Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;

Пусть наши глаза видят то, что благоприятно, о достойные поклонения!

Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни, отведённым дэвами,

Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел и конечностей!

Пусть славный Индра благословит нас!

Пусть всеведущее Солнце благословит нас!

Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!

Пусть Брихаспати ниспошлёт нам процветание и удачу!

Ом! Пусть покой пребудет во мне!

Пусть покой пребудет в моём окружении!

Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!

ГЛАВА I

1. Шандилья задал Атхарвану такой вопрос: "Пожалуйста, поведай мне о восьми ангах [ступенях] йоги, которая является средством достижения Атмана".

Атхарван ответил: "Восемь анг йоги – это яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Яма, в свою очередь, подразделяется на десять частей; так же и нияма. Существует восемь асан. Пранаяма бывает трёх видов; существует пять видов пратьяхары; столько же видов и у дхараны. Дхьяна бывает двух видов, а самадхи бывает только одного вида.

Яма [воздержанность] бывает десяти видов: ахимса, сатья, астея, брахмачарья, дайя, арджава, кшама, дхрити, митахара и шауча. Ахимса – это непричинение какой-либо боли какому-либо существу в какое-либо время через действия своего ума, речи и тела. Сатья – это произнесение правдивых слов, