным при вхождении [в Высшую] Реальность.

Поскольку всегда нет различия между Шакти и обладателем шакти [шактиманом], следовательно наделенная Его [т.е. Шактимана] свойствами, Шакти становится носителем этих свойств. Следовательно, будучи неотличной от пара [высшего, т.е. Бхайравы], она известна как пара [высшая, т.е. Бхайрави].

Сжигающая сила огня не считается отдельной от огня даже после полного рассмотрения [точно так же парашакти не отдельна от Бхайравы]. Она описывается отдельно только как предварительный шаг для слушателя к познанию огня [букв, к входу в познание огня].

У входящего в состояние Шакти через недвойственное осознание [бхавану] выявляется форма Шивы, [которая] именуется ликом Шивы. Как направления и прочее [различаются] при свете светильника и лучей Солнца, также Шива познается через Шакти, о Возлюбленная!

Когда в ком-либо, кто входит в состояние Шакти [т.е. кто отождествляется с Шакти], появляется чувство неотличности [между Шакти и Шивой], тогда он обретает состояние Шивы, [поскольку] в агамах [иха] она [шакти] объявлена как дверь входа [в Шиву] [буквально, Шакти подобна лицу Шивы].

Как посредством света лампы и лучей солнца, части пространства и т.д. познаются, точно так же, о Дорогая, посредством Шакти Шива [который есть наша собственная Сущность] познается [т.е. распознается].

Дэви сказала: О Бог богов, Носящий трезубец, Украшенный чашей из черепа! Каким методом [постигается] то состояние, лишенное места времени и направления, которое именуется содержащим образ Бхайравы? Каким образом его лик является Высшей Дэви? Хотя Я и знаю это, поведай мне [снова], о Бхайрава!

[Теперь, когда был дан намек на сущностную природу парадэви, т.е. Высшей богини, или Шакти, Бхайрави хочет знать, как эта сущностная природа может быть реализована].

Шри Дэви сказала: О Бог всех богов, носящий символ трезубца и имеющий череп своим украшением, как может эта Верховная Богиня [Наивысшая Шакти], которая превосходит все представления направления, пространства и времени и все способы описания, быть познанной? Каким способом может это совершенное состояние Бхайравы, полное блаженства неотличимости от вселенной [бхаритакара] быть реализовано? Каким образом парадэви [Высшая Шакти] может быть дверью входа в Бхайраву? Пожалуйста, скажи мне в форме вайкхари [человеческим языком] то, что я хорошо и полностью знаю на уровне пара. [или: Пожалуйста, научи меня таким образом, чтобы я могла понять это полностью].

[Дхараны]

Бхайрава сказал: Вверх как выдох, и вниз как вдох, движется Высшая Шакти [букв. «Дух творения»]. От концентрации на двух стыках [вдоха и выдоха] возникает состояние Полноты. [Дхарана 1]

Бхайрава сказал: Пара дэви, или Высшая Шакти, которая по своей природе — висарга, продолжает [непрерывно] выражать себя по направлению вверх [урдхвэ] [от центра тела к двадашанте, или расстоянию 12 пальцев] в форме выдоха [праны] и по направлению вниз [адхах] [от двадашанты к центру тела] в форме вдоха [дживы, или апаны]. Через устойчивую фиксацию ума [бхаранат] на двух местах их начала [а именно на центре тела в случае праны и на двадашанте в случае апаны] возникает состояние полноты [бхаритаствитих, которое является состоянием парашакти, или природой Бхайравы].

О Бхайрави! Благодаря задержке дыхания в обоих пространствах, снаружи или внутри, по милости Бхайрави возникает состояние Бхайравы. [Дхарана 2]

У дыхания [выдоха, или праны], возникающего изнутри, т.е. из центра тела [хрит], происходит невозвращение на долю секунды из двадашанты [расстоянии 12 пальцев от носа во внешнее пространство], и у дыхания [вдоха, или апаны], возникающего из двадашанты, т.е. из внешнего пространства, происходит невозвращение на долю секунды из центра тела [хрит]. Если зафиксировать ум устойчиво на этих двух точках пауз, то обнаруживается, что Бхайрави, сущностная форма Бхайравы, проявляется в этих двух точках.

Не следует ни впускать, ни выпускать Шакти являющуюся в форме дыхания, благодаря безмыслию [нирвикалпатайА] и Её [Милости] в середине [обретается] форма Бхайравы. [Дхарана 3]

Когда срединное состояние проявляет себя посредством растворения двойственных мыслепостроений, то ни прана-шакти в форме выдоха [прана] не выходит из центра [тела] к двадашанте, ни прана-шакти в форме вдоха [апана] не входит в центр из двадашанты. За

этим посредством Бхайрави, которая выражает себя в форме прекращения праны [выдоха] и апаны [вдоха], следует состояние Бхайравы.

Когда по окончании вдоха и выдоха наступает Полнота, именуемая Покоем, в ней [по милости] Шакти является [Высший] Покой. [Дхарана 4]

Когда Шакти в форме выдоха [рэчита] задержана вовне [в двадашанте], и в форме вдоха [пурита] задержана внутри [в хрит, или центре], то в конце этой практики Шакти известная как шанта, или успокоенная, и через Шакти обнаруживается Шанта Бхайрава.

Следует созерцать Её — [Шакти поднимающуюся] в сиянии лучей от муладхары, все более и более тонкую, успокаивающуюся в конце двадашанты. [Там] возникает [состояние] Бхайравы. [Дхарана 5]

Медитируйте на Шакти, возникающую из муладхара чакры сверкающую, как лучи [солнца] и становящуюся утонченней и утонченней до тех пор, пока в конце концов она не растворится в двадашанте. Так Бхайрава становится проявлен.

[Следует созерцать Шакти] идущую вверх в виде молнии [пронизывающей] каждую чакру одну за другой, вплоть до конца двадашанты вверху. Там — Великое явление [Образа Бхайравы]. [Дхарана 6]

Медитируйте на эту самую молниеподобную шакти [т.е. Кундалини], движущуюся вверх последовательно от одного центра энергии [чакры] к другому, вверх к трем кулакам, т.е. к двадашанте. В конце можно пережить величественный восход Бхайравы.

Последовательность Двенадцати поделена на двенадцать слогов. Пребывая [в них] и освобождаясь от грубого к тонкому и высшему [наступает] затем [состояние] Шивы. [Дхарана 7]

На двенадцать следующих друг за другом вверх центров энергии, связанных с двенадцатью последова-

тельными буквами, следует должным образом медитировать. На каждый из них следует медитировать во первых в грубой фазе, затем в тонкой фазе, и затем также в высшей фазе вплоть до того, как в конце этой практики медитирующий станет тождественным Шиве.

Наполняя мгновенно Ею [прана Шакти] макушку головы [мурдханта], переходя через мост «сдвинутых бровей» [бхрукшепа] и сделав ум безмысленным, надо всем [этим] возникает всеприсутствие. [Дхарана 8]

Быстро наполнив мурдханту той же самой пранической энергией и перенеся её с помощью подобного мосту сжатия бровей, следует очистить свой разум от всех двойственных мыслепостроений. Тогда сознание взойдет выше, чем двадашанта, и тогда появится ощущение вездесущности.

Созерцающий в сердце пять пустот, в месте ореолами, пестрыми как хвост павлина, становится проникнувшим в Высочайшую Пустотность. [Дхарана 9]

Йогу следует медитировать в своем сердце на пять пустот пяти чувств, которые подобны пяти пустотам, появляющимся в кругах пестрого оперения павлинов. Так он будет поглощен Абсолютной пустотой.

Таким образом, куда бы ни направлялось осознание: на пустоту, стену, или другой сосуд — [там будет] самопогружение, дающее Благо. [Дхарана 10]

Таким же образом при последовательных шагах, где бы ни было внимание: на пустоте ли, на стене, на какой-либо замечательной личности — это внимание поглощается самим собой в высшее и приносит высшую жертву.

Поместив ум в середину черепа, пребывая с закрытыми глазами, следует остановить ум и наблюдать высший объект. [Дхарана 11]

Фиксируя свое внимание на внутренней части черепа [капалы] и сидя с закрытыми глазами, с устойчиво-

стью ума постепенно практикующий замечает то, что наиболее возвышенно заметно.

Слово «капала» означает «череп». Существует также эзотерическое значение этого слова. В связи с этим Шивопадхйайа ссылается на следующий стих из Тантракоши:

*кашабдэна парашактих палаках шивасам-
джняйа;
шива-шакти-самайогах парипатхйатэ*

«Слово «ка» означает парашакти, или высшую божественную Энергию, и слово «пала», значащее «защитник», означает Шиву. Целое слово «капала», следовательно, используется в смысле союза между Шивой и Шакти». Шива и Шакти, другими словами, означают пракашу и вимаршу, т.е. свет сознания и присущее ему сознание. В соответствии с этой интерпретацией перевод выше приведенной дхараны станет таким:

«Сфиксировав свой ум внутри на союзе Шивы и Шакти и сидя с закрытыми глазами, постепенно с устойчивостью ума практикующий замечает то, что наиболее возвышенно заметно.»

Центральная нади пребывает в середине, в виде стебля лотоса. Созерцая её как Деви, в середине неба — является Дева [Бог]. [Дхарана 12]

Срединная нади расположена посередине. Она тонкая, как стебель лотоса. Если медитировать на внутреннюю пустоту этой нади, то это помогает в обнаружении Божественного.

Закрыв глаза посредством рук, на стыке бровей, при закрытии врат [чувств на лице], взгляд постепенно растворяется в бинду. В центре её — Высшее Состояние. [Дхарана 13]

Закрытием отверстий [ответственных за ощущения] посредством орудия [астра] в виде рук, которыми за-

крываются глаза [и другие отверстия лица], и затем посредством прорыва, открывающего [узел в межбровье], ощущается бинду, которая [при развитии однонаправленности] постепенно исчезает [в эфире, или небесах, пространстве, сознания]. Тогда [в центре эфира сознания] йог устанавливается в высшем [духовном] состоянии.

Созерцая мерцающий свет внутри, тонкий огонь, бинду в форме тилаки, которые растворяются в сердце и в двадашанте [над макушкой головы] — [наступает] Погружение [в Состояние Бхайравы]. [Дхарана 14]

Йогу следует медитировать либо в сердце, либо в двадашанте на бинду, которая является тонкой искрой огня, похожей на тилаку, произведенную надавливанием на дхаму или тэджу [свет, существующий в глазах]. Посредством этой практики перескакивающая с одного объекта на другой мысль [викальпа] йога растворяется, и по её растворению йог поглощается в свет высшего сознания.

Погружающийся в неуничтожимый звук в ухе достойного, непрерывный звук в потоке реки, в звук Брахмана — достигает Высшего Брахмана. [Дхарана 15]

Тот, кто очень сведущ и глубоко погружен в Наду, который является Брахманом в форме звука [шабдабрахмани нишнатах], который вибрирует внутри без какого-либо удара или импульса, [анахатэ] и который может быть слышен только уху, ставшему сведущим посредством йоги [патракарнэ], звука, продолжающего звучать непрерывно [абхагнашабдэ], звука, безудержно несущегося подобно реке [сариддрутэ], — тот достигает Брахмана [брахмабхигаччхати].

Через произнесение пранавы и прочего, созерцание пустоты в конце, на стыке, благодаря Высшей пустотной Шакти обретается Пустотность, о Бхайрави! [Дхарана 16]

О Бхайрави, с помощью безупречной рецитации пранавы, или секретного слога Аум и т.д., и созерцанием пустоты в конце протяжной его фазы, и посредством самой высокой энергии пустоты йоги достигает пустоты.

Какого бы звука [варны] ни созерцалось йогиним начало и окончание, в нем через Пустотность существует Пустота, и он становится формой Пустоты [Дхарана 17]

Йоги следует созерцать предшествующее состояние какой-либо буквы до её произнесения и окончательное её состояние после её произнесения — просто как пустоту. Тогда с помощью силы пустоты, он будет по сущности и по форме становиться пустотой.

[Вслушивающийся] с неотвлекающимся умом в звуки струн и других музыкальных инструментов, долгие, чередующиеся и неподвижные, по окончании каждого станет воплощенным Высшим Небом. [Дхарана 18]

Если кто-либо с пристальным вниманием слушает звуки струнных или других музыкальных инструментов, которые, что касается их непрерывного звучания, являются долго тянущимися, он будет в конце концов поглощен-растворен в небесах сознания [и таким образом, достигнет природы Бхайравы].

Благодаря произнесению всех пинда мантр, через последовательность грубых звуков, ардхенду, бинду, наданты и пустоты [йогин] достигает Шивы. [Дхарана 19]

Посредством учтары всех пиндамантр, которые расположены в порядке грубых букв и которые продолжают вибрировать в тонких формах начиная с бинду, ардхачандры, наданты и т.д. и, заканчивая в шунье, или унмане, поистине йоги становится Шивой, или это может подразумевать, что посредством парамарши, или осознания пиндаматр, которые расположены в порядке грубых букв, как Шуньи, или, пустоты, и так до саманы, йоги достигает унмана-состояние, т.е. Шиву.

У того, кто безмысленно созерцает пространство одновременно в собственном теле и по всем направлениям, — [это] Пространство обнаруживается во всем. [Дхарана 20]

Если в своем теле йоги созерцает шунью [пространственную пустотность-безобразность-бессодержательность] по всем направлениям одновременно [т.е. сразу, а не в какой-то последовательности], шунью без каких бы то ни было мыслепостроений, то тогда он переживает пустотность-внеконцептуальность всего вокруг [и становится тождественным громадному, безбрежному простору сознания].

Тот, кто созерцает одновременно пустоту на вершине и пустоту в основании, через Шакти безразличную к телу, становится пустотным. [Дхарана 21]

Тот, кто созерцает одновременно пустоту вверху и пустоту в корне-основе, становится с помощью независимой от тела энергии полностью свободным от всех викаल्प, или мыслепостроений.

Следует устойчиво созерцать одновременно пустоту на вершине, пустоту в основании, пустоту в сердце, будучи безмысленным. После этого наступает [состояние] безмыслия [нирвикальпа]. [Дхарана 22]

В том, кто устойчиво созерцает пустоту вверху, пустоту в корне-основе и пустоту в сердце, в том возникает в то же самое время из-за его свободы от всех викаल्प состояние Шивы, который превыше всех викаल्प [нирвикальпаподайах].

Следует безмысленно созерцать хоть мгновение пустоту в области тела, [став] безмысленным, [йогин станет] переживающим свою безмысленную Самость. [Дхарана 23]

Если йоги созерцает свое тело, считая его ограниченным эмпирическим объектом, как пустоту даже лишь

на некоторое время с вниманием, свободным от всех викаल्प [мыслепостроений], он становится свободным от викаल्प и в конце концов достигает состояния Бхайравы, который превыше всех викаल्प.

У того, кто созерцает все субстанции, находящиеся в теле, пронизанные Пространством, о Газелеокая, это созерцание станет устойчивым. [Дхарана 24]

О газелеглазая [если практикующий сразу неспособен к шуньябхаве], пусть он созерцает составляющие своего тела, т.е. кости, мясо и т.д., как наполненные просто пустотой. [После этой практики] его бхавана [созерцание] пустотности станет устойчивым [и в конце концов он обретет переживание света сознания].

Следует созерцать внутри тела, разделенного стенкой кожи. Созерцающий, что внутри его тела нет ничего, станет созерцающим все вещи. [Дхарана 25]

Йогу следует созерцать наружность своего тела как [внешнюю, бессознательную] стену. «Нет ничего вещественного под ней [т.е. под этой кожей]» — медитируя таким образом, он достигает состояния, которое превосходит все вещи, на которые можно медитировать.

Погрузив взгляд в пространство лотоса сердца между желудочков, о Удачливая, [не отвлекая] ум ни на что иное, достигается Высшая Удача. [Дхарана 26]

Тот, чей ум вместе с другими чувствами растворен во внутреннем пространстве сердца, тот, кто вошел умом в центр двух чаш лотоса сердца, кто изгнал из сознания все другое, тот обретает высшее счастье, о Прекрасная.

Благодаря растворению ума полностью в дведашанте и в собственном теле, благодаря стойкому осознанию, будучи твердым [йогин] обнаруживает [опыт] применимый к [Высшей] Реальности [таттве]. [Дхарана 27]

Когда тело йога пронизано сознанием во всех частях и его ум, который стал устойчивым посредством одно-

направленности [дридхибхутам], растворяется в двадашанте, расположенной в теле, тогда такой йоги, чей разум стал устойчивым, переживает характерные для Высшей Реальности свойства.

Куда бы и как бы не был помещен ум в двадашанте, в каждое мгновение, благодаря прекращению [его] активности, за считанные дни обретается совершенство. [Дхарана 28]

Если практикующий будет фиксировать свой ум на двадашанте вновь и вновь [пратикшанам] во что бы то ни стало и где бы то ни было, то неустойчивость-колебательность ума будет уменьшена и за несколько дней он приобретет экстраординарный уровень.

Следует созерцать свое тело [город], сжигаемое огнем Калагнирудры, поднимающимся от подошв стоп, и развеиваемое в конце [пеплом]. Тогда явится Свет Покоя. [Дхарана 29]

[Произнося формулу аум ра-кша-ра-йа-ум танум дахайами намах,] практикующему следует производить созерцание следующим образом: «Мое тело сожжено огнем Калагни, поднимающимся из пальца моей правой ступни». Тогда он ощутит свою [истинную] природу, которая есть полный покой.

Созерцая таким образом умом неотвлекающимся ни на что иное, вся вселенная представляется сжигаемой. Человек [созерцающий так] обретает природу Высшего Пуруши. [Дхарана 30]

Таким образом, если практикующий вообразит, что весь мир сжигается огнем Калягни, и не позволит своему уму направляться к чему-либо другому, то у такого практикующего появится высшее состояние человека.

Или же созерцая в своем теле вселенную и растворяющиеся таттвы, все более и более тонкие, в конце обнаруживается Высшая Шакти. [Дхарана 31]

Если йоги глубоко размышляет, что тонкие и более тонкие составляющие принципы его собственного тела или мира поглощаются-растворяются в соответствующих им причинах, тогда в конце концов открывается пара дэви, Высшая Богиня.

Созерцая грубую и немощную Шакти [в форме дыхания], пребывающую в двадашанте, [или] проникая в сердце, освобожденный созерцающий обретает Свободу. [Дхарана 32]

Если пранашакти, являющаяся грубой и плотной, сделана тонкой [посредством йогической практики, в частности пранайамы], и если йоги медитирует на такую шакти либо в двадашанте, либо в сердце [т.е. в центре тела] посредством мысленного вхождения в нее, то он освобождается и обретает свои [естественные] высшие силы.

Следует созерцать по порядку все адхвы, бхуваны и прочее, пребывая в грубом, тонком и высшем [теле], пока в конце [не наступит] растворение ума. [Дхарана 33]

Практикующему следует созерцать шаг за шагом всю вселенную в форме бхуваны и других адхванов [путей] как растворяющуюся последовательно от грубого состояния к тонкому и от тонкого состояния к высшему состоянию до тех пор, пока в конце концов ум практикующего не растворится в Чинматре [чистом сознании].

Созерцая Сущность Шивы выполняя технику адхвы, единую для всей вселенной до её пределов, [происходит] Великое Пробуждение. [Дхарана 34]

Если практикующий медитирует на Шайва таттву, [которая является сущностью] всей этой вселенной во всех её областях и до последних её пределов посредством техники шададхва, то он обретет великое пробуждение.

Следует созерцать эту вселенную, о Деви как Сущность Пустоты. В ней — Растворение ума. Затем, [ум становится] достойным этого Растворения. [Дхарана 35]

О великая богиня. Йогу следует интенсивно концентрироваться на идее, что эта вселенная является тотально пустой. Уму его следует становиться поглощенным-растворенным в этой пустоте. Тогда йоги станет вполне обученным и подходящим для растворения, т.е. его ум поглощается-растворяется в шунйатишунье, абсолютной пустоте, т.е. Шиве.

При взгляде на различные сосуды и прочее, отбросив различие, следует поместить ум в То Пространство, вступив [в Которое, он] мгновенно станет наполненным Им. [Дхарана 36]

Йогу следует бросить свой взгляд в пустое пространство внутри кувшина или какого-либо другого объекта, оставляя в стороне окружающую часть. Его ум будет на мгновение поглощен пустым пространством [внутри кувшина]. Когда его ум поглощается-растворяется в этом пустом пространстве, ему следует представить, что его ум поглощается-растворяется в тотальной пустоте. Тогда он реализует свою тождественность с Высшим.

Следует поместить взгляд в место без деревьев, гор и прочего. При состоянии растворяющегося ума, наступает прекращение [его] активности. [Дхарана 37]

Практикующему следует бросить пристальный взгляд на местность, в которой нет деревьев, на гору, на высокую защитную стену. Тогда его умственное состояние, будучи без всякой поддержки, растворится и колебания ума прекратятся.

Созерцая два объекта Знания, следует устремиться в центр. Оставив их оба, возникает в центре Реальность. [Дхарана 38]

В тот момент, когда у практикующего происходит восприятие или познание двух объектов или идей, ему следует одновременно отогнать и восприятие, и мысли и, схватив-распознав щель, или промежуток, между двумя восприятиями или идеями, следует мысленно упорно держаться его [т.е. этого промежутка]. В этом промежутке вдруг вспыхнет Реальность.

Если при отбрасывании отдельного объекта, сознание не устремляется к другому, тогда в центре [этого] объекта возникает созерцание [Реальности]. [Дхарана 39]

Когда ум практикующего, который подходит к тому, чтобы покинуть объект, твердо задерживается [мируддха] и не движется к какому-либо другому объекту, тогда он приходит к покою-остановке в средней позиции между двумя и через нее [т.е. среднюю позицию] интенсивно раскрывается реализация чистого сознания во всей своей мощи-наполненности-глубине.

Следует созерцать с безмысленным умом одновременно все тело либо вселенную как наполненную Сознанием, [тогда происходит] Высшее Пробуждение. [Дхарана 40]

Когда практикующий созерцает с умом, не волнуемым и свободным от всех альтернатив, все свое тело или всю вселенную одновременно как являющуюся по своей природе сознанием, он переживает высшее Пробуждение.

Благодаря объединению двух дыханий на стыках снаружи и внутри, йогин обретает радость постижения Единства. [Дхарана 41]

Посредством расплавления-растворения [самгхатта] двух дыханий, а именно, праны [выдоха], поднимающейся внутри, — в центре — и апаны [вдоха], поднимающегося вовне — двадашанте, — возникает в конце

концов состояние, при котором происходит полная остановка обоих дыханий и в центре, и в двадашанте. Через медитацию на это состояние пустоты, в которой нет ощущения ни праны, ни апаны, йоги становится настолько способным, что в нем возникает интуитивное переживание Равенства [саматва-виджняна-самудгамана].

Следует созерцать всю вселенную как свое тело или как «Я», содержащее Блаженство. [Тогда йогин] одновременно с собственным бессмертием станет наполненным Высшим Блаженством. [Дхарана 42]

Йогу следует созерцать всю вселенную или свое собственное тело одновременно целиком наполненную присущим ему [сущностным, духовным] блаженством. Тогда через присущее ей [т.е. вселенной, или ему, т.е. собственному телу] амброзии-подобное блаженство, практикующий станет тождественен с высшим блаженством.

Посредством изумления, о Газелеокая, тотчас возникает Великое блаженство, благодаря которому обнаруживается Реальность. [Дхарана 43]

О газелеглазая, посредством применения магии мгновенно возникает [в сердце зрителя] высшее просветление. [В этом состоянии ума] реальность манифестирует, явно проявляет себя.

При закрытии всех потоков [чувств] посредством пранашакти, медленно [движущейся] вверх, ощущается даже прикосновение муравья — [это] Высшая Радость. [Дхарана 44]

Когда посредством перекрытия отверстий всех чувств течение всей чувственной деятельности останавливается, тогда пранашакти движется медленно вверх [в центральном нади, т.е. сушумне, от муладхары к Брахмарандхре], и тогда в направленном вверх дви-

жении пранашакти возникает зудящее ощущение [в различных местах центральном нади], подобное ощущению, создаваемому движением муравья [по телу]. В момент этого ощущения происходит высшее наслаждение.

Следует поместить радостное сознание между вишей и агни. Благодаря блаженству соития, происходит объединение с полнотою дыхания. [Дхарана 45]

Практикующему следует бросить [т.е. сконцентрировать] полную наслаждения читту в середину вахни и виша любым из двух способов — либо посредством её самой, либо проникнув посредством вайу [пранического дыхания], тогда практикующий сольется с блаженством сексуального союза.

Радость соития с женщиной [шакти] и растворения в ней — есть Радость Брахмана. Это именуется Радостью Самости. [Дхарана 46]

Во время сексуального соединения с женщиной растворение в ней, вызванное возбуждением и окончательным наслаждением, происходящим при оргазме, означает наслаждение Брахмана. Это наслаждение является [в действительности] наслаждением своего сущностного Я.

Благодаря памятованию радости прикосновения, поцелуев и объятий женщины, даже при отсутствии шакти, происходит поток Блаженства, о Владычица богов! {[Дхарана 47]

О богиня, даже в отсутствии женщины возникает поток наслаждения просто от интенсивности воспоминаний о сексуальном удовольствии в форме поцелуев, объятий, прижиманий и т.д.

При достижении Великого Блаженства или встречи с друзьями после долгой [разлуки], созерцая возникающее Блаженство [йогин] становится единым с Ним. [Дхарана 48]

В случае получения большого наслаждения или в случае наслаждения, возникающего от встречи друга или родственника после долгой разлуки, практикующему следует медитировать на само это наслаждение и стать растворенным в нем, тогда ум практикующего станет тождественным с ним.

Следует созерцать наслаждение, производимое вкусом еды и питья. Удерживание этого состояния порождает Великое Блаженство. [Дхарана 49]

Когда практикующий ощущает возрастающую радость от какого-либо особого вкуса или запаха, возникающую из-за удовольствия от еды или питья, ему следует медитировать на совершенное состояние этой радости, тогда возникнет высшее наслаждение.

Йогин отождествляющий себя с наслаждением от пения и других объектов, благодаря единению [с ним, делает] ум тождественным этому [наслаждению]. [Дхарана 50]

Когда йоги мысленно становится един с несравненной радостью песни или других объектов, тогда такой йоги становится из-за расширения своего ума тождественным ей [т.е. той несравненной радости], т.к. он становится единым с ней.

Где бы не был удовлетворен ум, на том и следует его удерживать. Там обнаруживается внутренняя Сущность Высшего Блаженства. [Дхарана 51]

Где бы ум человека не находил удовлетворение [не приходя при этом в возбужденное состояние] пусть он будет сконцентрирован на этом удовлетворении. В каждом таком случае истинная природа высшего блаженства будет проявлять себя.

Во время пребывания в не наступившем сне — внешнее исчезает. В уме пребывающем в этом состоянии возникает Высшая Деви. [Дхарана 52]

Когда сон еще полностью не наступил, т.е. когда человек вот-вот заснет, и все внешние объекты [несмотря на их присутствие] постепенно исчезли из поля зрения, тогда это состояние между сном и бодрствованием] является состоянием, на которое следует медитировать. В этом состоянии Высшая Богиня раскрывает Себя.

Свет Солнца, светильника и прочего производит в пространстве многоцветие. Поместив туда взгляд, там является образ Атмана. [Дхарана 53]

Следует остановить свой взгляд на части пространства, которая предстает пестрящей лучами солнца, лампы и т.д. В этом самом месте природа сущностного Я проявит себя.

[Благодаря] каранкини, кродхини, бхайрави, лелихана и кхечари [мудрам] в момент созерцания [вселенной] является Высшее Обретение. [Дхарана 54]

В момент [интуитивного] восприятия [вселенной] высшее достижение являет себя через следующие мудры: Каранкини, Кродхана, Бхайрави, Лелихана и Кхечари.

Положив руки и стопы на бедра, [сидя] безопорно на мягком сидении, ум становится [наполненным] Высшей Полнотой. [Дхарана 55]

Практикующему следует сесть на мягкое сидение [подушку], поместив только одну ягодицу на сидение и оставив руки и ноги без всякой поддержки. Посредством того, что практикующий будет удерживать себя в этой позе, разум его станет чрезвычайно саттвичным и наделенным полнотой.

Приняв сидячую позу следует сомкнуть руки вверху. Ум сосредоточенный на пространстве в подмышках — успокоится. [Дхарана 56]

Сев удобно на свое сидение и разместив две руки в форме арки над головой, практикующему следует оста-

новить свой пристальный взгляд на подмышках. Поскольку ум становится растворенным в этой позе отдыха, то он ощутит великий покой.

Бросая немигающий взгляд на грубый объект, сделав ум безопорным [йогин] быстро обретет [состояние] Шивы. [Дхарана 57]

Установив неморгающий пристальный взгляд на грубый объект [и направив свое внимание вовнутрь], и, таким образом, сделав свой ум свободным от всех поддержек мыслепостроений, практикующий без всякой задержки обретает состояние Шивы.

Поместив сознание в середину языка, оттянутого [к нёбу], произнося в уме [слог] ХА [йогин] погружается в Покой. [Дхарана 58]

Если практикующий держит рот широко открытым, держа перевернутый язык в центре и остановив ум в середине открытого рта, и произносит мысленно без голоса звук «ха», то практикующий растворится в покое.

Пребывая на ложе или сидении, созерцая безопорно свое тело, растворяемое в уме, [йогин] тот час же станет пребывающим в Растворении. [Дхарана 59]

Сидя на [мягком] сидении или кровати, практикующему следует созерцать свое тело как лишенное поддержки. Посредством этого созерцания, когда все поддержки мыслей пропадают, т.е. когда ум становится свободным от мыслепостроений, тогда в мгновение все его старые [нежеланные] умственные склонности-предрасположенности [лежащие в подсознании] также исчезнут.

О Деви, в состоянии покоя ума от движения тела или неподвижности на подвижном сидении [йогин] достигнет божественного Потока. [Дхарана 60]

О богиня, из-за качания тела человека, сидящего на движущемся перевозочном средстве или из-за медлен-

ных качаний, производимых самим телом, умственное состояние человека становится успокоенным. Тогда он достигает дивьяугха и радуется блаженству божественного сознания.

Зрящий чистое небо, сделав взгляд непрерывным, остановившись в себе, мгновенно, о Деви, обретет тело Бхайравы. [Дхарана 61]

Если практикующий, сделав себя совершенно неподвижным, глядит в чистое [безоблачное] небо с зафиксированным положением глаз, в тот самый момент, О богиня, он обретет природу Бхайравы.

Следует созерцать все пространство, растворенное в голове [по милости] Бхайравы. Все это — Образ Бхайравы. [По Его милости йогин] входит в Световую Сущность. [Дхарана 62]

Йогу следует созерцать всё открытое пространство [или небо] как форму сущности Бхайравы и как растворяющееся в голове йога. Тогда вся вселенная будет поглощена-растворена в свете Бхайравы.

Что-либо приводящее к двойственности, видимая внешняя тьма — образ Бхайравы, начиная с состояния вишва. Познав это, [йогин] становится обладателем бесконечного Света. [Дхарана 63]

Когда йоги познает три состояния. А именно [1] вишва [бодрствование], в котором присутствует ограниченное знание, продуцирующее двойственность, [2] тайджас [сновидение], в котором происходит восприятие впечатлений внешнего мира, [3] праджня [глубокий сон], в котором — полная тьма, — когда йоги познаёт эти три состояния [только] как форму Бхайравы [бхайравам ру-пам], тогда йоги наполняется блеском-славой-великолепием бесконечного сознания.

Таким образом, при наступлении плохой [темной] ночи в темной половине месяца, созерцающий форму тьмы обретет форму Бхайравы. [Дхарана 64]

Таким же образом [полностью] темной ночью во время двух темных недель йоги посредством длительного созерцания [ужасной] окружающей тьмы достигнет природы Бхайравы.

Созерцающий в начале тьму закрытыми глазами, а затем перед собою с открытыми [глазами] как форму Бхайравы — станет тождественным Ему. [Дхарана 65]

Подобным образом, [даже во время отсутствия двух темных недель] практикующему следует сначала созерцать тьму перед собой с закрытыми глазами, а затем созерцать тьму, ужасную форму Бхайравы, перед своими глазами, широко раскрытыми. Так практикующий станет тождественен Бхайраве.

Благодаря удерживанию какого-либо чувства от возбуждения, проникая в недвойственную пустотность, там — является Атман. [Дхарана 66]

Когда функционирование какого-либо органа чувств затрудняется по какой-либо внешней причине или естественным образом или некоторым действием самого практикующего, то тогда практикующий становится сосредоточенным на своей внутренней сущности, его ум поглощается-растворяется в пустоте, которая превосходит всякую двойственность и там раскрывается само его сущностное Я.

Великий [йогин] пусть произносит слог А без бинду и висарги: тот час же, о Деви, явится поток Знания — Парамешвара. [Дхарана 67]

Если рецитировать букву «а» без бинду и без висарги, тогда, о богиня, неожиданно появляется Парамешвара — изумительный величественный поток мудрости.

Сделай сознание [сосредоточенным] на окончании висарги в слоге с висаргой. Безопорным умом производится соприкосновение с Вечным Брахманом. [Дхарана 68]

Когда практикующий фиксирует свой ум, свободный от всех поддержек, на конце висарги буквы, к которой эта висарга присоединена, тогда [будучи полностью сосредоточенным на своей сущности], он входит в вечного Брахмана.

Следует созерцать собственную Сущность в образе Пустоты покрывающей направления: тогда нелокальная читти Шакти [потенция сознания] явит [свою] внутреннюю Сущность. [Дхарана 69]

Когда практикующий концентрируется на свое Я в форме бескрайнего небесного свода, не ограниченного в любом, каком бы то ни было направлении, тогда читти шакти, освобожденная от всех поддержек, открывает себя, [являющуюся сущностным Я практикующего].

Порезав в начале какую-либо часть тела острой бритвой и прочим, а затем [поместив] туда ум, наступают чистое осознание Бхайравы. [Дхарана 70]

Если практикующий сначала проколет какую-либо конечность [своего тела] остро заточенной иглой и т.д. и затем сконцентрируется на этом самом месте, то [благодаря интенсивности однонаправленного сознания] практикующий обретает доступ к чистой природе Бхайравы.

Следует созерцать: «внутри меня нет читты, антахкараны и прочего». Благодаря состоянию, лишенному мыслей [викальп, йогин] станет свободным от мыслей. [Дхарана 71]

Практикующему следует настраиваться так: «Внутри меня не существует никакого внутреннего психического аппарата, состоящего из читты и т.д.». При отсутствии мыслепостроений практикующий будет [полностью] освобожден от всех мыслепостроений [викальп] и будет пребывать как чистое сознание [шуддха чайтанья], которое является его сущностным Я.

Майа именуется иллюзорностью калА [творения] пребывающего в восприятии. Воспринимающий так свойства таттв не будет отделен [от Источника Бытия]. [Дхарана 72]

«Майа обманчива, действие таттвы кала — это ограниченная деятельность, [таттвы видйа — ограниченное знание и т.д.]» — рассматривая действия различных таттв [принципов, образующих миропроявление] описанным образом, практикующий больше не остается отдельной индивидуальностью.

Наблюдая возникающее желание, следует вести его к успокоению. Там, где оно возникло, там оно и прекратится. [Дхарана 73]

Заметив возникшее желание, практикующему следует сразу положить этому желанию конец. И оно будет поглощено в то самое место, из которого оно возникло.

Когда мое желание или знание не возникает, кто тогда Я? Я — Сам [Высшая] Реальность [таттва]. Будучи погруженным в Нее, это желание станет тождественной Ей. [Дхарана 74]

Когда желание или знание [или деятельность] не возникли во мне, то что является Мной в этом состоянии? Поистине, Я есть [в этом состоянии] та самая Реальность [т.е. чидананда, или сознание-блаженство]. [Поэтому практикующему следует всегда созерцать-настраиваться так: «Я есть чидананда, т.е. сознание-блаженство»]. Таким образом, он будет поглощен в эту Реальность [таллинас] и станет тождественен ей [танмана].

При появлении желания или знания следует поместить [в них] сознание, с умом и буддхи [не отвлекающимися] ни на что иное, [а только на это как] на Атман. Затем [наступает] видение Сущностной Реальности. [Дхарана 75]

Когда появляется желание или знание [или деятельность], практикующему следует, будучи с умом ушедшим в самого себя от всех объектов [т.е. от объектов желаний, объектов знаний и т.д.], зафиксировать свой ум на том [желании, знании и т.д.] как на самом сущностном Я, тогда практикующий обретет реализацию-постижение сущностной Реальности.

Пусть [всякое] знание будет не имеющим причины, безопорным и ложным по сути. В действительности, оно — ничье. Переживающий так есть Шива, о Возлюбленная! [Дхарана 76]

«Все знания не имеют причины, не имеют основания, они обманчивы и вводят в заблуждение. С точки зрения абсолютной Реальности эти знания не принадлежат никакому человеку». Когда кто-либо полностью отдается этому созерцанию, тогда, о дорогая, он становится Шивой.

Качество Сознания есть во всех телах, здесь нет никакого различия. Поэтому переживающий все, как тождественное Ему [становится] победившим бытие [самсары]. [Дхарана 77]

Одно и то же Я, характеризваемое сознанием, присутствует во всех телах; нет никаких различий в нем, где бы оно ни было. Поэтому человек, постигающий, что всё [по сущности] является тем же самым [сознанием], победоносно поднимается над существованием, подверженным перевоплощениям.

Сделав ум неомраченным, при пребывании его в вожделении, гневе, жадности, заблуждении, безумии и зависти, остается лишь Та Реальность. [Дхарана 78]

Если практикующий преуспел в останавливании своего ума [т.е. в делании его однонаправленным], тогда, когда он находится под влиянием желания, раздражения, жадности, какой-либо безрассудной страсти,

влюбленности, надменности или самонадеянности, или зависти, то оказывается существующей лишь Реальность, лежащая в основе этих состояний.

Вселенная состоит из различных иллюзий, подобно живописи или миражу, для входящего и созерцающего её такой наступает радость. [Дхарана 79]

Если кто-либо воспринимает вселенную просто как фокус, обман, вызываемый в его воображении каким-то волшебником, или как очертания какой-то картины, или как иллюзию, такую, как иллюзия движения деревьев и т.д. [возникающую у человека, сидящего в движущейся лодке] и когда он глубоко войдет в такое созерцание, то он ощутит огромное счастье.

Не следует помещать ум в страдание, не следует помещать ум в радость, о Бхайрави, созерцаемая Реальность остается [всегда] посередине. [Дхарана 80]

Не следует пребывать ни в страдании, ни в удовольствии. О богиня Бхайрави, должно быть известно, что Реальность существует в середине между обоими [противоположностями].

Оставляя [привязанность] к пребыванию в своем теле, созерцающий с устойчивым умом и видением ничего иного, того что Я — есть повсюду, становится счастливым. [Дхарана 81]

После отвержения привязанности к своему телу следует с устойчивым умом и с видением, в котором нет рассматривания чего бы то ни было другого, созерцать так: «Я есть везде». Так созерцающий обретет [божественное] наслаждение.

«Знание, желание и прочее находятся не только во мне, но и повсюду, в горшках и других [объектах]». Созерцающий так [становится] вездесущим. [Дхарана 82]

«Знание, желание и т.д. не появляются только внутри меня, они появляются везде, в горшках и других предметах.

Сознание субъекта и объекта — общее для всех воплощенных, для внимательных йогонов это различие является в соединении.

Сознание объекта и субъекта является общим для всех воплощенных существ. Йоги, однако, имеют такую особенность, что они помнят и глубоко ощущают и осознают эту взаимосвязь.

Следует созерцать Сознание в иных телах как в своем, отбросив нужды своего тела. За [считанные] дни [йогин] станет вездесущим. [Дхарана 83]

Практикующему следует, оставив в стороне потребности своего собственного тела [в других обстоятельствах], созерцать, что [одно и то же] сознание присутствует в других телах точно так же, как и в его собственном. Так он за несколько дней станет всепроникающим, наполняющим собой все.

Сделав ум безопорным, [пусть йогин] не производит мыслей. Тот Атман в Высшем Атмане является [Бхайравой], о Газелеокая! [Дхарана 84]

Освободив свой ум от всех поддержек, следует удерживаться от каких бы то ни было мыслепостроений. Тогда, о газелеглазая, в Я, которое стало абсолютным Я, будет состояние Бхайравы.

Всезнающий, Всетворящий, Вездесущий — Парамешвара. Он есть — Я, наделенный качествами Шивы. Благодаря такой непоколебимой [уверенности] йогин становится Шивой. [Дхарана 85]

Высший Господь всеведущ, всемогущ и вездесущ. «Поскольку я имею атрибуты Шивы, то я есть то же самое, что и Высший Господь». С такой твердой уверенностью практикующий становится Шивой.

Как волны из воды, как пламя из огня, как сияние из солнца, вселенная представляется [словно отделившись] от Меня, Бхайравы. [Дхарана 86]

Как волны возникают из воды, свет — из огня, лучи — из солнца, точно так и волны [разнообразные аспекты] вселенной возникают в различных формах из меня, Бхайравы.

Вращая и вращая тело, падая быстро на землю, по прекращении силы возбуждения, наступает высшая стадия. [Дхарана 87]

Если раскрутить свое тело вокруг своей оси и быстро упасть на землю, тогда по прекращении энергии возбуждения возникает высшее духовное состояние.

Даже при неспособности и незнании, через растворение ума в «опорах» [объектах происходит] погружение в явленную Шакти, а по окончании возбуждения — Тело Бхайравы. [Дхарана 88]

Из-за недостатка энергии для схватывания-распознавания объектов познания или из-за полнейшего непонимания происходит растворение ума, ведущее к поглощению-растворению в [анашрита шакти], и тогда после того, как прошло возбуждение, вызванное этим поглощением-растворением, возникает состояние-форма Бхайравы [т.е. Его сущностная природа].

Слушай, Деви, поведаю Тебе эту тайную передачу. У не мигающего глазами, является немедленно кайвалья. Закрыв уши и нижние врата, созерцающий безвучный Звук вступает в Вечный Брахман. [Дхарана 89]

О богиня, слушай, Я собираюсь сообщить тебе эту мистическую традицию во всей её полноте. Если глаза зафиксированы без моргания [на реальности внутри], тогда немедленно возникает уединение-изоляция [кайвалйя].

Сжимая отверстия ушей и также отверстия ануса и пениса [и затем] медитируя на [внутренний, не вызываемый никаким импульсом, ударом или вибрацией какого-либо объекта звук — анахатадхвани] без гласных

и без согласных, практикующий входит в вечного Брахмана.

Пребывая на возвышении, над колодцем и прочим, [поместив] немигающий взгляд над ними, благодаря безмысленному размышлению, тот час же явится растворение ума. [Дхарана 90]

Если практикующий встанет над очень глубоким колодцем и т.п. и зафиксирует свои глаза [не моргая, на пространстве внутри колодца], тогда его разум станет полностью освобожденным от викаल्प [мыслепостроений], и практикующий сразу ясно ощутит растворение ума.

Куда бы не направлялся ум, наружу или во внутрь, там — пребывание Шивы. От [Его] вездесущности некуда деться. [Дхарана 91]

Куда бы ум ни направлялся, к внешнему или к внутреннему, — везде пребывает Шива, состояние Шивы. Поскольку Шива вездесущ, то куда может направляться ум [чтобы уйти от Него]?!

Куда не направлялся взгляд, [там] является Абсолютное Сознание. Благодаря растворению ума и отождествлению с ним танматр, [наступает] наполненность [Его] Сущностью. [Дхарана 92]

Каждый раз, когда сознание Вездесущей Реальности [яйтаньям вибох] являет себя через органы чувств, поскольку это является свойством только Вселенского Сознания, практикующему следует медитировать на это сознание, являющее себя через органы чувств, как на чистое Вселенское Сознание. Так ум практикующего растворится в этом Вселенском Сознании. И тогда практикующий достигнет сущности полноты [являющейся свойством Бхайравы].

По окончании голода, страха, уныния, в глубоком удивлении перед [полетом] бабочки, в радости по окон-

чании голода, [возникает] стадия наполнения Бытием Брахмана. [Дхарана 93]

В начале и в конце чихания, а также при ужасе, печали, в состоянии глубокой тоски или при бегстве с поля сражения, во время острого любопытства, в начале и в конце голода состояние подобно состоянию Бхайравы.

При взгляде на воспоминаемые вещи и место, следует устранить ум, сделав тело безопорным. [Тогда] явится Господь. [Дхарана 94]

При виде земли, когда практикующий позволяет уйти всем мыслям о воспоминаемых объектах [и концентрируется только на том переживании, которое находилось в основе этого воспоминания] и делает свое тело лишенным поддержки, тогда Господь [который как переживание является основой памяти] являет Себя.

Помещая взгляд на какой либо объект, следует постепенно устранять его. Его знание вместе с умом станет, о Деви, обителью пустотности. [Дхарана 95]

О богиня, если практикующий после того, как он бросит свой взгляд на какой-либо предмет, вернет его назад и медленно устранит знание об этом предмете вместе с мыслями и впечатлениями о нем, то практикующий пребудет в пустоте.

Интуиция, которая возникает у отреченного, благодаря исключительной преданности, — есть Шанкари Шакти. Её следует постоянно созерцать, тогда [йогин] становится Самим Шивой. [Дхарана 96]

Вид интуиции [мати], которая появляется из-за преданности у того, кто совершенно неподвержен страстям, известна как шакти Шанкары. Практикующему следует созерцать её постоянно. Тогда он становится Самим Шивой.

Внутри постигаемого объекта и во всех объектах — пустота. Созерцая её умом, постигающий успокаивается. [Дхарана 97]

Когда воспринимается определенный объект, то при этом устанавливается отсутствие мыслей по отношению к другим объектам. Если практикующий созерцает это отсутствие с умом, освобожденным от всех мыслей, то даже, хотя этот определенный объект все еще распознается, или воспринимается, но практикующий обретает полное спокойствие.

То, что считается некоторыми знатоками чистотой, в учении Шивы нечистота. [В действительности] нет чистого или нечистого. Благодаря этому, лишенный измышлений [йогин] становится счастливым. [Дхарана 98]

Та чистота, которая предписывается людьми с ограниченным пониманием, в Шайва системе рассматривается исключительно как нечистота. Она не должна рассматриваться как чистота; правильнее сказать, что на самом деле она является нечистотой. Поэтому лишь тот, кто освободил себя от двойственных мыслепостроений, — только тот достигает счастья.

Природа Бхайравы пребывает повсюду, даже среди обычных [людей]. «Нет ничего иного, превосходящего Его» — таков путь недвойственности. [Дхарана 99]

Реальность Бхайравы является явной везде — даже среди обыкновенных людей [которые не обладают никакой особенной проницательностью]. Тот, кто постигает следующее: «Нет ничего другого кроме Него», — тот достигает недвойственного состояния.

Друг и враг — равны, равны честь и бесчестье из-за переполненности Брахманом. Познав это, [йогин] становится счастливым. [Дхарана 100]

Из-за уверенности, что все наполнено Брахманом [который также является сущностным Я всего], практикующий имеет одинаковое отношение к другу и к врагу, остается одинаковым и в славе, и в позоре, и таким образом из-за этой уверенности [т.е. уверенности в том,

что Брахман присутствует везде] он постоянно счастлив.

Не следует ни к кому относиться с неприязнью, не следует ни к кому испытывать влечения. У свободного от влечения и неприязни, в [середине, в сердце] неожиданно проявляется Брахман. [Дхарана 101]

Практикующему следует не поддерживать ни отвращения, ни привязанности к кому бы то ни было. И поскольку он освобожден как от отвращения, так и от привязанности, то в его сердце являет себя брахмабхава, или природа божественного сознания [которая также является природой сущностного Я].

То, Что непознаваемо, Что несхватываемо, То Что пустотно, То Что пребывает в отсутствии, все следует переживать как Бхайраву. После этого наступает Пробуждение. [Дхарана 102]

То, что может быть познано как объект, то, что не может быть схвачено [т.е. то, что неуловимо], то, что является пустотой, то, что пронизывает собой даже несуществование, всё это следует созерцать как Бхайраву. В конце этого созерцания произойдет Постижение Сущностной Природы.

Сделав ум [помещенным] во внешнее пространство, вечно, нелокальное, пустотное, вездесущее, лишённое ограничений, [йогин] вступает в не-пространство. [Дхарана 103]

Практикующему следует зафиксировать свой ум на внешнем пространстве, которое вечно, без поддержек, пустое, вездесущее, лишённое ограничений. [Посредством этой практики] практикующий растворится в том, что вне пространства.

Куда бы не направлялся ум, уводя его каждое мгновение от пребывания там, [йогин] станет невозмутимым. [Дхарана 104]

К какому бы объекту ни направлялся ум, практикующему следует сразу же устранить его оттуда посредством того же самого ума, и так, не позволяя уму ни на чем останавливаться, т.е. лишая ум поддержки, практикующий освободится от взволнованности [ума].

Тот Кто заставляет всех кричать [равайати] от ужаса [бхайа], всегда Вездесущий во всем. Благодаря постоянному произнесению слова Бхайрава, [йогин] становится Шивой. [Дхарана 105]

Бхайрава — это тот, кто Своим всеосвещающим сознанием делает так, что всё звучит, или тот, кто, будучи по природе своей всеосвещающим сознанием, единым с крийашакти, охватывает всю вселенную, тот, кто производит всё, кто наполняет собой всю вселенную. Поэтому, посредством непрерывной рецитации слова «Бхайрава» практикующий становится Шивой.

[Когда] ум достигает безопорности по отношению к «Я», «Мое», «Это» и т.д., благодаря появлению такого созерцания [йогин становится] умиротворенным. [Дхарана 106]

При возникновении таких суждений, как «Я есть», «Это — мое» и т.д., следует направить мысль к тому, что не зависит ни от какой поддержки. Под импульсом от созерцания этого [тат] практикующий обретает [постоянный] покой.

Вечный, Великий, Безопорный, Вездесущий, Цельный, Царь: созерцающий ежесекундно значения выраженные [этими] словами обретет их Объект. [Дхарана 107]

«Вечный, вездесущий, не зависящий ни от какой поддержки, всенаполняющий, господин всего существующего» — медитируя каждое мгновение на эти слова в соответствии с их смыслом, практикующий достигает то, на что он медитирует [т.е. обретает реализацию].

Все это миропроявление является не-сущим миражем [индраджала], какая реальность у миража? Благодаря такой твердой [уверенности йогин] достигает Покоя. [Дхарана 108]

Вся эта вселенная не имеет никакой действительной реальности, подобно магическому представлению. Что реально в магическом представлении? Если практикующий полностью уверен в нереальности вселенной, он обретает покой.

Для неизменного Атмана, какое может быть знание и деятельность? [Все] внешние состояния подчинены Знанию, поэтому эта вселенная — пустотна. [Дхарана 109]

В неизменном сущностном Я как может существовать знание или деятельность? Все внешние объекты зависят от знания, следовательно, этот мир является пустым.

Нет для меня оковы, нет Освобождения, нет страха, нет того, кто пугает. Все это — отражение ума, подобно солнцу в воде. [Дхарана 110]

Нет для меня ни рабства-связанности, ни освобождения. Эти [скованность и освобождение] — всего лишь привидения, пугала для тех, в кого вселен ужас [из-за неведения своей сущностной природы]. Эта [вселенная] появляется как отражение в буддхи, как образ солнца появляется в воде.

Все ворота чувств есть скопище счастья, страдания и прочего. Отринув чувства, пребывающий в себе обнаруживает себя в Атмане. [Дхарана 111]

Все контакты с удовольствием и болью происходят посредством чувств [распознающих их], практикующему следует отсоединить, отвязать себя от этих чувств и, возвратившись вовнутрь, ему следует пребывать в своей сущностной природе.

Знание — есть проявление всего. Через все проявляется Атман. Единое по своей единосущности переживается как постигаемое и постижение. [Дхарана 112]

Все вещи обнаруживаются джняной, т.е. знанием-распознаванием, и Сущностное Я обнаруживается посредством всех вещей. По причине того, что природа познающего и познаваемого одинакова, практикующему следует созерцать их как одно и то же.

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДХАРАН]

[Заключение]

Когда четверка: ум, сознание, энергия [прана] и Самость исчезают, о Дорогая, тогда возникает Природа Бхайравы.

О дорогая, когда формирующий понятия и образы ум [манас], утверждающий и решающий рассудок [буддхи], жизненная энергия [пранашакти] и ограниченное ощущаемое на опыте, кажущееся я, — совокупность этих четырех, — растворяется, тогда описанное до этого [тат] состояние Бхайравы являет себя.

Человек, познав 112 наставлений, вкратце поведанные [Тебе], о Деви, без сомнения [станет] знатоком Знания. Утвердившись хоть в одном, станет Самим Бхайравой. По произведенному слову он [будет] творить проклятие и благословение.

О богиня, Я описал сто двенадцать дхаран [йогических практик], в которых не может быть никаких волн в уме. Познав их, практикующий может быть существом, совершенно и полностью познавшим бытие.

Если практикующий твердо установлен хотя бы в одной из этих практик, он станет Бхайравой в самом себе. Он может осуществить что угодно всего лишь посредством слова. У него будет сила давать благословления или накладывать проклятия.

Наделенный анимой и другими совершенствами, он достигнет бессмертия и нестарения, [станет] возлюбленным йогини, царем всех объединившихся, о Деви! Живя в теле, он [станет] Освобожденным. Даже совершая деяния, не запятнается [кармой].

Деви сказала: О Махешвара! Если Это — природа Высшей [Шакти], то какое в этом состоянии возможно произнесение джапы, какая джапа [вообще возможна]? Кто созерцается, кто почитается, кто умилоствляется, о великий Господь? Кому совершается жертвенное возлияние, как и кому совершается хома и жертвоприношение?

Бхайрава сказал: О Газаелеокая! эти практики лишь внешние и грубые.

О богиня, практикующий, [который реализовал какую-либо из вышеописанных дхаран] обретает свободу от старости и смерти, и становится наделенным анимой и другими силами. Он становится любимцем йогиний и учителем всех малапаков.

Он освобождается даже, будучи еще живущим и, продолжая все свои действия [в жизни], он не затрагивается, не омрачается ими.

Богиня сказала: «Великий Господь, если такова природа Высшей Шакти, то в установленных правилах духовной жизни к кому следует взывать при рецитации, и что будет являться такой рецитацией? На кого, о Великий Господь, следует медитировать, кому следует поклоняться, кого нужно удовлетворять?

Кому нужно приносить жертвы? Для кого выполняются жертвоприношения? И как их нужно совершать?»

Бхайрава говорит в ответ: «О газелеглазая, эта практика [о которой ты сказала] является внешней и относится только к грубым формам».

Та бхавана, которая переживается вновь и вновь в Высшей Реальности и есть самозвучащая джапа, произносимая Сущность мантры.

То созерцание, которое практикуется на высшую Реальность снова и снова, — это в этом священном писании и есть джапа [рецитация в действительности]. То, что продолжает звучать спонтанно [внутри] в форме мантры [мистической формулы], — это и есть то, что называют джапой.

Дхйана — есть неподвижный разум, неизменный и не локальный. Представление [у божества] тела, глаз, рта, рук, и прочего не есть дхйана.

Непоколебимый буддхи без какого бы то ни было образа или поддержки представляет собой медитацию. Концентрация на какое-либо воображаемое представление божества с телом, глазами, ртом, руками и т.д. не является медитацией.

Пуджей именуется не [поднесение] цветов и прочего, а то, что делает мысль твердой в безмысленном Высшем Пространстве, это пуджа, благодаря выполнению которой [наступает] растворение [эмпирического сознания].

Поклонение не означает предложения цветов и т.д. Скорее оно состоит в устремлении к высшему пространству сознания, которое превышает всех мыслепостроений. Оно в действительности означает растворение себя с сильнейшим рвением-жаром-устремленностью [в Высшем Сознании, известном как Бхайрава].

Пребывании изо дня в день в Единстве, в йоге, пока не достигнется состояние содержащее полноту, [именуется] здесь удовлетворенностью.

Посредством установления даже в одной из йог, описанных здесь, вся полнота духа-сознания продолжает раскрываться день за днем, пока не достигнет своего высшего совершенства, называемого здесь трипти [удовлетворение].

[Когда] жертвенное возлияние совершается зернами элементов, объектов и прочего, вместе с умом, с жертвенной ложки сознания на огонь пребывающий в Великой Пустоте, это и есть — хома.

Когда в огонь Высшей Реальности [т.е. Бхайравы], в котором растворяется даже высшая пустота, вливаются пять элементов, чувства и объекты чувств вместе с умом [чьей характеристикой являются двойственные мыслепостроения], с четаной как черпаком — то это настоящее жертвоприношение [хома].

Жертвоприношение, о Верховная Владычица, определяется как Удовлетворение и Блаженство. Союз Рудры и Шакти — есть Святое место [кшетра], высшая бхавана, благодаря [ее способности уничтожать] [кшапана] все грехи и спасать [трана] от них. Иначе, у этой Реальности что есть пуджа, кто удовлетворяет [Ее]?

О высшая богиня, жертвоприношение в этой системе просто означает духовное удовлетворение, характеризующееся блаженством. О Парвати, только растворение в шакти Рудры является настоящей кшетрой [местом паломничества], поскольку это растворение разрушает все грехи [кшапанат] и защищает всё [транат]. Это растворение является высшим созерцанием. Иначе, в случае [недвойственной] реальности, как может быть какое-то поклонение, и кого тогда нужно удовлетворить?

Сущность «Я» есть Сущность Свободы, Блаженства и Сознания. Погружение во внутреннюю Сущность своего Атмана — именуется омовением.

Сущность Я всецело состоит в свободе самопроявления, блаженстве и сознании. Растворение в этом нектаре-сущности называется [настоящим] омовением.

Высшая [Реальность] и Высшая [Шакти], Которая почитается, подношение и почитатель, все Это — Одно. Что здесь пуджа?

Подношения, с которыми производится поклонение, объекты, которыми стремятся удовлетворить Высшее Бытие [пара] вместе с Его высшей шакти [пара], и сами поклоняющиеся — всё это является одним и тем же. Откуда тогда это поклонение?

Вдыхается прана, выдыхается выдох, по Воле [Кундалини] в образе спирали. Она протяженная Сущность, Великая Деви, Высшее место паломничества [кшетра], Трансцендентная и Имманентная [парапара].

Прана, или дыхание при выдохе, выходит во вне тела, а дыхание при вдохе [джива] входит в тело, при этом путь дыхания имеет криволинейную форму. И эти два дыхания движутся так сами по себе, самотеком [иччхайа]. Великая богиня [пранашакти, или кундалини] вытягивается вверх [диргхатма]. Будучи и трансцендентной и имманентной, она является самым великолепным местом паломничества.

Пребывающий и следующий за Нею в жертвоприношении, полном Великого Блаженства, объединившийся с Этой Деви — достигает Высшего Бхайравы.

В этой великой богине — великая радость [от соединения «са» и «ха», т.е. от мантры «со'хам», которая подобна йаджне, или жертвоприношению [вимарши, или я-сознания], следуя ей и пребывая в ней [т.е. в радости этой мантры [анучаран тиштхан]], практикующий становится тождественным с великой богиней и, таким образом, [через нее] практикующий достигает Бхайраву.

Со слогом СА [дыхание] выходит наружу, со слогом ХА входит вновь. ХАМСА ХАМСА — эту мантру джива произносит постоянно день и ночь 21600 раз. [Эта] произносимая джапа Деви легкодостижима, но трудно достижима невежественным.

Дыхание выдыхается со звуком «са» и затем вдыхается со звуком «ха». [Таким образом,] эмпирическая,

т.е. ощущаемая на опыте, кажущаяся индивидуальность всегда рецитирует эту мантру хамсах. В течение дня и ночи он [эмпирическая индивидуальность] рецитирует эту мантру 21600 раз. Такую джапу [рецитацию] богини, о которой здесь говорится, довольно легко выполнить. Это трудно только для несведущего.

Это [учение] поведенное Тебе, о Деви, высочайшее и бессмертное не следует раскрывать никому. Ни другому ученику, ни злобному, гневному, не преданному стопам гуру, а следует передавать без сомнения свободным от мнений и измышлений героям [вира], возвышенным душам, преданным пути Учителя. Деревню, царство, город, место, жену, детей и дом — [лишь] оставив все это, следует принять [это Учение], о Газелеокая! К чему преходящие вещи, о Деви, если есть это Высшее, постоянное богатство? Даже жизнь можно отдать, но Его, высшую амриту отдавать не следует.

О богиня, Я объяснил тебе это учение. Которое ведет к высшему бессмертному состоянию. Его никогда не следует открывать всякому и каждому, а особенно тем людям, кто принадлежит другой традиции, кто злонамерен или шаловлив, кто бессердечен и кому не достает преданности своим духовным учителям. Наоборот, это учение следует передавать без малейшего сомнения тем, чьи умы свободны от колеблющихся мнений, вирам, тем, кто великодушен и тем, кто предан линии духовных учителей. О газелеглазая, отвергнув всё это, а именно, свою деревню, царство, город и страну, сына, дочь и семью, следует придерживаться этого учения. Что хорошего от всех тех мимолетных, быстро исчезающих вещей? А это учение — постоянное сокровище. Даже жизнь может быть отвергнута, но это учение, которое подобно великолепнейшему нектару бессмертия, не должно быть передано [тому, кто не заслуживает этого].

Девы сказала: О Бог богов! Великий Боже! Я удовлетворена, о Шанкара! Отныне Сущность «Рудраямала тантры» осознана [Мною]. Отныне Сущность всех подразделений Шакти познано [Мной]. Сказав так, Обрадованная Девы обвила Шиву за шею.

Богиня сказала: О Великий Бог, о Бог всех богов, о Благодетельный, я полностью удовлетворена. Сегодня я несомненно поняла сущность Рудрайамалатантры, а также сердце всех уровней шакти. Сказав это, богиня, погруженная в восторг, обняла Шиву.



ॐ

କ୍ରମାକ୍ରମ ବିଧିପଦ୍ୟ

Деви говорит:

О, Шива, что есть твоя реальность?

Что такое эта полная чудес вселенная?

Кто центрирует вселенское колесо?

Что есть эта жизнь без формы, пронизывающая формы?

Как можем мы войти в неё полностью,

превыше пространства и времени, имён и описаний?

Да прояснятся мои сомнения!

Деви, хоть уже и просветлённая, задала эти вопросы, чтобы другие существа могли обрести наставления Шивы. Дальше идёт ответ Шивы, указывающий 112 путей.

Ответил Шива:

1. О лучезарная, это переживание может забрезжить между двумя дыханиями. После того, как дыхание вошло (вниз) и сразу перед обращением вверх (вовне) – благодать.

2. Когда дыхание сворачивает от низа вверх, и вновь поворачивает от верха вниз – в оба эти поворота – постигай.

3. Или, когда вдох и выдох сливаются, в это мгновение коснись лишённой энергии насыщенного энергией центра.

4. Или, когда дыхание всё снаружи (вверху) и остановилось само собой, или всё внутри (внизу) и остановилось – в такой вселенской паузе маленькое человеческое "я" пропадает. Это трудно только для нечистых.

5. Рассматривай свою сущность как лучи света, поднимающиеся от центра к центру вдоль хребта, и так же восходит живость в тебе.

6. Или в пространствах между, чувствуй это как молнию.

7. Деви, вообрази санскритские буквы, потом более тонко, как звуки, потом как тончайшие ощущения. Тогда оставь их, будь свободна.

8. Внимание между бровей, и пусть ум будет прежде мысли. Пусть форма наполнится сущностью дыхания до верхушки головы, и там – ливень как свет.

9. Вообрази, что пятицветные круги пвиньего хвоста это твои пять чувств в безграничном пространстве. Пусть теперь их красота растёт внутри. Подобным же образом, любую точку в пространстве или на стене – пока эта точка не растворится. Тогда исполнится твоё желание иного.

10. С закрытыми глазами видь своё внутреннее существо-бытие подробно. Так видь свою природу.

11. Сосредоточь всё своё внимание на нерве, нежном, как стебель лотоса, в середине своего позвоночного столба. В этом преобразись.

12. Когда семь отверстий головы закрыты руками, пространство между твоими глазами становится всеобъемлющим.

13. Как перо касаешься глазных яблок, и лёгкость между ними открывается в сердце, и там проникает космос.

14. Окунись в центр звука, как в непрерывный звук водопада. Или, наложив пальцы на уши, слышь звук звуков.

15. Пой звук как а-у-м, медленно. По мере того, как звук входит в полнозвучие, входи и ты.

16. Слушая струнные инструменты, слышь их составной центральный звук. Так вездеприсутствие.

17. Пой звук слышимо, потом менее и менее слышимо по мере того, как чувство углубляется в эту молчаливую гармонию.

18. Воображай одновременно дух внутри себя и вокруг себя, до тех пор, пока вся Вселенная не одухотворится.

19. Милая Деви, войди в эфирное присутствие, проникающее всё гораздо выше и ниже твоей формы.

20. Помести составляющее твой ум в этой невыразимой тонкости сверху, снизу, и в твоём сердце.

21. В начале и постепенном утончении звука любой буквы, пробудись.

22. Рассматривай любую область своей нынешней формы, как беспредельно протяженную.

23. Чувствуй, что то, из чего ты состоишь: кости, плоть, кровь насыщены космической сущностью.

24. Представь, что твоя пассивная форма – пустая форма со стенками из кожи – пустая.

25. Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра этого лотоса.

26. С неумствующим умом, оставайся посередине – до той поры, пока.

27. Занимаясь мирскими делами, будь внимательна между двумя дыханиями, и так упражняйся несколько дней, вновь родись.

28. Фокусируйся на огне, восходящем в твоей форме от ступней вверх пока тело не сгорит дотла, но не ты.

29. Медитируй этот созданный воображением мир, как сгорающий до тла, и стань существом превыше человека.

30. Чувствуй, как тонкие свойства творения пропитывают твои груди и приобретают нежные очертания.

31. С неуповимым дыханием в середине лба, когда это достигает сердца в момент сна, управляй (переходи через) сновидениями и самой смертью.

32. Как объективно, буквы стекаются в слова и слова в предложения, и как, объективно круги текут в миры и миры в законы, в конце концов обнаружь, что они сливаются в нашем существе-бытии.

33. Блаженная, играй. Вселенная, пустая раковина, где твой ум забавляется бесконечно.

34. Гляди на горшок, не видя стенок или материала. В несколько мгновений стань сознающей.

35. Обитай в некоем месте, бесконечно протяженном, свободном от деревьев, холмов, поселений. Так приходит конец давлениям ума.

36. Сладкосердечная, медитируй о знании и незнании, существовании и не-существовании. Потом оставь и то и другое, чтоб ты могла быть.

37. Смотри с любовью на какой-нибудь объект. Не переходи к другому объекту. Здесь, в середине этого объекта – благословение.

38. Чувствуй космос как прозрачное вечноживущее присутствие.

39. С крайней преданностью центрируйся в двух стыках дыхания и знай знающего.

40. Рассматривай всецелое как собственное тело блаженства.

41. Когда тебя ласкают, милая принцесса, войди в это ласкание, как в жизнь вечную.

42. Останови двери чувств, когда чувствуешь карабканье муравья. Тогда.

43. Начиная половое соитие, будь внимательна к огню вначале, и так продолжая, избеги горящих углей в конце.

44. Когда в таком объятии твои чувства потрясены, как листья, войди в это сотрясение.

45. Даже когда вспоминаешь соитие, без объятий, – преобразование.

46. Когда после долгой разлуки видишь с радостью друга, – проницай собой эту радость.

47. Когда ешь или пьешь, стань вкусом пищи или питья и насыться.

48. О лотосоокая, прикосновение к которой сладко, когда поешь, видишь, вкушаешь, сознавай, что ты есть и обнаружь вечно живущее.

49. В чем бы ты не находил удовлетворение, в каком действии – осуществи это.

50. На грани сна, когда сон ещё не пришёл, и внешнее бодрствование исчезло, в этой точке явлено существо (бытие).

51. Летом, когда видишь всё небо бесконечно ясным, войди в эту ясность.

52. Ляг, как мёртвая. Воспламенённая гневом, так и оставайся. Или гляди, не двинув ресницей. Или соси что-нибудь и стань этим сосанием.

53. Без опоры для рук или ног, сиди на ягодицах. Вдруг – центрированность.

54. В свободной позе, постепенно раствори область между подмышками в великом покое.

55. Слегка открыв рот, держи ум в середине языка. Или пока беззвучно входит дыхание, держи звук ХХ.

56. Видь как будто впервые прекрасного человека или обыкновенную вещь.

57. На кровати или на сидении дай себе стать невесомой, вне ума.

58. В движущемся экипаже, ритмично покачиваясь, переживай. Или в остановившемся экипаже, позволив себе, склоняясь, раскачиваться всё медленнее по невидимым кругам.

59. Просто глядя в голубое небо за облаками, покой и невозмутимость.

60. Шапки, видь всё пространство как будто уже вмещённым в твоей собственной голове в этом сиянии.

61. Когда ходишь, спишь, видишь сны, знай себя как свет.

62. В дождь черной ночью войди в эту черноту, как в форму форм.

63. Когда нет безлунной дождливой ночи, закрой глаза и найди черноту перед собой. Открывая глаза, видь черноту. Так ошибки исчезнут навсегда.

64. Как только у тебя появится импульс что-то сделать, остановись.

65. Центрируйся на звуке А-У-М без А и М.

66. Беззвучно пой слово, кончающееся на АХ. Тогда на ХХ без усилий спонтанность.

67. Чувствуй себя пронизающей все направления, далекое, близкое.

68. Пронзи какую-нибудь часть своей полной нектаром формы булавкой и мягко войди в это пронизывание.

69. Чувствуй: моя мысль, чувство "я", внутренние органы "я".

70. Иллюзии обманывают. Цвета очерчивают. Даже делимые вещи неделимы.

71. Когда приходит какое-нибудь желание, рассмотри его. Потом вдруг брось его.

72. До желания, до знания как я могу сказать "я есть"? Рассмотри. Растворись в этой красоте.

73. Со всей полнотой своего сознания в самом начале желания, знания знай.

74. О, Шакти, каждое конкретное восприятие ограничено, оно исчезает во всемогуществе.

75. В истине формы нераздельны. Нераздельны суть вездеприсутствующее существо (бытие) и твоя собственная форма. Постигни каждое как сотворённое из этого сознания.

76. В настроениях крайнего желания не будь встревоженной, смущенной или растерянной.

77. Эта так называемая Вселенная кажется шутками жонглёра с меняющимися картинками. Чтобы стать счастливой, смотри на неё так.

78. О возлюбленная, устремь внимание ни на удовлетворение, удовольствие, ни на боль, но между ними.

79. Отбрось привязанность к телу, постигая: я есть везде. Тот кто везде – радостен.

80. Объекты и желания суть во мне, как и в других. Прими это так, и да будут они переведены.

81. Ценность объектов и субъектов для просветлённого та же, что и для непросветлённого человека. У первого есть одно величие: он остаётся в субъективном состоянии. не теряясь в вещах.

82. Чувствуй сознание каждого человека, как своё собственное сознание, И так оставь заботу о себе, стань каждым существом.

83. Мысли ничто, с тебя ограниченной падут ограничения.

84. Верь всезнающему, всемогущему, пронцающему.

85. Как волны приходят с водой и пламень с огнём, так вселенские волны – с нами.

86. Блуждай, пока не исчерпаешь силы, и тогда, пав на землю, в этом падении будь целой.

87. Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу или знания. В момент отнятия – превзойди.

88. Слушай, когда сообщается окончательное мистическое учение: с закрытыми глазами, не моргнув, тут же стань абсолютно свободной.

89. Остановив уши нажатием, а задний проход – сокращением, войди в звук звука.

90. На краю глубокого колодца гляди непрерывно в его глубину – до чудесности.

91. Где бы ни блуждал твой ум, внутри или вовне, в этом самом месте – это.

92. Живо сознавая через какое-нибудь конкретное чувство, оставайся в этом сознании.

93. В начале чиха, в драке, в бесконечном беспокойстве, над провалом, в битве летя, в крайнем любопыт-

стве, при появлении голода, в конце голода, будь непрерывно сознательна.

94. Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь некое прошлое событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, преображена.

95. Чувствуй перед собой. Чувствуй отсутствие всяких других объектов, кроме этого. Тогда, оставив и чувство объекта, и чувство отсутствия, постигай.

96. Чистота других учений – как нечистота для нас. В действительности, не знай ничего как чистое или нечистое.

97. Преданность (божеству) освобождает.

98. Смотри на какой-нибудь объект. Потом медленно отними от него свою мысль. Тогда.

99. Это сознание существует, как каждое существо, и не существует ничего иного.

100. Будь равной той же к другу, что и к незнакомцу, в почете и в бесчестии.

101. Когда возникает приязнь или неприязнь к кому-то, не полагай её на того человека, но оставайся центрированной.

102. Вообрази, что созерцаешь нечто недоступное восприятию, неуловимое, превыше небытия, себя.

103. Войди в пространство, без опоры, вечная, недвижимая.

104. Где бы твоё внимание не возгоралось, в этой самой точке, переживай.

105. Войди в звук своего имени, и через этот звук во все звуки.

106. Я существую, это моё. Это есть то. О, возлюбленная, даже в таком знай беспредельно.

107. Это сознание есть дух-указатель пути каждого. Будь им.

108. Здесь сфера перемен, перемен, перемен. Через переменную поглоти переменны.

109. Как курица лелеет своих цыплят, лелей некие сознания, некие действия в реальности.

110. Поскольку, поистине, зависимость и свобода относительны, эти слова только для тех, кто в ужасе от Вселенной. Эта Вселенная – отражение умов. Как ты видишь в воде много солнц от одного солнца, так же видь зависимость и освобождение.

111. Каждая вещь воспринимается в пространстве через познание. Это "Я" сияет в пространстве благодаря познанию. Воспринимай одно существо как знающее и знаемое.

112. Возлюбленная, пусть в этом миге содержаться вместе ум, познание, дыхание, форма.



॥ विज्ञान भैरव तन्त्र ॥

॥ vijñāna bhairava tantra ॥

विदजñāna бхайрава тантра

Санскритский текст

śrī devī uvāca |

śrutam deva mayā sarvaṁ rudrayāmala sambhavam |
trika bhedaṁ aśeṣeṇa sārāt sāra vibhāgaśaḥ || 1 ||

adyāpi na nivṛtto me saṁśayaḥ parameśvara |
kiṁ rūpaṁ tattvato deva śabdarāśi kalāmayam || 2 ||

kiṁ vā navātma bhedena bhairave bhairavākṛtau |
triśiro-bheda-bhinnaṁ vā kiṁ vā śakti trayātmakam || 3 ||

nāda bindu mayam vāpi kiṁ candrārdha nirodhikāḥ |
cakrārūḍham anackam vā kiṁ vā śakti svarūpakam || 4 ||

parāparāyāḥ sakalam aparāyāśca vā punaḥ |
parāyā yadi tadvatsyāt paratvam tad virudhyate || 5 ||

nahi varṇa-vibhedena dehabhedena vā bhavet |
paratvam niṣkalatvena sakalatve na tad bhavet || 6 ||

prasādam kuru me nātha niḥśeṣam cinddhi saṁśayam |
bhairava uvāca |
sādhu sādhu tvayā pṛṣṭam tantrasāram idam priye || 7 ||

gūhanīyatamam bhadre tathāpi kathayāmi te |
yat kiñcit sakalam rūpaṁ bhairavasya prakīrtitam || 8 ||

tad asāratayā devi vijñeyam śakra-jālavat |
māyāsvapnopamaṁ caiva gandharva nagara bhramam || 9 ||

dhyānārtham bhrānta buddhīnām kriyāḍambara vartinām |
kevalam varṇitam puṁsām vikalpa nihatātmanām || 10 ||

tattvato na navātmāsau śabdarāśir na bhairavaḥ |
na cāsau triśirā devo na ca śakti trayātmakaḥ || 11 ||

nāda bindu mayo vāpi na candrārdha nirodhikāḥ |
na cakra krama sambhinno na ca śaktis varūpakaḥ || 12 ||

aprabuddha matīnām hi etā bāla vibhīṣikāḥ |
mātr modakavat sarvaṁ pravṛttyartham udāhṛtam || 13 ||

dikkāla kalanonmuktā deśoddeśāviśeṣinī |
vyapadeṣṭum aśakyāsāv akathyā paramārthataḥ || 14 ||

antaḥ svānubhavānandā vikalponmukta gocarā |
yāvasthā bharitākārā bhairavī bhairavātmanaḥ || 15 ||

tad vapus tattvato jñeyam vimalam viśva pūraṇam |
evam vidhe pare tattve kaḥ pūjyaḥ kaśca tṛpyati || 16 ||

evam vidhā bhairavasya yāvasthā parigīyate |
sā parā pararūpeṇa parādevī prakīrtitā || 17 ||

śakti śaktimator yad vad abhedaḥ sarvadā sthitaḥ |
atas tad dharma dharmitvāt parā śaktiḥ parātmanaḥ || 18 ||

na vahner dāhikā śaktir vyatiriktā vibhāvyate |
kevalam jñāna-sattāyām prārambho'yam praveśane || 19 ||

śakty avasthāpraviṣṭasya nirvibhāgena bhāvanā |
tadāsau śivarūpī syāt śaivī mukham ihocyate || 20 ||

yathālokena dīpasya kiraṇair bhāskarasya ca |
jñāyate dig vibhāgādi tad vac caktyā śivaḥ priye || 21 ||

śrī devy uvāca |
deva-deva trisūlāṅka kapāla kṛta bhūṣaṇa |
dig deśa kāla śūnyā ca vyapadeśa vivarjitā || 22 ||

yāvasthā bharitākārā bhairavasyopalabhyate |
kair upāyair mukhaṁ tasya parā-devi katham bhavet |
yathā samyag ahaṁ vedmi tathā me brūhi bhairava ||23 ||

śrī bhairava uvāca |
ūrdhve prāṇo hyadho jīvo visargātmā paroccaret |
utpatti dvita yasthāne bharaṇād bharitā sthitiḥ ||24 ||

maruto'ntar bahir vāpi viyad yugmānivartanāt |
bhairavyā bhairavasyettham bhairavi vyajyate vapuḥ
||25 ||

na vrajen na viśec caktir marud-rūpā vikāsite |
nirvikalpa-tayā madhye tayā bhairava-rūpatā ||26 ||

kumbhitā recitā vāpi pūritā vā yadā bhavet |
tadante śānta nāmāsau śaktyā śāntaḥ prakāśate ||27 ||

āmūlāt kiraṇābhāsām sūkṣmāt sūkṣmatarātmikam |
cintayettām dviṣatkānte śyāmyantīm bhairavodayaḥ ||28 ||

udgaccantīm taḍitrūpām praticakraṁ kramāt-kramam |
ūrdhvaṁ muṣṭitrayaṁ yāvat tāvad-ante mahodayaḥ ||29 ||

krama dvādaśakam samyag dvādaśākṣara bheditam |
sthūla sūkṣma parasthityā muktvā muktvāntataḥ śivaḥ
||30 ||

tayā pūryāśu mūrdhāntaṁ bhaṅktvā bhrūkṣepa setunā |
nirvikalpaṁ manaḥ kṛtvā sarvordhve sarvagodgamaḥ
||31 ||

śikhipakṣaiś citra rūpair maṇḍalaiḥ sūnya pañcakam |
dhyāyato'nuttare sūnye praveśo hṛdaye bhavet ||32 ||

īdrśena krameṇaiva yatra kutrāpi cintanā |
śūnye kuḍye pare pātre svayaṁ līnā varapradā ||33 ||

kapālāntar mano nyasya tiṣṭhan mīlita locanaḥ |
krameṇa manaso dārḍhyāt lakṣayet lakṣyam uttamam
||34 ||

madhyanādī madhyasaṁsthā bisasūtrābha rūpayā |
dhyātāntarvyomayā devyā tayā devaḥ prakāśate ||35 ||

kara ruddha dṛgastreṇa bhrūbhedaḍ dvāra rodhanāt |
dṛṣṭe bindau kramāl līne tanmadhye paramā sthitiḥ ||36 ||

dhāmāntaḥ kṣobha sambhūta sūkṣma-agni tilaka ākṛtim |
binduṁ śikhānte hṛdaye layānte dhyāyato layaḥ ||37 ||

anāhate pātrakarṇe'bhagna śabde sarid drute |
śabda brahmaṇi niṣṇātaḥ param brahmādhi gaccati ||38 ||

praṇavādi sam uccārāt plutānte śūnya bhāvānāt |
śūnyayā parayā śaktyā śūnyatām eti bhairavi ||39 ||

yasya kasyāpi varṇasya pūrvāntāv anu bhāvayet |
śūnyayā śūnya bhūto'sau śūnyākāraḥ pumān bhavet ||40 ||

tantryādi vādya śabdeṣu dīrgheṣu krama saṁsthiteḥ |
ananya cetāḥ pratyante para vyoma vapur bhavet ||41 ||

piṇḍa mantrasya sarvasya sthūla varṇa krameṇa tu |
ardhendu bindu nādāntaḥ śūnyoccārād bhavec civaḥ
||42 ||

nijadehe sarvadikkaṁ yugapad bhāvayed viyat |
nirvikalpa-manās tasya viyat sarvam pravartate ||43 ||

pr̥ṣṭa śūnyam mūla śūnyam yugapad bhāvayec ca yaḥ |
śarīra nirapekṣiṇyā śaktyā śūnya-manā bhavet ||44 ||

pr̥ṣṭa śūnyam mūla śūnyam hr̥ccūnyam bhāvayet sthiram |
ugapan nirvikalpatvān nirvikalpodayas tataḥ ||45 ||

tanūdeśe śūnyata iva kṣaṇamātram vibhāvayet |
nirvikalpaṁ nirvikalpo nirvikalpa svarūpa bhāk ||46 ||

sarvaṁ dehagataṁ dravyaṁ viyad vyāptaṁ mṛgekṣaṇe |
vibhāvayet tatas tasya bhāvanā sā sthirā bhavet ||47 ||

dehāntare tvag-vibhāgam bhitti bhūtaṁ vicintayet |
na kiñcid antare tasya dhyāyan na dhyeya bhāg bhavet
||48 ||

hr̥dyākāśe nilīnākṣaḥ padma sampuṭa madhyagaḥ |
ananyacetāḥ subhage paraṁ saubhāgyam āpnuyāt ||49 ||

sarvataḥ svaśarīrasya dvādaśānte manolayāt |
dr̥ḍha buddher dr̥ḍhī bhūtaṁ tattva lakṣyam pravartate
||50 ||

yathā tathā yatra tatra dvādaśānte manaḥ kṣipet |
pratikṣaṇaṁ kṣīṇa vṛtter vailakṣaṇyaṁ dinair bhavet
||51 ||

kālāgninā kāla padād utthitena svakam puram |
pluṣṭam vicintayed ante śāntābhāsas tadā bhavet ||52 ||

evam eva jagat sarvaṁ dagdham dhyātvā vikalpataḥ |
ananya cetasaḥ puṁsaḥ pumbhāvaḥ paramo bhavet ||53 ||

svadehe jagato vāpi sūkṣma-sūkṣma-tarāṇi ca |
tattvāni yāni nilayaṁ dhyātvānte vyajyate parā ||54 ||

pinām ca durbalām śaktim dhyātvā dvādaśagocare |
praviśya hṛdaye dhyāyan muktaḥ svātantryam āpnuyāt
॥55 ॥

bhuvanādhvādi rūpeṇa cintayet kramaśo'khilam |
sthūla sūkṣma parasthityā yāvad ante manolayaḥ ॥56 ॥

asya sarvasya viśvasya paryanteṣu samantataḥ |
adhva prakriyayā tattvam śaivam dhyātvā mahodayaḥ
॥57 ॥

viśvam etan mahādevi śūnyabhūtam vicintayet |
tatraiva ca mano līnam tatas tal-laya bhājanam ॥58 ॥

ghatādi bhājane dṛṣṭim bhittis tyaktvā vinikṣipet |
tal-layaṁ tatkṣaṇād gatvā tallayāt tanmayo bhavet ॥59 ॥

nirvrkṣa giri bhitty ādi deśe dṛṣṭim vinikṣipet |
vilīne mānase bhāve vṛtti kṣiṇaḥ prajāyate ॥60 ॥

ubhayor bhāvayor jñāne dhyātvā madhyam samāśrayet |
yuga-pac ca dvayam tyaktvā madhye tattvam prakāśate
॥61 ॥

bhāve tyakte niruddhā cin naiva bhāvāntaram vrajet |
tadā tanmadhya bhāvena vikasatyati bhāvanā ॥62 ॥

sarvam deham cinmayam hi jagad vā paribhāvayet |
yugapan nirvikalpena manasā paramodayaḥ ॥63 ॥

vāyu dvayasya saṅghaṭṭād antar vā bahir antataḥ |
yogī samatva vijñāna samudgamana bhājanam ॥64 ॥

sarvam jagat svadeham vā svānanda bharitam smaret |
yugapat svāmṛtenaiva parānanda mayo bhavet ॥65 ॥

kuhanena prayogeṇa sadya eva mṛgekṣaṇe |
samudeti mahānando yena tattvaṃ prakāśate ||66 ||

sarva sroto-nibandhena prāṇa śakty ordhvayā śanaiḥ |
pipīla sparśa velāyām prathate paramaṃ sukham ||67 ||

vahner viśasya madhye tu cittaṃ sukhamayaṃ kṣipet |
kevalaṃ vāyu pūrṇaṃ vā smarānandena yujyate ||68 ||

śakti saṅgama saṅkṣubdha śakty āveśāvasānikam |
yat sukham brahma tattvasya tat sukhaṃ svākyam ucyate
||69 ||

lehanā manthanākoṭaiḥ strīśukhasya bharāt smṛteḥ |
śakty abhāve'pi deveśi bhaved ānanda samplavaḥ ||70 ||

ānande mahati prāpte dṛṣṭe vā bāndhave cirāt |
ānandam udgataṃ dhyātvā tallayas tanmanā bhavet ||71 ||

jagdhipāna kṛtollāsa rasānanda vijṛmbhaṇāt |
bhāvayed bharitāvasthāṃ mahānandas tato bhavet ||72 ||

gitādi viśayāsvādā sama saukhya ikatātmanaḥ |
yoginas tanmayatvena manorūḍhes tad ātmatā ||73 ||

yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet |
tatra tatra parānanda svārūpaṃ sam-pravartate ||74 ||

anāgatāyām nidrāyām praṇaṣṭe bāhya gocare |
sāvasthā manasā gamyā parā devī prakāśate ||75 ||

tejasā sūrya dīpāder ākāśe śabalīkṛte |
dṛṣṭir niveśyā tatraiva svātma rūpaṃ prakāśate ||76 ||

karāṅkiṇyā krodhanayā bhairavyā lelihānaya |
khecaryā dṛṣṭikāle ca parāvāptiḥ prakāśate || 77 ||

mṛdvāsane sfijaikena hasta pādau nirāśrayam |
nidhāya tat prasaṅgena parā pūrṇā matir bhavet || 78 ||

upaviśyāsane samyag bāhū kṛtvārdha kuñcitau |
kakṣa vyomni manaḥ kurvan śamam āyāti tallayāt || 79 ||

sthūla rūpasya bhāvasya stabdhām dṛṣṭim nipātya ca |
acireṇa nirādhāram manaḥ kṛtvā śivam vrajet || 80 ||

madhya jihve sfāritāsye madhye nikṣipyā cetanām |
hoccāram manasā kurvaṁs tataḥ śānte pralīyate || 81 ||

āsane śayane sthitvā nirādhāram vibhāvayan |
svadeham manasi kṣiṇe kṣaṇāt kṣiṇāśayo bhavet || 82 ||

calāsane sthitasyātha śanair vā deha cālanāt |
praśānte māsane bhāve devi divyaugham āpnuyāt || 83 ||

ākāśam vimalam paśyan kṛtvā dṛṣṭim nirantarām |
stabdhātmā tatkṣaṇād devi bhairavam vapur āpnuyāt
|| 84 ||

līnam mūrdhni viyat sarvam bhairavatvena bhāvayet |
tat sarvam bhairavākāra tejas tattvam samāviśet || 85 ||

kiñcij jñātam dvaitadāyi bāhyālokaḥ tamaḥ punaḥ |
viśvādi bhairavam rūpam jñātvānanta prakāśabhṛt || 86 ||

evam eva durniśāyām kṛṣṇa pakṣāgame ciram |
tairam bhāvayan rūpam bhairavam rūpam eṣyati || 87 ||

evam eva nimīlyādaḥ netre kṛṣṇābham agrataḥ |
prasārya bhairavaṁ rūpam bhāvayaṁs tanmayo bhavet

॥88॥

yasya kasyendriyasya api vyāghātāc ca nirodhataḥ |
praviṣṭasya advaye śūnye tatraivātmā prakāśate ॥89॥

abindum avisargaṁ ca akāraṁ japato mahān |
udeti devi sahasā jñānaughāḥ parameśvaraḥ ॥90॥

varṇasya sa-visargasya visargāntaṁ citiṁ kuru |
nirādhāreṇa cittena spr̥ṣed brahma sanātanam ॥91॥

vyomākāraṁ svam ātmānaṁ dhyāyed digbhir anāvṛtam |
nirāśrayā citiḥ śaktiḥ svarūpaṁ darśayet-tadā ॥92॥

kiñcid aṅgaṁ vibhidyādaḥ tīkṣṇa sūcy-ādinā tataḥ |
tatraiva cetanāṁ yuktvā bhairave nirmalā gatiḥ ॥93॥

cittādy antaḥkṛtir nāsti mamāntar bhāvayed-iti |
vikalpānām abhāvena vikalpair ujjhito bhavet ॥94॥

māyā vimohinī nāma kalāyāḥ kalanaṁ sthitam |
ityādi dharnaṁ tattvānām kalayan na pṛthag bhavet ॥95॥

jhagit īccāṁ samutpannām avalokya śamaṁ nayet |
yata eva samudbhūtā tatas tatraiva līyate ॥96॥

yadā mameccā notpannā jñānaṁ vā kas tadāsmi vai |
tattvato'ham tathā bhūtas tallīnas tanmanā bhavet ॥97॥

iccāyām athavā jñāne jāte cittaṁ niveśayet |
ātma buddhyānanya cetās tatas tattvārtha darśanam ॥98॥

nirnimittam bhaved-jñānam nirādhāram bhramātmakam |
tattvataḥ kasya-cin naitad evam bhāvī śivaḥ priye || 99 ||

cid-dharmā sarvadeheṣu viśeṣo nāsti kutracit |
ataś-ca tanmayam sarvam bhāvayan bhavajij janaḥ || 100 ||

kāma krodha lobha moha mada mātsarya gocare |
buddhim nistimitām kṛtvā tat-tattvam avaśiṣyate || 101 ||

indrajālamayam viśvam vyastam vā citra karmavat |
bhramad vā dhyāyataḥ sarvam paśyataśca sukhodgamaḥ
|| 102 ||

na cittam nikṣiped duḥkhe na sukhe vā parikṣipet |
bhairavi jñāyatām madhye kim tattvam avaśiṣyate || 103 ||

vihāya nija dehastham sarvatrāsmīti bhāvayan |
dr̥dhena manasā dr̥ṣṭyā nānyekṣiṇyā sukhī bhavet || 104 ||

ghaṭādau yac-ca vijñānam iccādyam vā mamāntare |
naiva sarvagatam jātam bhāvayan iti sarvagaḥ || 105 ||

grāhya grāhaka saṁvittiḥ sāmānyā sarvadehinām |
yoginām tu viśeṣo'sti sambandhe sāvadhānatā || 106 ||

sva-vad anya-śarīre'pi saṁvittim anubhāvayet |
apekṣām sva-śarīrasya tyaktvā vyāpī dinair bhavet || 107 ||

nirādhāram manāḥ kṛtvā vikalpān na vikalpayet |
tad-ātma paramātmatve bhairavo mṛgalocane || 108 ||

sarvajñaḥ sarvakartā ca vyāpakaḥ parameśvaraḥ |
sa evāham śaiva-dharmā iti dārḍhyāc civo bhavet || 109 ||

jalasyevormayo vahner jvālābhaṅgyaḥ prabhā raveḥ |
mamaiva bhairavasyaitā viśvabhaṅgyo vibheditāḥ || 110 ||

bhrāntvā bhrāntvā śarīreṇa tvaritam bhuvi pātanāt |
kṣobha-śakti virāmeṇa parā sañjāyate daśā || 111 ||

ādhāreṣvathavā'śaktyā'jñānāc citta-layena vā |
jāta śakti samāveśa kṣobhānte bhairavaṁ vapuḥ || 112 ||

sampradāyam imam devi śṛṇu samyag vadāmy-aham |
kaivalyaṁ jāyate sadyo netrayoḥ stabdha-mātrayoḥ
|| 113 ||

saṅkocaṁ karṇayoḥ kṛtvā hy-adhodvāre tathaiva ca |
anacka mahalaṁ dhyāyan viśed brahma sanātanam
|| 114 ||

kūpādike mahāgarte sthitvopari nirīkṣaṇāt |
avikalpa mateḥ samyak sadyas citta-layaḥ sphuṭam
|| 115 ||

yatra yatra mano yāti bāhye vābhyantare'pi vā |
tatra tatra śivāvāsthā vyāpakatvāt kva yāsyati || 116 ||

yatra yatrākṣamārgeṇa caitanyaṁ vyajyate vibhoḥ |
tasya tanmātra dharmitvāc cillayād bharitātmatā || 117 ||

kṣutādy ante bhaye śoke gahvare vā raṇād drute |
kutūhale kṣudhādy ante brahmasattā mayī daśā || 118 ||

vastuṣu smaryamāṇeṣu dṛṣṭe deśe manas tyajet |
svaśarīraṁ nirādhāraṁ kṛtvā prasarati prabhuḥ || 119 ||

kvacid vastuni vinyasya śanair dṛṣṭim nivartayet |
taj jñānaṁ citta-sahitaṁ devi śūnyālāyo bhavet || 120 ||

bhakty-udrekād viraktasya yādr̥śī jāyate matiḥ |
sā śaktiḥ śāṅkarī nityam bhavayettām tataḥ śivaḥ || 121 ||

vastvantare vedyamāne sarva-vastuṣu śūnyatā |
tām eva manasā dhyātvā vidito'pi praśāmyati || 122 ||

kiñcijñair yā smṛtā śuddhiḥ sā śuddhiḥ śambhu darśane |
na śucir hyaśucis tasmān nirvikalpaḥ sukhī bhavet || 123 ||

sarvatra bhairavo bhāvaḥ sāmānyeṣvapi gocaraḥ |
na ca tad-vyatirekteṇa paro'stīty advayā gatiḥ || 124 ||

samaḥ śatrau ca mitre ca samo mānāvamānayoḥ |
brahmaṇaḥ pari-pūrṇatvātiti jñātvā sukhī bhavet || 125 ||

na dveṣam bhāvayet kvāpi na rāgam bhāvayet kvacit |
rāga dveṣa vinirmuktau madhye brahma prasarpati || 126 ||

yad avedyaṁ yad agrāhyaṁ yac cūnyaṁ yad abhāvagam |
tat sarvam bhairavam bhāvyaṁ tadante bodha sambhavaḥ
|| 127 ||

nitye nirāśraye śūnye vyāpake kalanojjhite |
bāhyākāṣe manaḥ kṛtvā nirākāśaṁ samāviśet || 128 ||

yatra yatra mano yāti tat tat tenaiva tat kṣaṇam |
parityajya-anavasthityā nis taraṅgas tato bhavet || 129 ||

bhayā sarvaṁ ravayati sarvado vyāpako'khile |
iti bhairava śabdasya santatoccāraṇāc civaḥ || 130 ||

ahaṁ mamedam ityādi prati-patti prasaṅgataḥ |
nirādhāre mano yāti tad-dhyāna preraṇāc camī || 131 ||

nityo vibhur nirādhāro vyāpakaś cākhilādhipaḥ |
śabdān pratikṣaṇaṁ dhyāyan kṛtārtho'rthānurūpataḥ
|| 132 ||

atattvam indrajālābham idaṁ sarvam avasthitam |
kiṁ tattvam indrajālasya iti dārḍhyāc camaṁ vrajet
|| 133 ||

ātmano nirvikārasya kva jñānaṁ kva ca vā kriyā |
jñānāyattā bahir bhāvā ataḥ śūnyam idaṁ jagat || 134 ||

na me bandho na mokṣo me bhītasyaitā vibhīṣikāḥ |
pratibimbam idaṁ buddher jaleṣv iva vivasvataḥ || 135 ||

indriya dvārakaṁ sarvaṁ sukha duḥkhādi saṅgamam |
itīndriyāṇi santyajya svasthaḥ svātmani vartate || 136 ||

jñāna prakāśakaṁ sarvaṁ sarveṇātmā prakāśakaḥ |
ekam eka svabhāvatvāt jñānaṁ jñeyaṁ vibhāvyate || 137 ||

mānasaṁ cetanā śaktir ātmā ceti catuṣṭayam |
yadā priye parikṣīṇaṁ tadā tad bhairavaṁ vapuḥ || 138 ||

nistarāṅgopadeśānāṁ śatam uktaṁ samāsataḥ |
dvādaśābhy-adhikaṁ devi yaj jñātvā jñānavij janaḥ
|| 139 ||

atra caikatame yukto jāyate bhairavaḥ svayam |
vācā karoti karmāṇi śāpānugraha kāraḥ || 140 ||

ajarāmaratām eti so'ṇimādi guṇānvitaḥ |
yoginīnām priyo devi sarva melāpakādhipaḥ || 141 ||

jīvann api vimukto'sau kurvann api na lipyate |
śrī devī uvāca |
idaṁ yadi vapur deva parāyās ca maheśvara || 142 ||

evam-ukta vyavasthāyām japyate ko japaś ca kaḥ |
dhyāyate ko mahānātha pūjyate kaś ca tṛpyati || 143 ||

hūyate kasya vā homo yāgaḥ kasya ca kiṁ katham |
śrī bhairava uvāca |
eṣātra prakriyā bāhyā sthūleṣveva mṛgekṣaṇe || 144 ||

bhūyo bhūyaḥ pare bhāve bhāvanā bhāvyaḥ hi yā |
japaḥ so'tra svayaṁ nādo mantrātmā japyā īdrśaḥ || 145 ||

dhyānaṁ hi niścalā buddhir nirākārā nirāśrayā |
na tu dhyānaṁ śarīrākṣi-mukha-hastādi kalpanā || 146 ||

pūjā nāma na puṣpādyair yā matiḥ kriyate dṛḍhā |
nirvikalpe mahāvvyomni sā pūjā hyādarāl layaḥ || 147 ||

atraikatama-yukti-sthe yotpadyeta dinād dinam |
bharitākāratā sātra tṛptir atyanta pūrṇatā || 148 ||

mahā-sūnyālaye vahnau bhūtākṣa-viṣayādikam |
hūyate manasā sārḍham sa homaś cetanā sruca || 149 ||

yāgo'tra parameśāni tuṣṭir ānanda lakṣaṇā |
kṣapaṇāt sarva pāpānām trāṇāt sarvasya pārvati || 150 ||

rudra śakti samāveśas tat kṣetram bhāvanā parā |
anyathā tasya tattvasya kā pūjā kāśca tṛpyati || 151 ||

svatantrānanda cinmātra sāraḥ svātmā hi sarvataḥ |
āveśanaṁ tat-svarūpe svātmanaḥ snānam-īritam || 152 ||

yair eva pūjyate dravyais-tarpyate vā parāparaḥ |
yaś caiva pūjakaḥ sarvaḥ sa evaikaḥ kva pūjanam || 153 ||

vrajat prāṇo viśej jīva iccayā kuṭilākṛtiḥ |
dīrghātmā sā mahādevī para-kṣetram parāparā || 154 ||

asyām anucaran tiṣṭhan mahānandamaye'dhvare |
tayā devyā samāviṣṭaḥ param bhairavam āpnuyāt || 155a ||

sakāreṇa bahir yāti hakāreṇa viṣet punaḥ |
haṁsa haṁsetyamuṁ mantraṁ jīvo japati nityaśaḥ
|| 155b ||

ṣaṭ śatāni divā rātrau sahasrāṇy eka viṁśatiḥ |
japo devyāḥ samuddiṣṭaḥ sulabho durlabho jaḍaiḥ || 156 ||

ityetat kathitaṁ devi paramāmṛtam uttamam |
etac ca naiva kasyāpi prakāśyaṁ tu kadācana || 157 ||

paraśiṣye khale krūre abhakte guru-pādayoḥ |
nirvikalpa matīnām tu vīraṇām unnatātmanām || 158 ||

bhaktānām guruvargasya dātavyam nirviśaṅkayā |
grāmo rājyam puram deśaḥ putra dāra kuṭumbakam
|| 159 ||

sarvam etat parityajya grāhyam etan mṛgekṣaṇe |
kim ebhir asthirair devi sthiram param idaṁ dhanam
|| 160 ||

prāṇā api pradātavyā na deyaṁ paramāmṛtam |
śrī devī uvāca |
deva-deva mādēva paritṛptāsmi śaṅkara || 161 ||

rudrayāmala tantrasya sāram adyāvadhāritam
sarva śakti prabhedānām hṛdayam jñātam adya ca || 162 ||

ity uktvānanditā devi kaṇṭhe lagnā śivasya tu || 163 ||

ନଫଥରଠତୁ ଅମନାଠ
ଚିତ୍ର କଠମମେନନାମପଠାଠ

1. Шри Дэви говорит:

О Дэва, я подробно слышала все, что было открыто посредством соединения Рудры и его Шакти, или то, что возникло из Рудраямала Тантры. Я также поняла Трику, или три деления Шакти, которые составляют суть всего знания.

2. О Всевышний Господь, несмотря на все, что я услышала, даже сегодня мои сомнения не рассеяны. Какова твоя реальность, о Божественный? Есть ли ты сила или энергия, содержащаяся в звуке, из которого произошли все мантры?

3. Может ли твоя реальность восприниматься посредством перечисленных в Бхайрава Агаме девяти разных способов, которыми можно входить в сферу высшего сознания? Отличается ли это от процедуры в Тришира Бхайрава Тантре? Или может ли она восприниматься посредством знания тройственных форм шакти, то есть, пары, парапары и апары? Таковы мои сомнения, о Бхайрава!

4. Есть ли она нада и бинду, или может ли она познаваться посредством сосредоточения на восходящих психических центрах или невызванном звуке, исходящем без всякой вибрации? Или она имеет форму препятствующего полумесяца, или же форму шакти?

5. (Является ли твоя реальность) трансцендентной и имманентной, или же она полностью имманентна или полностью трансцендентна? Если она имманентна, то это противоречит (самой) природе трансценденции.

6. Паратва, или трансценденция, не может существовать в делениях варны (цвета), шабды (звука) или рупы (формы). Если трансценденция неделима, то она не может определяться составными частями или сосуществовать с ними.

7. О Господин, по милости твоей, разрушь до конца все мои сомнения. Тогда Бхайрава говорит: Хорошо

сказано, о дорогая! То, о чем ты спросила, составляет суть тантры.

8. Благородная госпожа, хотя это — самая тайная часть тантр, тем не менее, я скажу тебе, что разъясняется в отношении (определенных) форм Бхайравы.

9. О Девы, сакара — аспект Бхайравы несущественен и не имеет никакой духовной ценности, подобно иллюзорной, похожей на сон паутины Индры, а также подобно иллюзии небесных музыкантов.

10. (Сакара садханы) описываются для тех людей с заблуждающимся интеллектом, которые являются жертвами отвлеченных паттернов мышления, или склонны к выполнению действий и показных ритуалов для движения по пути медитации.

11. В действительности, (сущность) Бхайравы — это не девять форм, не гирлянда букв, ни три потока и даже не три силы шакти.

12. Его (Бхайравы) форма (не может восприниматься) ни в наде и бинду, ни даже в заслоненном полумесяце, и ни в пронизывании последовательных чакр, и шакти, или энергия, также не составляет его сущность.

13. Эти слова (о форме Бхайравы) говорились, подобно тому, как сказки используются для того, чтобы пугать детей, для того, чтобы побуждать людей с незрелым интеллектом следовать духовному пути, так же, как мать соблазняет свое дитя сладостями.

14. В конечном счете (это состояние Бхайравы), невозможно ни измерить в терминах времени, пространства, или направления, ни показать каким бы то ни было атрибутом или обозначением.

15. Этот внутренний опыт можно переживать, когда ум свободен от модификаций или мысленных паттернов. Тогда атман Бхайравы, называемый Бхайрави, переживается как блаженство собственного внутреннего

состояния человека, имеющее форму полноты, свободной от всех противоречий (в которой пребывает вся вселенная).

16. Суть его природы известна как свободная от бренности и пронизывающая всю вселенную. Если такова природа высшей реальности, то кому следует поклоняться, и кого умиротворять поклонением?

17. Таким образом, описываемое или воспеваемое трансцендентальное состояние Бхайравы познается посредством абсолютной или высшей формы, каковая есть Парадеви — высшая богиня.

18. Подобно тому, как шакти, или сила, не отличается от шактимāн — обладателя силы, так и парашакти — высшая сила, представляющая собой сущность абсолюта и (потому) тождественная дхарме, никогда не может быть отделена от Бхайравы — владельца дхармы.

19. (Подобно тому) как способность сжигать не существует отдельно от огня (так и парашакти не отличается от Бхайравы). Однако в начале ее воображают отдельной, в качестве предварительного этапа на пути к вхождению в ее знание.

20. Тот, кто входит в состояние шакти, испытывает чувство безраздельного отождествления с Шивой. Тогда он поистине становится подобным форме Шивы. В этом контексте говорят, что Шакти — это облик Шивы.

21. О дорогая, подобно тому, как пламя свечи или лучи солнца открывают пространство, направление и форму, так и Шива раскрывается посредством Шакти.

22. Шри Деви говорит: О Владыка Богов, тот, кто носит трезубец и украшение из черепов, (расскажи мне) об этом состоянии (которое) лишено времени, пространства и направления, и свободно от (любых) характеристик.

23. Какими средствами может достигаться это состояние полноты Бхайравы, (и) как Парадеви, высшая

Шакти, становится лицом (или входом Бхайравы)? Расскажи мне (это), о Бхайрава, так, чтобы я узнала это полностью.

24. Шри Бхайрава сказал:

Парадеви, чья природа суть висарга, или творение, проявляется как восходящая прана и нисходящая апана. Сосредоточение ума на двух точках порождения (праны и апаны) ведет к состоянию полноты.

25. Когда и входящий пранический воздух, и исходящий пранический воздух удерживают в их пространстве от возвращения (в соответствующие точки), проявляется сущность Бхайравы, которая не отличается от Бхайрави.

26. Когда шакти в форме вайю, или пранического воздуха, неподвижна и не совершает быстрого движения в конкретном направлении, тогда в середине, через посредство состояния нирвикальпы, развивается форма Бхайравы.

27. Когда кумбхака имеет место после пураки или речаки, то переживается шакти, именуемая шанти, и благодаря этому открывается покой (сознание Бхайравы).

28. Сосредоточивайся на шакти, поднимающейся от корня подобно лучам солнца, постепенно делаясь все тоньше и тоньше, пока она, наконец, не растворяется в двадашанте, и не проявляется Бхайрава.

29. (Медитируй на этой шакти) движущейся вверх, подобно молнии, через все чакры по очереди к двадашанте. Тогда, наконец, появляется великолепная форма Бхайравы.

30. Следует последовательно прокалывать двенадцать (центров) путем правильного понимания (связанных с ними) двенадцати букв. Так, поочередно освобождаясь от грубого, затем от тонкого, в конце (своего путешествия) кундалини становится Шивой.

31. Тогда, наполнив конец мурдхи и пройдя через перемычку между бровями, ум поднимается над всеми дихотомизирующими мысленными паттернами, и воцаряется вездесущность.

32. Подобно пяти разноцветным кругам на перьях павлина, следует медитировать на пяти пустотах. Затем, прослеживая их до конца, который становится изначальной пустотой, входи в сердце.

33. Таким образом, при внимательном осознании пустоты, или другого (объекта, например) стены, или превосходного человека (такого, как гуру), постепенно дается благо погружения в себя.

34. Закрыв глаза и фиксируя внимание на макушке головы, постепенно стабилизируй ум, и направляй его к высшей цели, которая постепенно будет становиться различимой.

35. Следует медитировать на внутреннем пространстве срединного нади (сушумна), располагающегося в центральной оси тела (позвоночнике), который тонок, как волокно стебля лотоса, и тогда, по милости Девы, открывается божественная (форма).

36. Путем использования кистей рук (в качестве инструментов) для преграждения входов во всех направлениях, происходит прокалывание межбровного центра, и видится бинду (или свет). При постепенном погружении в это, реализуется высшее состояние.

37. При медитации на тонком огне в форме тилака (наподобие знака на лбу), или на бинду у конца пучка волос, возникает состояние дрожи и волнения, за которым следует поглощение и растворение в пещере сердца.

38. Тот, кто искусен в слушании не вызванного звука в анахате (который является) непрерывным, подобно стремительной реке, достигает высшего состояния

Брахмы путем овладения *шабдабрахманом* — формой Брахмана, как звука.

39. О Бхайрави, тот, кто совершенно повторяет Пранаву (Аум), сосредоточиваясь на пустоте в течение длительного времени, переживает пустоту, и посредством этой пустоты (открывает) трансцендентальную шакти.

40. Тот, кто созерцает даже матри, или буквы (Аум) от первой до последней в форме пустоты, поистине этот садхака посредством медитации на пустоте становится пустотой.

41. Когда постепенно устанавливается сосредоточенное осознание продолжительных внутренних звуков различных музыкальных инструментов — например, струнных, духовых, или ударных — под конец тело становится высшим пространством.

42. Последовательно повторяя все грубые буквы биджа мантр, включая «М», (и таким образом медитируя) на пустоте в каждом звуке, практикующий воистину становится Шивой.

43. Следует одновременно созерцать все направления в своем собственном теле в форме пространства или пустоты. Ум, будучи свободным от всех мыслей, (тоже) растворяется (в пустом пространстве сознания).

44. У того, кто одновременно созерцает пустоту спины (позвоночника) и пустоту основания, ум становится пустотным (полностью свободным от всех мысленных конструкций, или викальп) действием той энергии, которая не зависит от тела.

45. При устойчивом одновременном созерцании пустоты спины (сушумны), пустоты основания и пустоты сердца, возникает состояние нирвикальпы, свободное от мысленных конструкций.

46. Если кто-то хотя бы на мгновение сосредоточивается на теле, как пустоте, с умом, свободным от мыс-

лей, то достигает безмыслия и поистине становится формой пустоты.

47. О та, у кого глаза газели, сосредоточивайся на всех составных частях тела, наполненных пустотой, так чтобы мысль становилась устойчивой.

48. Следует зрительно представлять себе кожу тела как просто стенку или перегородку, за которой нет ничего. Медитируя таким образом, практикующий становится подобным пустоте, на которой невозможно медитировать.

49. О воплощение счастья, тот, кто с закрытыми глазами и абсолютным сосредоточением медитирует на мантре в середине лотоса в пространстве сердца, достигает высшего духовного постижения.

50. Когда посредством устойчивого осознания и постоянной практики ум растворяется в двадашанте, повсюду в теле проявляется истинная природа, или сущность цели.

51. Если при всякой возможности снова и снова силой приводить ум в двадашанту, колебания ума уменьшаются день ото дня, так что каждый момент становится необычным состоянием.

52. Следует созерцать свое собственное тело, сожженное Калагни, рождающимся из движения времени. Тогда, наконец, наступает покой.

53. Точно так же, медитируя с непоколебимым и сосредоточенным умом на всей вселенной, сжигаемой (Калагни), человек становится богочеловеком, или обретает высшее состояние человечности.

54. Дхарана на элементах, из которых состоит тело человека и вся вселенная — таттв и танматр, от тонких до тончайших, ведет к источнику бытия. (Таким образом) в конце медитации (раскрывается) Парадеви, высшая богиня.

55. Медитируя на грубой и слабой шакти в двенадцати индриях (таким образом делая ее тонкой), тот, кто входит в пространство сердца и медитирует там, обретает мукти, и становится освобожденным.

56. Медитируя на всей форме вселенной и ходе ее развития в пространстве и времени, постепенно растворяя грубое в тонкое, а тонкое — в состояние за пределами, пока, наконец, ум не растворится (в чистое сознание).

57. Посредством этого метода следует медитировать на всех сторонах, или аспектах вселенной, вплоть до шива таттвы (являющейся квинтэссенцией) всего. Таким образом возникает опыт высшей реальности.

58. О великая Богиня, следует сосредоточиваться на этой вселенной как ни на чем ином, как пустоте. Таким же образом растворяя и ум, практикующий переживает состояние лайе, или полного исчезновения.

59. Следует сосредоточивать взгляд (на пустом пространстве) внутри горшка, не обращая внимания на то, в чем оно заключено. Таким образом, когда горшок исчезнет, ум сразу растворится (в пространстве). Посредством этой лайи, ум становится полностью поглощенным (пустотой).

60. Следует фиксировать взгляд на безлесном месте, наподобие гор или скал, где уму не на чем остановиться. Тогда колебания ума уменьшаются, и имеет место опыт исчезновения.

61. Следует думать о двух объектах, и если такое знание совершенствуется, следует отбрасывать их оба, и сосредоточиваться (на промежутке или пространстве) между ними. При медитации на промежутке возникает опыт сущности.

62. Когда ум ограничивают одним объектом осознания, отбрасывая все остальные, и не позволяют ему

переходить с одного на другое, тогда в таком восприятии расцветает осознание.

63. Следует с непоколебимым умом сосредоточиваться одновременно на всем сущем, теле и даже вселенной как представляющими собой ничто, кроме сознания, и тогда возникает высшее сознание.

64. От слияния обеих вайю (праны и апаны) внутри или снаружи тела йог обретает равновесие и становится способным к правильному проявлению сознания.

65. Следует одновременно созерцать всю вселенную или свое собственное тело, наполненные блаженством самости. Тогда посредством своего собственного нектара человек переживает высшее блаженство.

66. О газелеокая, поистине при соблюдении аскезы немедленно возникает великое блаженство, освещающее сущность.

67. При блокировании всех каналов (восприятия) пранашакти медленно поднимается вверх (по позвоночнику). В это время, испытывая ощущение ползущего в теле муравья, человек переживает высшее блаженство.

68. Следует направлять блаженный ум в огонь (манипура чакра) посередине этого канала, подобного волокну стебля лотоса, или в то, что наполнено только воздухом (анахата чакра). Это ведет к единению с воспоминанием блаженства.

69. При соединении с шакти происходит возбуждение, и в конце человек становится поглощенным шакти. Это блаженство (единения), которое, как говорят, имеет природу Брахмана (вечно расширяющегося сознания), (в действительности) представляет собой собственное Я человека.

70. О Царица Богов, блаженство женщины обретается даже в отсутствие шакти. При полной поглощенности ума воспоминаниями о поцелуях и объятиях тебя переполняет блаженство.

71. Когда (в результате любого события, например) встречи с родными достигается великая радость, следует медитировать на ней со всей сосредоточенностью, пока ум не становится полностью поглощенным и не возникает блаженство.

72. При сосредоточении на еде и питье, и на счастье, получаемом от такого наслаждения вкусом, от этого созерцания удовольствия возникает состояние полноты, которое затем становится высшим удовольствием, или блаженством.

73. В результате сосредоточения на чувственных удовольствиях, вроде музыки или песни, йоги переживают равное внутреннее счастье (или удовольствие). Путем достижения такой поглощенности йог поднимается за пределы ума и становится единым с Тем (высшим).

74. Всякий раз, когда имеется удовлетворенность ума, и ум удерживают только на ней, проявляется природа высшего блаженства.

75. Входя в то состояние, предшествующее сну, где осознание внешнего мира угасло (ум становится поглощенным пороговым состоянием), которое освещает высшая богиня.

76. При пристальном взгляде на пространство, которое выглядит раскрашенным лучами солнца или масляной лампы, освещается природа неотъемлемого Я человека.

77. При интуитивном восприятии открываются позиции каранкини, кродхана, бхайрави, лелиханья и кхечари, посредством чего проявляется высшее обретение.

78. Если сидеть одной ягодицей на мягком сиденье, расслабив руки и ноги, ум наполняется трансцендентным.

79. Сидя в правильной позе и сомкнув руки и кисти в кольцо, фиксируйте взгляд внутри этого пространства. Эта лайя успокаивает ум.

80. Следует (не мигая) фиксировать взгляд на грубой форме любого объекта. Когда ум прикован к одному месту и лишен опоры (в форме любых других мыслей или чувств), он сразу обретает состояние Шивы (трансценденции).

81. При помещении середины языка в то, что широко открыто, и (при) направлении сознания посередине, с мысленным повторением «Ха», ум исчезает в безмятежности.

82. Сидя или лежа, следует представлять себе свое тело лишенным опоры (подвешенным в пространстве). Тогда (самсары, или мысленные конструкции) ума сходят на нет, и он перестает быть вместилищем (прежних умственных тенденций).

83. О Богиня, в результате медленного раскачивания тела человек достигает спокойного состояния ума и вливается в поток божественного сознания.

84. О Деви, непрерывно фиксируя (немигающий) взгляд на чистом небе с устойчивым осознанием, сразу же достигается природа Бхайравы.

85. Следует созерцать небо как форму Бхайравы (пока оно не будет) все поглощено во лбу. Тогда все это (пространство) будет пронизано сущностью света в состоянии Бхайравы.

86. Тот, кто немного зная о двойственности, внешних свете и тьме в проявленном мире и т. д., снова переживает бесконечную форму Бхайравы, тот обретает озарение.

87. Таким образом, если человек желает обрести форму Бхайравы, он должен всегда медитировать на ужасной тьме ночи в темные две недели луны.

88. Сходным образом следует, закрыв глаза, созерцать простирающуюся перед ними глубокую тьму как форму Бхайравы. Тогда человек становится единым с этим.

89. Всякий, кто обуздывает хотя бы один орган чувства, в результате этого затруднения, входит в недвойственную пустоту, и там озаряется атма, или Я.

90. О Деви, при повторении вслух акары, буквы «А», в отсутствие бинду и висарги, сразу возникает великий поток знания высшего Владыки Прамешвары.

91. Когда ум соединяется с висаргой, в конце висарги он становится лишенным опоры. Таким образом ум соприкасается с вечным Брахмой, или высшим сознанием.

92. Когда человек медитирует на самом себе в форме беспредельного пространства (во всех) направлениях, ум приостанавливается, и шакти в форме сознания раскрывается как форма его собственной самости.

93. Сначала следует слегка прокалывать любую конечность тела острой иглой или любым другим инструментом. При перенесении туда сознания, поистине, имеет место движение к чистой природе Бхайравы.

94. При таком созерцании антахкараны, или внутреннего инструмента ума и т. д., как не существующего, в отсутствие викальпы (мысленных конструктов) человек становится свободным от викальпы.

95. Майя — это вводящее в заблуждение начало, присущее (проявленному бытию), которое служит причиной поименования и ограничения активности. Размышляя таким образом над природой или функциями различных элементов, человек (понимает, что он) не является отдельным (от высшей реальности).

96. Наблюдая вспыхивающие желания, отказывайся от них. Тогда, поистине, (ум) будет соединяться с самим источником, из которого они возникли.

97. (Следует размышлять таким образом:) когда мои желания не порождают знание, тогда что я есть? Несомненно, будучи поглощен сущностью того, что я есть, и отождествляясь с этим, становишься этим.

98. Когда возникает желание или знание, следует фиксировать там ум, думая, что это само Я. Делая (таким образом) ум абсолютно сосредоточенным, он постигает сущность таттва.

99. О дорогая, (по сравнению с абсолютным знанием все относительное) знание не имеет причины и потому становится лишенным оснований и вводящим в заблуждение. В действительности, знание не принадлежит никому. Размышляя таким образом, человек становится Шивой.

100. Он (Бхайрава) имеет природу недифференцированного сознания во всех воплощенных формах. Поэтому те, кто созерцают все творение, наполненное этим сознанием, превосходят относительное существование.

101. Когда (внутри) видятся похоть, гнев, заблуждение, невежество и зависть, при полной фиксации ума (на них) остается только лежащая в их основе сущность, или таттва.

102. При медитации на проявленном мире как воображаемом или иллюзорном, наподобие показа фокусов или живописного изображения, и видении всего бытия как преходящего возникает счастье.

103. О Богиня, уму не следует останавливаться ни на страдании, ни на удовольствии, но следует познавать сущность, которая пребывает посередине (между противоположностями).

104. Следует, отказываясь от внимания к собственному телу, медитировать с твердым убеждением: «Я пребываю везде». Видя это (посредством сосредото-

ченной интуиции), человек не видит другого и, потому, становится счастливым.

105. Размышляя над тем особым знанием, например, над аналогией сосуда, или что желания и т. п. существуют не только внутри меня, но и везде, таким образом становишься вездесущим.

106. Субъектно-объектное сознание типично для всех. Однако йоги особенно бдительны в том, что касается этого отношения.

107. Размышляй о сознании, например, о своем собственном, и даже в теле другого человека. Таким образом отказываясь от всяких физических ожиданий, человек со временем становится вездесущим.

108. О газелеокая, освободив ум от всякой опоры, следует воздерживаться от всех викальпа (мыслей/контрмыслей). Тогда самость становится единой с высшей Самостью в состоянии Бхайравы.

109. Всевышний Господь, вездесущий, всеведущий и всемогущий, поистине, я есть Он, и я обладаю той же природой шивы. Размышляя таким образом с твердой убежденностью, человек становится Шивой.

110. Подобно тому, как волны происходят от воды, пламя от огня, а лучи света от солнца, так же и волны Бхайравы, которые порождают различные эманации вселенной, поистине являются моим источником.

111. Непрерывное кружение на месте до тех пор, пока тело не падает на землю, сразу делает (неподвижной) энергию, вызывающую волнение. В результате этой остановки возникает высшее состояние.

112. Если, будучи бессильным воспринимать объекты из-за неведения или неправильного восприятия, человек способен прекращать деятельность ума, полностью погружая его в неправильное восприятие объектов, то в конце возмущения, вызываемого такой поглощенностью, возникает форма Бхайравы.

113. Слушай, о Девы, я рассказываю тебе всё об этой (мистической) традиции. Если глаза остаются неподвижными, а взгляд пристальным (и немигающим), сразу возникает кайвалья.

114. Сокращая (или закрывая) отверстия ушей, и таким же образом нижнее отверстие (репродуктивные/выделительные органы), а затем медитируя на внутреннем дворце анахад (не вызванного) звука, человек входит в вечного Брахму.

115. Если стоять над глубоким колодцем или ямой и пристально смотреть вниз (в бездну), ум становится полностью свободным от викальпы, и немедленно проявляется распад.

116. Куда бы не двигался ум, вовне или внутрь, там будет вездесущее состояние Шивы.

117. Куда бы не вело сознание посредством канала глаз, путем созерцания одного этого объекта как имеющего ту же природу, что и высшее, переживаются поглощенность ума и состояние пурнатвы.

118. В начале и в конце чихания, в ужасе, скорби, или смятении, убегая с поля битвы, при (остром) любопытстве, или при возникновении или утолении голода такое состояние представляет собой внешнее существование Брахмы.

119. Когда появляются памятные объекты прошлого, как например, твоя родная деревня или местность, оставляй ум в стороне, делая свое тело лишенным опоры; тогда проявляется вездесущий и могущественный Господь.

120. О Богиня, кратковременно бросая взгляд на какой-либо объект и медленно отводя его со знанием и впечатлением этого объекта, человек становится обиталищем пустоты.

121. Ту интуицию, которая возникает от глубокой преданности тому, кто совершенно бесстрастен, назы-

вают шакти Шанкары. При регулярном размышлении об этой (шакти) (открывается) Шива.

122. При восприятии отдельного объекта создается пустота в отношении всех других объектов. Размышляя об этой (пустоте), ум воистину пребывает в спокойствии, даже хотя при этом по-прежнему познается или воспринимается отдельный объект.

123. То, что люди, обладающие малым пониманием, считают чистотой, не является ни чистым, ни нечистым для того, кто пережил [состояние] Шивы. Настоящее очищение, посредством которого человек обретает счастье, — это нирвикальпа, или свобода от викальпы.

124. Реальность Бхайравы пребывает повсюду, даже в обычных людях. Размышляя таким образом: «Не существует ничего другого, чем Он», человек обретает недвойственное состояние (однородного осознания).

125. Тот, кто не делает никакого различия между другом и врагом, честью и бесчестьем, зная, что Брахман является полным в себе (вездесущим), обретает высшее счастье.

126. Никогда не следует мыслить с точки зрения дружбы или вражды. При освобождении от (идеи) друга и врага, между этими противоположностями расцветает брахма бхава, или природа высшего сознания.

127. При размышлении о Бхайраве как обо всем, что пусто и что невозможно познать, охватить умом, или вообразить, в конце происходит постижение.

128. Фиксируя ум в пространстве космоса, которое представляет собой вечную, вездесущую и безосновную пустоту, не поддающуюся оценке или вычислению, человек входит в бесформенное, непроявленное измерение.

129. На чем бы не останавливался ум, при отбрасывании этого в тот же момент ум становится лишенным опоры и свободным от волнения.

130. Слово Бхайрава означает того, кто рассеивает весь страх и ужас, кто кричит и вопит, кто дает все и кто пронизывает всю вселенную (проявленную и непроявленную). Тот, кто постоянно повторяет слово Бхайрава, становится единым с Шивой.

131. Во время утверждения: «Я есть», «Это я» и так далее путем вдохновенной медитации на Тат (той высшей реальности) ум становится не имеющим опоры.

132. Медитируя в каждый момент на словах: вечный, вездесущий, не имеющий опоры, всепроникающий, властелин вселенной, практикующий достигает осуществления в соответствии с их значением.

133. Этот (иллюзорный) мир подобен волшебству, лишённому всякой сущности. Какая сущность есть в волшебстве? Будучи твердо убежденным в этом, человек обретает покой.

134. Как может быть познание или активность неизменного Атмана, или Я? Все внешние объекты управляются знанием. Следовательно, этот мир — пустота.

135. Для меня не существует ни рабства, ни освобождения. Они пугают только трусов, и представляют собой отражения (проекции) интеллекта, подобные отражению солнца в воде.

136. Все двери восприятия посредством контакта с чувствами порождают боль и удовольствие. Таким образом, отбрасывая (чувственные объекты) и отвлекая (чувства) внутрь, человек пребывает в своем собственном Я.

137. Познание открывает все, и Я всего есть открывающий (познающий). Следует размышлять о познании и познающем как представляющих собой одно и то же.

138. О дорогая, когда исчезает эта четверка — ум, осознание, энергия и индивидуальное «я» — тогда проявляется состояние Бхайравы.

139. О Богиня, я вкратце рассказал тебе более ста двенадцати способов делать ум (неподвижным) без всяких всплесков мысли, зная которые, люди становятся мудрыми.

140. Упрочившись даже в одной из этих (ста двенадцати дхаран), человек обретает состояние Бхайравы, и своей речью дарует благословения или насылает проклятия.

141. О Богиня (благодаря даже одной из этих дхаран) садхака становится свободным от старости, достигает бессмертия и наделен такими сиддхами, как анима и т.д. Он становится любимцем всех йогинь и учителем всех сиддхов.

142. Богиня сказала, о великий Владыка, если такова природа высшей реальности, он освобождается при жизни и не подвластен влиянию (дел мира), оставаясь деятельным.

143. (Деви) сказала так: О великий Владыка, (расскажи мне) по порядку, кому следует молиться и какова должна быть молитва? Кому следует поклоняться, о ком размышлять и кто будет удовлетворен этим поклонением?

144. (Деви продолжает) к кому следует обращать мольбы; кому следует предлагать дары при жертвоприношении, как это делать? Шри Бхайрава сказал: О газелеокая, эти действия — поистине грубые формы поклонения.

145. Размышляй над мыслью о пребывании в высшем сознании снова и снова; это также джапа. Этот само-(произвольно возникающий)-звук, поистине, является душой мантры. Таким образом выполняется джапа.

146. Когда интеллект становится устойчивым, бесформенным и не имеющим никакой опоры, это подтверждение медитации. Воображение формы божест-

венного с телом, глазами, ртом, руками и т. д. — это не медитация.

147. Приношение цветов и т. п. — это не пуджа, или поклонение, но делать свой ум устойчивым в махакаше, великой пустоте, (и лишенным мыслей) в нирвикальпе — это, воистину, поклонение. От такого почитания происходит растворение (ума).

148. Когда человек утвердился в любой одной из (описанных тут) практик, все, что достигается, (любой опыт) развивается день за днем, пока не обретается состояние абсолютной полноты или удовлетворения.

149. Настоящее приношение (делается), когда элементы и чувственные восприятия вместе с умом в качестве жертвы предаются огню великой пустоты (т. е. Бхайраве, или высшему сознанию), используя сознание как ковш.

150. О великая Богиня, Парвати, здесь жертвоприношение, характеризующееся блаженством и удовлетворением, становится спасителем всего путем уничтожения всех грехов.

151. Величайшее созерцание — это то состояние, где человек поглощен шакти Рудры. А иначе как может быть какое-либо поклонение этому элементу, и кого следует ублажать?

152. Собственное Я человека — это поистине всепроникающее блаженство свободы и сущность сознания. Поглощенность природой или формой собственного Я считается действительным омовением (очищением).

153. Приношения и тот, кто воистину поклоняется трансцендентальной реальности, все представляют собой одно и то же. Тогда что же такое это поклонение?

154. Когда прана и апана быстро движутся в определенном направлении по желанию кундалини, эта ве-

лика богиня вытягивается (удлиняется) и становится высшим местом паломничества как проявленного, так и непроявленного.

155а. Тот, кто следует этому жертвоприношению, полному высшего блаженства, и пребывает в нем, обретает (по милости той богини) высшее состояние Бхайравы.

155б. Дыхание выходит со звуком «Ха» и снова входит со звуком «Са». Таким образом, человек всегда повторяет эту особую мантру Хамса.

156. Эта джапа Деви, которая упоминалась ранее, (повторяемая) двадцать одну тысячу шестьсот раз в течение дня и ночи, легко доступна и трудна только для несведущих.

157. О Богиня, это самое возвышенное учение, которое, как говорят, ведет к бессмертному состоянию, поистине не следует открывать никому.

158. (Эти учения не следует открывать) другим ученикам — злым и жестоким, или тем, кто не вверяет себя милости гуру. (Их следует открывать) только продвинутым душам, тем, кто владеет собой и чьи умы свободны от викальп.

159–160. О газелеокая, для посвящения следует принимать тех приверженцев гуру, которые без малейшего сомнения или колебания отказались от сына, жены, родных, дома, родной деревни, царства и страны. Все (мирское) преходяще, о Богиня, но это высшее богатство вечно.

161. Можно отказываться даже от собственной пра-ны (жизненной энергии), но от этого учения, которое являет собой высшее, не следует отказываться никогда. Благосклонная богиня сказала: О великий Господь Шанкара, Бог богов, теперь я полностью удовлетворена.

162. Теперь я поняла квинтэссенцию Рудраямала Тантры, а также сердце (сокровенную суть) всех различных шакти.

163. Сказав это, счастливая Богиня обняла Шиву.



ॐ

ਦਲੋਤਸਰ ਸ਼ੇਰਮੁਹਿੰਦ

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Абхьяса — постоянная, регулярная и непрерывная практика; основа садханы.

Аварохан — нисхождение сознания; используемый в крийя йоге и медитации нисходящий психический проводящий путь, который начинается в сахасраре и идет вниз по каналу сушумна к муладхара чакре.

Аватар — нисхождение или воплощение высшего сознания в человеческой форме, например, Рама, Кришна, Будда и другие дашаватары, или десять воплощений Вишну.

Авидья — неведение подлинной реальности; полная неосведомленность; незнание.

Авьакта — непроявленное; невидимое.

Агама — буквально, «продолжать» или «идти вперед»; свидетельство; откровение; традиционное знание; эзотерическая традиция тантры, соответствующая кали юге; тантрические философия и писания, в которых Господь Шива учит свою супругу Парвати. Эти тексты описывают законы жизни, включающие в себя ритуал, поклонение, дисциплину, медитацию и обретение сиддх; они исторически предшествуют Ведам.

Агхори — буквально, «тот, для кого ничто не отвратительно»; тот, кто овладев элементами, пребывает в полной гармонии с природой; совершенно негюрочный.

Адвайта — буквально, «недвойственное»; идея единства; монистическое видение реальности.

Аджапа джапа — спонтанное непрерывное повторение мантры; медитативная практика, в которой повторение мантры согласуется с входящим и выходящим дыханием; суффикс «а» перед словом джапа подра-

зумекает, что процесс джапы становится спонтанным.

Аджна чакра — третий глаз (око познания); командный центр, или центр гуру; психический центр, ответственный за интуицию.

Ади гуру — древний, первичный, или изначальный гуру; божественный источник, от которого на линию поколений гуру нисходит сила посвящения и руководства; эпитет Шри Шанкарачарьи и, иногда Дакшинамурти.

Айяма — измерение.

Акāра — первая буква санскритского алфавита; первый звук, раздавшийся в пространстве в начале творения.

Акара — форма.

Акшара — неотъемлемые звуковые вибрации, содержащиеся в буквах, которые образуют слова и язык; пятьдесят букв; буквы, написанные на лотосовых лепестках чакр.

Аламбана — опора (осознания) в форме мыслей или самскар; основа.

Аласья — лень; согласно Мудрецу Патанджали, одно из препятствий в садхане.

Анавопайя — средства, с помощью которых ану, или эмпирический индивид, использует свои караны, или инструменты, т. е., чувства, прану и ум, для самопостижения. Включают в себя дисциплины, касающиеся управления праной, ритуалов, джапы, сосредоточения и т.д.; техника, индуцирующая внутреннее постижение; одна из четырех упай садхан тантры.

Анандам (ананда) — состояние высшего или нескончаемого блаженства; блаженство.

Анандамайя коша — тело блаженства.

Анахад нада — буквально, «звук, не вызванный ударом»; не вызванный космический звук, который от-

дается во всей вселенной; звук, возникающий без соприкосновения двух сталкивающихся объектов; звук души; хотя он исходит из анахата чакры, он наиболее отчетливо слышен в точке бинду в верхней части затылка.

Анахата чакра — психический/пранический центр, располагающийся в области сердца и сердечного сплетения; четвертая чакра в человеческой эволюции.

Ангула — ширина пальца.

Анна — крупа, пища.

Анамайя коша — материальное тело, или тело пищи.

Анну — приставка, соответствующая тонким измерениям; атом; бесконечно малая точка; маленькое; ограниченный, обусловленный, или эмпирический индивид.

Антахкарана — буквально, «внутренний инструмент» или «внутреннее "я"»; внутренний орган сознания, включающий в себя манас, читту, буддхи и ахамкару.

Ануграха — божественная благодать; передача энергии, или шактипат; благословение.

Анупайя — обретение духовного опыта малыми средствами или усилиями, либо вообще без них, только у очень продвинутых искателей.

Анша — часть.

Апара — имманентное; низшее; материальное; одно из трех начал шакти.

Апара пара — и имманентное, и трансцендентальное.

Арджуна — В Бхагавад Гите — ученик Шри Кришны, получавший от него высшее знание; третий из пяти сыновей Кунти и царя Панду.

Ардха сахасрара — чакра, находящаяся ниже муладхары.

Ардхачандрика — буквально, полумесяц; психический центр, соответствующий бинду висарге.

Арохан — подъем; используется в контексте подъема сознания; также относится к восходящему звукоряду в музыке; используемый в крийя йоге и медитации психический проводящий путь, идущий по передней стороне тела вверх от муладхара чакры к сахасрара чакре на макушке.

Асана — согласно Патанджали, устойчивая и удобная медитативная поза, в которой человек чувствует себя совершенно непринужденно; особое положение тела, которое уравнивает и направляет прану, открывает чакры и устраняет энергетические закупорки; третья ступень аштанга йоги Патанджали.

Атма чинтан — рефлексивное мышление.

Атман — чистое сознание, которое пронизывает все сущее; неумирающее Я; дух; душа.

Атхарва Веда — последняя из четырех Вед, названная в честь мудреца Атхарваны, который классифицировал агамы, существовавшие под названием тантры, и объединил их в Атхарва Веду.

Аум — изначальный звук; космическая вибрация вселенной; универсальная мантра; Пранава; представляет четыре состояния сознания: сознательное, подсознательное, бессознательное и сверхсознательное; символ Брамина; также пишется как Ом.

Ахам — я, абсолютное Я.

Ахам Брахмасми — буквально, «Я есть Брахман» (высшее сознание); одно из четырех махавакий, или великих утверждений Веданты.

Ахамкара — способность эго, осознание существования «я»; центр индивидуального умственного, эмоционального, психического и физического функционирования.

Ахути — приношения, которые предают огню во время яджна, или жертвоприношения.

Ашвамедха видья — жертвоприношение коня; сложная ведическая церемония, которую проводили цари или императоры, чтобы обрести сына или власть; эзотерическая тантрическая медитация.

Ашвини мудра — сокращение анального сфинктера.

Аштанга йога — восьмиступенчатая йога Патанджали: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Батук — буквально, «малое»; одно из восьми Бхайрав, или состояний сознания.

Биджа мантра — семенная мантра или слог.

Бинду — точка потенциальной энергии, где нисходящее сознание впервые появляется в множественности и разнообразии; источник; субстрат всего космоса; компактная масса шакти, собранная в недифференцированную точку; символ сотворения мира; психический центр, также именуемый бинду висаргой; точка сосредоточения на затылке, где погибают волосы; ядро; согласно тантре, капля оджаса; символ Шивы; анушвара, или носовой звук, обозначаемый точкой над буквой.

Брахма — создатель космоса в индуистской мифологии; один из святой троицы; проявленная сила жизни и созидания; потенциальность муладхара чакры.

Брахман — всепроникающее сознание; абсолютная реальность; происходит от корня *бри*, означающего «расширяться».

Бри — расширяться.

Буддхи — высший интеллект, проницательность; интуитивный аспект сознания, посредством которого сущностное Я пробуждается к истине; ближайший к чистому сознанию аспект ума; часть антахкараны, ответственная за понимание человеческой природы; высший разум.

Бхава — глубокая внутренняя установка или тонкая эмоция.

Бхагавад Гита — буквально, «Песня Бога»; беседа о йоге между Шри Кришной и Арджуной на поле битвы в начале войны Махабхараты.

Бхайрава — состояние сознания, предшествующее предельному опыту универсального сознания, или Шивы; орден или традиция; имя или эпитет Господа Шивы в его яростном аспекте; происходит от корня *равайяти*, буквально означающего «орать» или «вопить»; вопль отделения от универсального сознания, которое находится почти в пределах достижимости; переживание опьяненного блаженства.

Бхайрави — женский прототип или шакти Бхайравы, яростного аспекта Господа Шивы.

Бхайрави пуджа — ритуальное поклонение, посредством которого взывают к Бхайрави.

Бхайя — страх, особенно страх неизвестного.

Бхасмасура — *бхасма* означает «зола», а *асура* — «демон»; демон, который мог превращать любого в золу, касаясь рукой его головы.

Бхрумадхья — межбровный центр, кшетрам, или контактная точка для аджна чакры; также именуется трикути.

Бхумика — стадия, уровень, или план эволюции.

Ваджроли мудра — сокращение и расслабление мочеиспускательного канала для стимуляции свадхистхана чакры.

Вайкхари нада — слышимый звук или речь.

Вайраги — тот, кто не привязан к чувственному миру; одно из направлений отшельников, которые превошли материю.

Вайрагья — бесстрастие; непривязанность; состояние, в котором человек при всех обстоятельствах остается внутренне спокойным и уравновешенным.

- Вайшванара** — Властелин сознательной сферы, материального мира.
- Вайшнавизм** — вишнуизм, направление, поклоняющееся воплощениям Господа Вишну как высшей реальности.
- Вайшнавит** — вишнуит, тот, кто поклоняется воплощениям Господа Вишну как высшей реальности.
- Варна** — цвет.
- Веданта** — завершение Вед; *Веда* означает «(трансцендентальное) знание», а *анта* означает «конец», «завершение»; высшая философия Вед; одна из шести *даршана*, или систем ведической философии, имеющая дело с трансцендентальной и проявленной природой сознания.
- Веды** — древнейшие известные тексты Ариев, написанные более 5000 лет назад; существуют четыре Веды: Риг Веда, Яджур Веда, Сама Веда и Атхарва Веда.
- Ви** — приставка, означающая разделение, разъединение.
- Вибхути** — психическая сила; достижение йоги; величие; знак из очищенной эссенции, или священной золы, который поклоняющиеся Шиве наносят на лоб; тонкая непроявленная сила, скрытая за мирозданием; совершенство; суверенное право.
- Вивека** — пронциательность; способность к правильному различению; правильное знание или понимание.
- Виджняна** — сущностная истина; интуитивная способность ума; высшее понимание.
- Виджняна Бхайрава** — состояние сознания, в котором достигается единство с космическим сознанием.
- Виджнянамайя коша** — высшая ментальная оболочка или тело.
- Видья** — от слова «вид», означающее внутреннее знание.

Вьякта — проявленная вселенная.

Вьяна вайю — течение пранического (воз)духа, пронизывающее все тело.

Вьяпика — центр или обитель шуны, которую можно пронизывать или превосходить только посредством появления джьотсны.

Викальпа — воображение, прихоть, сомнение, ошибка; идея, мышление, мысль/контрмысль (тезис/антитезис); мышление или заключение без фактических свидетельств; одно из пяти вритти, или изменений ума.

Викшипта — состояние колебания ума между рассеянием и сосредоточенностью.

Вимала — полная чистота (отсутствие двойственности или субъекта/объекта).

Вимарша — природа, или швабхава, Шивы; аспект пракаши, посредством которого осуществляется его самопознание; опыт; самосознание высшего; еще одно название шакти.

Вира — храбрец, герой.

Вират — буквально, «огромный»; макрокосм; совокупность всей проявленной вселенной.

Вичара — правильное исследование; пронизательность; путь самоисследования, который подразумевает проведение различия между реальным и нереальным, Я и эго.

Вишайя — объект.

Вишва — вселенная; весь космос; внешнее сознание.

Вишвамित्रа — царственный мудрец, ставший брахмариши, или познавшим Брахман — высшую реальность.

Вишну — ведическое божество; хранитель и поддержатель вселенной; один из индуистской троицы; высшее сознание, часто ассоциируемое с водой.

Вишу — чакры ниже муладхары.

Вритти — буквально, «круг»; ментальное колебание, изменение, волна, или паттерн.

Гаятри мантра — ведическая мантра из двадцати четырех слогов: *«Ом бхур бхувах сваха, тат савитур вареньян, бхарго девасйя дхимайи, дхйо йонах праподайят»*; считается матерью Вед; представляет женский аспект солнца.

Ганапатья — поклоняющиеся Ганеше.

Ганга — река Ганг, самая длинная и самая священная река в Индии, берущая начало в Ганготри.

Ганеша — Бог мудрости и устранитель препятствий, которому молятся перед любым новым делом; сын Шивы и Парвати; изображается низеньким и толстым, с большим животом, четырьмя руками и головой слона, сидящим верхом на мыши; символ всего благоприятного; автор Махабхараты.

Гати — движение, походка.

Гуны — качества или атрибуты природы; три аспекта проявленной энергии, пракрити, или природы, а именно, тамас, раджас и саттва; природные качества, управляющие жизнью; генетические качества вселенной.

Дакшинаяна — южный путь; один из двух предписываемых путей медитации.

Дашнам — десять орденов санньясы, созданных Ади Гуру Шанкарачарьей: Сарасвати, Гири, Ашрама, Бхарати, Ваннам, Аранья, Парват, Сагар, Пури.

Двадшанта — буквально, «конец двенадцати»; два полюса или две точки остановки, между которыми движется дыхание.

Двайта — философия высшего сознания, в которой человек воспринимает себя отдельным от высшего Я и стремится к соединению с ним; дуализм; философ-

ская школа, согласно которой существуют две изначальных реальности; Брахма и Майя.

Двеша — отвращение, антипатия.

Девата — буквально, «просветленное существо»; сияющая природа духа; бог; божественная сила; божество.

Деви — сияющая природа духа в его женском аспекте; богиня; божественная мать.

Джаграт — бодрствующее состояние, связанное с сознательным умом; бодрствование (по отношению к миру).

Джаймини — мудрец, написавший Дхарма Шастры.

Джапа — повторение мантры или имени Бога.

Джата — спутанные волосы, которые носят садху и аскеты.

Дживанмукта — душа, освободившаяся при жизни.

Дживатма — индивидуальное сознание или душа; эмпирическое «я».

Джьотирлинга — естественный овальный камень, которому поклоняются как Господу Шиве; символ чистого сознания; *джьоти* означает «свет», а *линга* означает «знак» или «быть поглощенным»; вызывает сосредоточение ума.

Джьотсна — свет души; свет сознания; сияние.

Джняна — высшее знание, познание, или мудрость.

Джнянендрия — пять органов чувственного восприятия и познания, а именно, уши, глаза, нос, язык и кожа.

Доша — три телесных гумора: слизь, кислота и воздух; дефект; одно из четырех главных препятствий для садханы, согласно Патанджали.

Дхьяна — спонтанное состояние медитации, возникающее при совершенном сосредоточении (дхаране); седьмая ступень аштанга йоги Патанджали; слияние ума с объектом созерцания; внутреннее пробужде-

ние; естественное выражение саттвического состояния.

Дхарана — буквально, «держатъ или обладать»; практика сосредоточения; непрерывность мысленного процесса на объекте или идее; шестая ступень аштанга йоги Патанджали.

Дхарма — ценности, дополняющие законы природы; правильное поведение.

Дхарма Шастры — писания, касающиеся внутреннего знания долга человека по отношению ко всем аспектам жизни.

Дхвани — звуковая вибрация.

Екагра — точечный (сосредоточенный) ум; четвертая стадия эволюции ума; состояние зафиксированного внимания.

Ида нади — крупный нади, идущий по левой стороне позвоночника от муладхары к аджна чакре; психический канал, по которому течет ментальная энергия; лунная энергия, или читта шакти; пассивная сила; управляет сознательным измерением.

Индрии — десять органов чувств; см. кармендрия и джнянендрия.

Икча — желание, воля.

Икча шакти — сила воли.

Ишвара — буквально, «тот, кто правит»; космическое, каузальное тело звука, также называемое парабинду, парашабдой, высшим существом, или Богом; состояние неизменной трансцендентальной реальности, соответствующее западному понятию личного Бога.

Йога — буквально, «единение» или «союз»; систематическая наука тела/ума, ведущая к соединению индивидуального сознания с космическим сознанием; процесс объединения противоположных сил в те-

ле/уме для постижения духовной сущности; одна из шести классических индийских философий.

Кāлагни — огонь времени; *кала* означает «время», а *agni* означает «огонь»; жар, который возникает, когда время и пространство сталкиваются в великом взрыве.

Кāла — время в абсолютном смысле, или вечность; великий уничтожитель; принцип времени; один из пяти канчук, ограничивающих аспектов энергии, который создает измерение времени и удерживает человека в нем; одно из восьми Бхайрав, или состояний сознания.

Кāла Бхайрава — Шива в своем яростном аспекте; уничтожение времени.

Калā — один из пяти канчук; лимитирующий аспект энергии, который ограничивает творческую способность индивидуального сознания и тела; луч или сила, исходящая из ядра бинду вследствие вибраций, вызываемых надой; часть буквы или слова.

Кали — изначальное проявление Шакти; божественная мать; богиня разрушения; уничтожительница времени, пространства и объекта, то есть, неведения.

Кальпа врикша — древо познания; древо исполнения желаний.

Канчука — невидимый покров майи, который ограничивает или сдерживает сознание, и создает понятие двойственности; буквально, «оболочка» или «чехол»; существует пять канчук — калā, авидья, видья, кāла и ньяти.

Капала — череп.

Кармендри — пять органов действия: руки, ноги, голосовые связки, язык, органы выделения и воспроизводства.

Каула Тантра — Тантрическое направление, в котором мать считается гуру семейного рода.

- Кашмирский Шиваизм** — ветвь шиваизма, распространенная в Северной Индии.
- Кевала** — спонтанное; только одно; за пределами двойственности.
- Кевала кумбхака** — самопроизвольное прекращение дыхания, которое происходит во время самадхи, когда сознание превосходит двойственность.
- Кивалья** — освобождение; происходит от слова *кевала*, означающего «только одно»; сверхсознательное состояние, где превосходится всякая двойственность и остается только одно универсальное сознание; наивысшее состояние самадхи; мокша; нирвана.
- Крийя** — деятельность, действие, движение; динамическая практика кундалини йоги.
- Кришна** — буквально, «черный»; воплощение Господа Вишну; просветленный человек, живший в Двапара Югу, 5 000 лет тому назад, чьи учения даны в Бхагавад Гите.
- Кула** — семейная родословная.
- Кумари пуджа** — поклонение девственницам.
- Кумбхака** — буквально, «задержка дыхания»; предметивная техника, которая делает ум устойчивым и углубляет сосредоточение.
- Кундалини** — духовная энергия; сила эволюции; относится к змеиной силе, латентной энергии в муладхара чакре; божественная энергия, преобразующая человеческое сознание; биопсихическая энергия.
- Кхечари мудра** — *кхечари* буквально означает «свободно блуждать в небе»; эта мудра освобождает сознание от материи и позволяет осознанию свободно двигаться в пространстве; важная мудра Господа Шивы.
- Кшипта** — разбитый, рассеянный.
- Лока** — семь планов существования: бхух, бхувах, свахах, маннах, джанах, тапах и сатья.

Мадхье тайя — срединное состояние.

Мадхьяма нада — буквально, «средний звук»; токая звуковая вибрация; шепчущий звук.

Мадхушала — буквально, «место, где тратится мед»; относится к амрите, или нектару, в теле искателя, который вызывает состояние духовного экстаза; место, где подают опьяняющие травы и алкоголь.

Майя — буквально, «иллюзия»; скрывающая сила проявленной шакти; иллюзорная природа феноменального мира; незнание реальности.

Манана — созерцать, размышлять.

Манас — низший, или эмпирический ум; аспект проявленного ума, вовлеченный в переживание чувственного восприятия и мысли/противомысли; мысленная способность сравнения, категоризации и суждения; один из четырех инструментов антахкараны.

Манипура чакра — буквально, «город драгоценностей»; психический центр, находящийся за пупком, связанный с жизнеспособностью и энергией.

Маномайя коша — ментальная оболочка или тело.

Маномани — состояние ума, лишеного мыслей.

Мантра — буквально, «то, что освобождает ум»; тонкая звуковая вибрация, которая освобождает ментальные силы; процесс тантры, предназначенный для освобождения энергии от ограничений мирского осознания и для расширения сознания.

Матрика — творческая энергия, заключенная в мантре; еще одно название мантры; маленькие матери; буквы санскритского алфавита.

Махакāла — буквально, «великое или бесконечное время»; безвременность; еще одно имя Шивы, или универсального сознания.

Махакалешвара — один из двенадцати джьотирлингамов.

- Махат** — космический разум; высшее индивидуальное сознание.
- Махашакти** — буквально, «великая энергия или сила»; еще одно название кундалини, которая в виде свернувшейся змеи покоится в муладхара чакре.
- Маходайя** — происходит от слова *маха*, означающего «великий», и слова *удайя*, означающего «восход»; великая заря; рождение нового сознания.
- Мудра** — буквально, «жест» или «позиция», используемая для выражения или канализации космической/пранической энергии в уме/теле в качестве помощи в сосредоточении.
- Мула аджняна** — первопричина неведения.
- Мула бандха** — напряжение (блокирование) промежности; техника для пробуждения муладхара чакры и ослабления брахма грантхи.
- Муладхара чакра** — наинизший психический центр в человеческом теле, где возникает кундалини шакти; располагается в промежности.
- Муни** — тот, кто достиг мауны — полной тишины или спокойствия ума; аскет; мудрец.
- Мурдха** — второстепенный психический центр, располагающийся над небом там, где оно открывается в носовую полость.
- Мудха** — спутанное, тупое, забывчивое состояние ума; самое низшее ментальное состояние.
- Набхи чакра** — энергетический вихрь, находящийся за пупком.
- Наватма** — девять состояний сознания или высшего осознания; девять форм, посредством которых может постигаться атман.
- Нада** — тонкая звуковая вибрация, слышимая в медитативном состоянии.
- Нада йога** — процесс прослеживания психического звука к его первоисточнику для обретения самопостижения.

Наданта — центр, где исчезает различие между звуком и тем, кто его переживает.

Нади — течение; поток; пранический канал, проводящий течение энергии в теле; имеется 72 000 нади.

Нара — человек; материя.

Насикагра — кончик носа; еще одно название — насагра.

Нети нети (на ити) — буквально, «ни то, ни это»; знаменитое высказывание Упанишад, относящееся к невозможности какого бы то ни было объяснения или определения божественности.

Нигама — ведическое знание; ритуальные процедуры.

Нидра — сон; изоляция от ума и чувств; бессознательное состояние.

Нияма — пять обрядов личной дисциплины, делающие ум спокойным для медитации: шауча, сантоша, тапас, свадхьяна, ишвара пранидхана; вторая ступень аштанга йоги Патанджали.

Ниракара — бесформенное, непроявленное.

Нирвикальпа самадхи — сверхсознательное состояние, где перестают существовать изменения ума, что ведет к превосхождению проявленного мира.

Ниродха — ментальное состояние, в котором ум блокирован, или не имеет возможности функционировать; за пределами трех качеств, или гун; полное прекращение паттернов сознания, когда ум находится под совершенным контролем.

Ниродхика — психический центр, где нарушается переживание формы.

Панча макара — пять макар тантры: мудра (психическая позиция), манса (плоть), майтхуна (психическое соединение), матсья (рыба), мадья (вино).

Панчанги видья — садхана (практика) сидения посередине между четырьмя горящими кострами с паля-

щим солнцем над головой, действующим как пятый огонь.

Пара — высшее; величайшее; высочайшее; трансцендентальное; одно из тройственных начал шакти.

Пара видья — трансцендентальное знание.

Паравидья — великое или высшее знание.

Парадеви — высшая богиня; начало космической энергии.

Параматма — космическая душа или сознание; абсолют; высшая реальность.

Парамахамса — буквально, «великий лебедь»; высший орден санньясинов, которые способны отличать реальное от нереального.

Парамшива — высшее сознание; абсолют; высшая реальность.

Парапара — одно из тройственных начал шакти; промежуточное состояние между имманентным и трансцендентным; единство в разнообразии.

Парашакти — высшая сила; кундалини; то, посредством чего раскрывается Шива.

Парвати — супруга и первая ученица Господа Шивы; космическая мать; махашакти; дочь Химавана.

Патанджали — мудрец, или риши, который систематизировал Йога Сутры; основатель аштанга йоги.

Пашьянти нада — звуковая вибрация в тонком теле; не слышимый звук; ментальный звук.

Пашу — животная природа.

Пингала нади — крупный пранический канал в теле, который проводит активную силу, или прана шакти; канал солнечной, или витальной энергии; выходит из муладхары справа, идет вверх к аджна чакре, пересекая по очереди все чакры.

Праджня — интуиция; источник индивидуального откровения; бессознательный ум.

Пракаша — вечный свет, сияние; внутреннее или тонкое озарение; принцип самораскрытия.

Пракрити — проявленная и непроявленная природа, состоящая из трех гун, или атрибутов; космическая энергия; согласно философии Самкхьи — средство проявления пуруши (сознания).

Пралайя — уничтожение вселенной, при котором все сотворенное снова исчезает в непроявленном источнике бытия.

Прана — начало энергии, приводящее в движение жизнь; жизненный дух, или энергетическая сила, поддерживающая жизнь и творение; жизненный дух, действующий в области груди.

Пранамайя коша — энергетическая оболочка, или тело.

Пранашакти — творческий аспект чистого сознания.

Пранаяма — практика йоги, включающая в себя контроль над вдохом, выдохом и задержкой дыхания; техника для расширения размерностей праны.

Пратьябхиджня — доктрина узнавания в Кашмирском шиваизме.

Пратьяхара — буквально, «поворачивать внутрь то, что движется наружу»; процесс отвлечения чувств от внешних объектов; важное предварительное условие для дхараны и высших состояний медитации; пятая ступень аштанга йоги Патанджали.

Пурака — вдох.

Рага — симпатия, привязанность, влечение.

Раджа Йога Сутры — текст классической йоги, систематизированный мудрецом Патанджали; описывает систему аштанга йоги, или восьмеричный путь йоги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Раджас/Раджогуна — одно из трех качеств природы, представляющее активность, подвижность, творче-

скую способность; ответственно за желание, честолюбие, неугомонность; термин, используемый для менструальных выделений.

Рамана Махарши — реализовавшийся святой и джняна йог, родившийся в Тамил Наду, в Южной Индии, который учил атма вичаре, или осознанию чистого сознания посредством самоисследования.

Речака — выдох.

Риг Веда — первая из пяти Вед; содержит гимны богествам или хранителям закона — Агни, Варуне, Индре и Митре; представляет природу как вечную силу, действующую в интересах человечества.

Риши — визионер; реализовавшийся святой, который медитирует на Я.

Рубайят — поэма Омара Хайяма о переживании просветления.

Руданти — крик, вопль или вой.

Рудра — имя Господа Шивы в Риг Веде, означающее «Тот, кто громко провозглашает себя»; означает преобразование через уничтожение.

Рудраямала — интимный союз Рудры и его шакти Ямалы.

Рудраямала Тантра — текст Кашмирского шиваизма, в котором содержится Виджняна Бхайрава Тантра; полностью посвящен эзотерической садхане.

Рупа — форма.

Савикальпа самадхи — сверхсознание со следами мышления в латентном или семенном состоянии; когда имеет место единство ума с объектом, но «я» еще не полностью исчезло.

Садвичара — правильное или должное мышление.

Садхака — духовный искатель, приверженный садхане, или духовной практике; тот, кто стремится к мокше, или самопостижению.

Садхана — духовная практика, регулярно выполняемая для достижения внутреннего опыта и освобождения; процесс внутреннего улучшения на пути к совершенству.

Сакара — с формой.

Сакши бхава — позиция безмолвного свидетеля или видящего; осознание.

Сама Веда — третья из четырех Вед, касающаяся, в основном, благочестия, поклонения, и созерцания.

Самадхи — восьмое состояние в аштанга йоге Патанджали, кульминация медитации; состояние единства ума с объектом медитации; сверхментальное сознание; слияние с божественным сознанием; полное озарение.

Самани — центр, где переживается сампраджнята самадхи.

Самбхавопайя — прямой подход к Шиве; внезапное возникновение сознания шивы без каких-либо викаल्प при одном лишь намеке на то, что сущностное Я человека — это Шива; способ подхода, представляющий собой пассивную, не на что не опирающуюся бдительность или осведомленность (осознание); одна из четырех упай садхан тантры.

Сампрадайя — традиция.

Самскары — ментальные впечатления, хранящиеся в тонком теле в форме архетипов; неосознаваемые отпечатки в памяти, или впечатления, которые порождают побуждения и цепочки мыслей и управляют нашим характером и поведением.

Самшайя — сомнение; согласно Патанджали, одно из девяти препятствий для садханы.

Санатана дхарма — вечные ценности.

Саньяма — самообуздание; одновременное возникновение сосредоточения, медитации, и самадхи у продвинутого йога.

- Санкальпа** — духовная решимость; положительное утверждение; сила воли, решимость, или убежденность; понятие, формирующееся в уме; важный инструмент, используемый в практике йога нидры.
- Санньяса** — буквально, «равное доверие», от сам = равный, и ньяса = доверие; доверенный; приверженность; отречение от мира, имущества и привязанностей.
- Санньяси** — тот, кто отрекся от иллюзии; тот, кто верил свою жизнь гуру; тот, кто посвящает себя духовной жизни и служению.
- Сарасвати** — божественная форма космической энергии; супруга Брахмы; созидательная сила, дарующая знание изящных искусств и способность речи; обычно изображается в белой одежде, держащей вину, или флейту, и сидящей на белом лебеде; еще одно название для сушумна нади; легендарная подземная река; один из десяти орденов санньясы.
- Саттва/Саттогуна** — одно из трех качеств природы, представляющее постоянство, чистоту, гармонию и свет; уравновешенное выражение внутреннего «я»; переживается, когда тамогуна и раджогуна находятся в равновесии.
- Сат-чит-ананда** — истина, сознание, блаженство; качества высшего.
- Сатьям-Шивам-Сундарам** — истина, сознание, блаженство; качества высшего.
- Саура** — поклоняющиеся солнцу.
- Саура Тантра** — система тантры, относящаяся к солнцу.
- Сахасрара чакра** — буквально, «тысячелепестковый лотос»; духовный центр, располагающийся на макушке головы; соответствует состоянию просветления; обиталище Шивы; трансцендентальное сознание.
- Свабхава** — врожденная или неотъемлемая природа.
- Свапна** — состояние сновидения; подсознание.

- Сиддха** — адепт, учитель, совершенная душа; тот, кто полностью развил психические/пранические способности ума/тела; тот, кто обладает контролем над природой, материей, и умом.
- Сиддхи** — совершенство; психическая способность, связанная с пробуждением чакр, которая ведет к контролю над физическими элементами.
- Смашан садхана** — тантрическая практика, выполняемая на кладбище.
- Сохам** — буквально, «Я — то (высшее сознание)»; мантра дыхания; используется в медитативной практике аджапа джапы; «Со» представляет космическое сознание, а «хам» — индивидуальное сознание.
- Спанда** — космическая вибрация; динамический аспект Шивы; изначальная пульсация.
- Спанда Шастры** — доктрина вибрации.
- Стхита праджня** — стабилизированное сознание.
- Стхула** — грубое; относится к миру материи и бодрствующему состоянию, или джаграту.
- Сукшма** — тонкое; относится к миру психики.
- Сутра** — буквально, «нить»; афоризм.
- Сушумна** — канал духовной энергии, идущий от муладхары к сахасраре; проводящий путь кундалини, относящийся к трансцендентальному осознанию.
- Сушумна джагран** — тантрическая практика для пробуждения сушумна нади.
- Сушупти** — глубокий сон без сновидений; бессознательное состояние ума.
- Тамас/Тамогуна** — одна из трех гун, или качеств природы и ума, представляющее устойчивость и неподвижность; ответственно за инерцию, лень, медлительность, тупость, темноту, боязнь перемен.
- Танматра** — качество или сущность пяти элементов; природа; пять форм чувственного восприятия: обоняние, зрение, вкус, осязание и слух.

Таноти — расширение.

Тантра — процесс расширения ума и освобождения энергии и сознания от материи; происходит от двух корней: *таноти*, означающего «расширение», и *трайяти*, означающего «освобождение»; древняя универсальная философия, наука и культура человека, имеющая дело с превосхождением грубой человеческой природы от теперешнего уровня эволюции до наивысшего состояния человеческого постижения; освобождение; одна из классических индийских философий.

Тантрик — практик эзотерической тантрической науки.

Тапас — буквально, «заострять» или «точить»; аскетизм; происходит от тапа, или огня.

Таттва — буквально, «таковость»; сущностный элемент или принцип; пять начал: земля, вода, огонь, воздух и эфир.

Теджас — буквально, «яркий»; то, что освещает тонкие объекты; связанное со сновидениями подсознательное состояние, сущностью которого является свет.

Трайта — она высшая реальность, проявляющаяся как три.

Трайяти — освобождение.

Тратака — буквально, «устойчивый взгляд»; неотрывный немигающий взгляд, направленный в одну точку или на объект; метод сосредоточения ума.

Трика — троичный, тройной; система философии триады: (I) Шива, (II) Шакти и (III) Нара, несвободная душа; или (I) пара, высочайшее, тождественное Шиве, (II) промежуточное состояние тождества в различии и (III) апара, состояние различия; основная философия Кашмирского шиваизма.

Тришира Бхайрава Тантра — *три* означает «три», а *шира* — «носитель»; текст, имеющий дело с тремя

потоками, или ширами, праны, известными как ида, пингала и сушумна.

Триширопанишада — текст Упанишад, имеющий дело с тремя потоками, или ширами, праны, известными как ида, пингала и сушумна.

Тришул — трезубец, символизирующий равновесие трех гун, или качеств природы.

Турия — четвертое измерение сознание, превосходящее состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна, и связывающее эти состояния друг с другом: интегральное осознание; сакши, или свидетельствующее сознание; сверхсознание.

Удана вайю — течение пранической энергии, действующее выше горла.

Удджайи пранаяма — психическое дыхание.

Унмани — буквально, «не ум»; центр за пределами ума или мышления, где ум полностью обращен внутрь.

Унмани мудра — психическая позиция, в которой открытые глаза смотрят вовне, но осознание сосредоточено внутри; также известна как Бхайрави мудра.

Унмеша — развертывание; открывание (глаз); мигание; расширение.

Упайя — средства или процесс.

Упанишады — буквально, «сидеть рядом»; последняя часть Вед, содержащая в себе их суть; состоит из диалогов между гуру и учеником о природе реальности и тождественности индивидуального и космического сознания

Уттарайяна — северный путь; один из двух предписываемых путей медитации; путь света.

Хамса — лебедь; третья стадия санньясы; санньясин, способный проводить различие между реальным и нереальным, подобно тому, как мифический лебедь отделяет молоко от воды.

- Хираньягарбха** — космическое тонкое тело; золотое чрево творения; космический эквивалент теджаса.
- Хридайякаша** — сердечное пространство; *хридайя* означает «сердце», а *акаша* — «пространство».
- Чайтаньям атма** — буквально, «осознание есть свет»; вечная душа.
- Чакра** — буквально, «колесо или воронка»; крупный психический центр в тонком теле, ответственный за те или иные физические и психические функции.
- Чакра арудхам** — подъем кундалини через чакры.
- Чакра бхедан** — буквально, «прокалывание чакр».
- Чаусатх шактипитхас** — шестьдесят четыре священных места Шакти в Индии.
- Четана** — сознание (промежуточное между высшим уровнем и обычным эмпирическим сознанием; то, что обладает способностью объяснять объект, на который оно направлено.
- Чидакаша** — происходит от слов «чит» — сознание, и «акаша» — пространство или эфир; беспредельное пространство или эфир индивидуального сознания, где во время медитации можно визуализировать перед закрытыми глазами бесконечные психические события; мысленный экран; также сравнивается с пещерой, ведущей в глубины ума.
- Читта** — индивидуальное сознание, включающее в себя сознательное, подсознательное и бессознательное измерения ума; один из двадцати четырех элементов, образующих ум; один из четырех аспектов антахкараны, который воспринимает впечатления чувств и хранит их для будущего в форме самскар; эмпирический ум.
- Читта вритти** — флуктуации, движения, или изменения ума пяти видов: прамана, или источники правильного знания; випарьяя, или неправильное понимание;

викальпа, или необоснованная вера; нидра, или состояние сна; смрити, или память.

Читишакти — высшая энергия сознания.

Читтам атма — буквально, «осознание — это атма».

Читтам мантра — буквально, «осознание — это мантра».

Шайва Тантра — система тантры, относящаяся к Шиве.

Шайвизм — шиваизм, направление, в котором Господу Шиве поклоняются как высшей реальности; вероятно, самая древняя вера в мире.

Шайвит — шиваит, тот, кто полоняется Господу Шиве как высшей реальности.

Шакта — тот, кто поклоняется Шакти, Богу в форме Матери, как высшей силе, которая создает, поддерживает и уничтожает вселенную.

Шакти — жизненная энергия; потенциальная творческая сила; женский аспект творения и божественности; средство проявления сознания; центр, где существо человека пронизывают мощные волны блаженства.

Шактизм — направление, в котором Шакти, или космической матери (женскому созидательному началу), поклоняются как высшей реальности; основой шактизма служат Веды; это одна из старейших и наиболее распространенных религий на земле.

Шактиман — держатель шакти.

Шактопайя — средства приближения к божественному через Шакти; одна из четырех упай садхан тантры.

Шанта — мирный, безмятежный; одно из восьми Бхайрав, или состояний сознания.

Шанти — внутренний покой.

Шваса — дыхание;

Шива — буквально, «благосклонный»; разрушительный аспект индуистской троицы; уничтожитель эго и двойственности; Властелин йогов, по преданию,

обитающий на Горе Кайлаш; архетипический отшельник; символ космического сознания.

Шива Сутры — текст Кашмирского шиваизма, в котором Господь Шива наставляет Парвати на пути к постижению высшего сознания.

Шивалингам — символ сознания.

Шлока — стих из писания.

Шри — благосклонная; имя Деви; эпитет почитания.

Шри Янтра — геометрическая диаграмма, представляющая Богиню Шри, или Лакшми.

Шримад Деви Бхагаватам — текст писаний, содержащий мифы и доктрины Деви.

Шришти — мироздание; сотворенная вселенная; высвобождение; проявление; порождение.

Шунья — пустота; состояние абсолютного ничто, в котором не переживается никакой объект; ментальный вакуум; предшествующее просветлению состояние тьмы, именуемое «темной ночью души».

Юга — век, эпоха.

Яджна — ведическое жертвоприношение; обряд огненного жертвоприношения;

Яджур Веда — вторая из четырех Вед; объясняет ритуалы ведического жертвоприношения.

Яма — пять самоограничений или правил поведения, относящиеся к этическому совершенствованию и предназначенные для устранения эмоциональных возмущений в ходе подготовки к более высоким практикам йоги: ахимсе, сатье, астейе, брахмачарье, апариграхе; первая ступень аштанга йоги Патанджали; период в три часа.

Ямала — двое или пара.

Янтра — геометрическая форма мантры, используемая для сосредоточения.

СОДЕРЖАНИЕ:

Свами Шивананда Сарасвати.....	3
Свами Сатьянанда Сарасвати.....	4
Свами Ниранджанананда Сарасвати.....	5
Об авторе.....	7
Предисловие.....	9
Введение.....	12
Осознавать себя.....	13
Эволюты сознания.....	17
Принцип воссоединения.....	21
Расширение и освобождение.....	23
Садхана — средство самопознания и самоосу- ществления.....	25
ВБТ — текст трансцендентального знания.....	26
Тантра — уникальная философия.....	27
Осознание.....	29
Агама и нигама.....	31
ВБТ — тантрический текст шиваистской традиции.....	33
Автор ВБТ.....	36
Творение.....	40
Четыре упайи, или процесса.....	43
Осознание настоящего момента.....	45
Роль дхараны в ВБТ, тантре и йоге.....	47
Препятствия в садхане.....	50
Осознание в дхаране.....	51
Восприятие.....	52
Установление пранической связи.....	54
Передача знания.....	60
Совершенствование восприимчивости.....	63
Необходимость тренировки ума.....	65
Пути тьмы и света.....	67
Мантра.....	72
Кристаллизация сознания.....	75

Бхавана — понятие для дхараны.....	77
Основа внутренней концептуализации.....	79
Как выбирать объект для дхараны.....	80
Садхана — не религиозное дело.....	82
Сегодняшняя наука.....	83
Терапевтическое применение дхараны.....	85
Преобразование генетической структуры.....	87
Измененные состояния сознания.....	89
Особенность тантры.....	93
Важность настойчивости.....	95
Переделка схемы мозга.....	97
Позиция свидетеля.....	99
Двойное осознание.....	100
Переживание Бхайравы.....	101
Четыре ноги атмы.....	104
Переговариваясь о мега-слиянии.....	110
Квантовый скачок.....	112
Классификация практик в ВБТ.....	114
Подготовка к более высоким практикам.....	117
Наложение символа на тело.....	118
Непрерывность (continuity, целостность) сознания....	122
КОММЕНТАРИИ.....	125
1. Рудраямала и Трика.....	127
2. Реальность Бхайравы.....	131
3. Как воспринимается реальность Бхайравы.....	133
4. Посредством какого опыта познается эта реальность.....	136
5. Трансцендентная или имманентная.....	139
6. Неделимая и неопределимая.....	141
7. Суть тантры.....	142
8. Формы Бхайравы.....	143
9. Сакара (имеющий форму) аспект Бхайравы.....	148
10. Цель медитации сакара.....	152

11. Чем не является Бхайрава.....	154
12. Сущность Бхайравы.....	156
13. Что говорили о Бхайраве.....	158
14. Неизмеримая и без атрибута.....	160
15. Атман Бхайравы.....	162
16. Природа высшей реальности.....	165
17. Бхайрава познается через посредство Парадеви.....	167
18. Дхарма и владелец дхармы.....	169
19. Дуализм — это предварительный этап.....	171
20. Шакти — это облик Шивы.....	173
21. Шива раскрывается через посредство Шакти.....	175
22. Состояние сознания Бхайравы.....	177
23. Средства достижения сознания Бхайравы.....	179
24. Дхарана на двух точках порождения.....	181
25. Кумбхака дхарана.....	191
26. Совершенствование кумбхаки.....	194
27. Кумбхака ведет к внутреннему покою.....	197
28. Дхарана кундалини джагран.....	199
29. Прокалывание чакр.....	201
30. Кундалини становится Шивой.....	203
31. Ум превосходит мысль.....	207
32. Шунья панчака дхарана.....	210
33. Внимательное осознание.....	213
34. Дхарана на макушке головы.....	215
35. Сушумна дхарана.....	217
36. Шанмукти мудра.....	219
37. Растворение в пещере сердца.....	221
38. Дхарана на шабдабрахмане.....	223
39. Пранава дхарана.....	225
40. Дхарана на матрах Аум.....	228
41. Нада дхарана.....	230
42. Биджа мантра дхарана.....	232
43. Дхарана на направлениях.....	234
44. Сушумна и дахаракаша дхарана.....	236

45. Сушумна, дахаракаша и хридайякаша дхарана....	238
46. Антаракаша дхарана.....	240
47. Антаракаша дхарана (продолжение).....	242
48. Антаракаша дхарана (продолжение).....	243
49. Дхарана на мантре в пространстве сердца.....	244
50. Дхарана на двадашанте.....	245
51. Результат дхараны на двадашанте.....	247
52. Дхарана на Калагни.....	249
53. Результат дхараны на Калагни.....	251
54. Таттва дхарана.....	253
55. Дхарана на индриях, или чувствах.....	255
56. Дхарана на всеобщем растворении.....	257
57. Шива таттва дхарана.....	259
58. Вишва шунья дхарана.....	261
59. Дхарана на пустом горшке.....	263
60. Дхарана на пустынном месте.....	265
61. Дхарана на пространстве между двумя объектами....	267
62. Дхарана на объекте.....	269
63. Дхарана на всем сущем как сознании.....	271
64. Дхарана на слиянии вайю.....	273
65. Дхарана на ананде.....	275
66. Дхарана на аскезе.....	277
67. Дхарана на восхождении пранашакти.....	280
68. Дхарана на манипуре и анахате.....	282
69. Дхарана на соединении с шакти.....	284
70. Дхарана на сексуальном блаженстве в отсутст- вие шакти.....	286
71. Дхарана на радости.....	289
72. Дхарана на наслаждении едой и питьем.....	292
73. Дхарана на чувственных удовольствиях.....	294
74. Дхарана на удовлетворенности ума.....	296
75. Дхарана на пороге сна.....	298
76. Дхарана на светящемся пространстве.....	300
77. Дхарана на тантрических мудрах.....	302

78. Дхарана в расслабленной асане.....	308
79. Дхарана на шунья янтре.....	311
80. Дхарана на объекте.....	313
81. Дхарана на «Ха».....	315
82. Дхарана на взвешенном состоянии тела.....	317
83. Дхарана на раскачивании тела.....	319
84. Дхарана на небе.....	321
85. Дхарана на чидакаше.....	322
86. Дхарана на реальности.....	324
87. Дхарана на тьме ночи.....	326
88. Дхарана на темной форме Бхайравы.....	329
89. Дхарана на ограничении чувств.....	331
90. Дхарана на акаре.....	333
91. Дхарана на висарге.....	336
92. Дхарана на самом себе в форме пространства....	338
93. Дхарана на прокалывании кожи.....	340
94. Дхарана на несуществовании ума.....	342
95. Дхарана на природе элементов.....	345
96. Дхарана на прекращении желаний.....	347
97. Дхарана на «Кто я есть?».....	349
98. Дхарана на желании.....	351
99. Дхарана на знании.....	353
100. Дхарана на недифференцированном сознании..	355
101. Дхарана на отрицательных качествах.....	357
102. Дхарана на иллюзорной природе жизни.....	361
103. Дхарана на срединном пути.....	363
104. Дхарана на «Я пребываю везде».....	366
105. Дхарана на высшем знании.....	368
106. Дхарана на субъектно-объектном отношении....	370
107. Дхарана на сознании.....	372
108. Дхарана на уме, не имеющем опоры.....	374
109. Дхарана на отождествлении с Шивой.....	376
110. Дхарана на отождествлении с источником.....	378
111. Дхарана на кружении на месте.....	380

112. Дхарана на неверном восприятии.....	382
113. Дхарана на немигающем взгляде.....	385
114. Дхарана на анахад наде.....	389
115. Дхарана на глубоком колодце.....	391
116. Дхарана на вездесущей реальности.....	392
117. Дхарана на пурнатве.....	394
118. Дхарана на состоянии Брахмы.....	396
119. Дхарана на воспоминаниях.....	398
120. Дхарана на унмани.....	399
121. Дхарана на интуиции.....	401
122. Дхарана на отдельном объекте.....	404
123. Дхарана на чистоте.....	405
124. Дхарана на недвойственной реальности.....	407
125. Дхарана на равенстве.....	409
126. Дхарана между двух противоположностей.....	411
127. Дхарана на Бхайраве как непознаваемой пустоте...	413
128. Дхарана на пространстве космоса.....	415
129. Дхарана на безмыслии.....	416
130. Дхарана на слове Бхайрава.....	418
131. Дхаранана Тат (той высшей реальности).....	421
132. Дхарана на божественных атрибутах.....	423
133. Дхарана на иллюзорной природе мира.....	424
134. Дхарана на неизменном атмане.....	426
135. Ни рабство, ни освобождение.....	428
136. Отвлечение чувств.....	430
137. Дхарана на познании и познающем.....	432
138. Дхарана на четверке.....	434
139. Средства прекращения.....	436
140. Совершенствование одной дхараны.....	438
141. Учитель йогов и сиддхов.....	439
142. Освобожденный при жизни.....	440
143. Кто поклоняется, и кому?.....	441
144. Грубые формы поклонения.....	443
145. Джапа дхарана на высшем сознании.....	445

146. Подтверждение подлинности медитации.....	447
147. Подлинное поклонение.....	448
148. Полное исполнение или удовлетворение.....	449
149. Настоящее приношение.....	450
150. Спаситель всего.....	451
151. Наивысшее созерцание.....	452
152. Действительное очищение.....	454
153. Что такое поклонение?.....	455
154. Высшее место паломничества.....	456
155 а. Блаженное жертвоприношение.....	457
155 б. Хамса дхарана.....	459
156. Непрерывная джапа на дыхании.....	461
157. Необходимость в сохранении тайны.....	462
158. Пригодность для тантрической практики.....	464
159–160. Тантрическое посвящение.....	466
161. Никогда не отказывайся от этого знания.....	468
162. Понимание Деви.....	469
163. Соединение Шивы и Шакти.....	470
Перевод О. Ерченкова (Перевод-комментарий).....	471
Краткая Версия Шри Виджняны Бхайравы тантры.....	519
Санскритский текст.....	531
Перевод глав без комментариев.....	549
Словарь терминов.....	573



Свами Сатьясангананда Сарасвати
ШРИ ВИДЖНЯНА БХАЙРАВА ТАНТРА

Художник
А. Куцин

Компьютерная верстка
П. Морозова

Изготовлено ООО «Даррет»
по заказу издательства «Ведантамала»
103001, г. Москва, ул. Спиридоновка, д. 9/2, стр. 4

Подписано к печати 15.12.06. Формат 60X90¹/16
Печать офсетная. Усл. печ. л. 27
Бумага писчая. Тираж 1000 экз. Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов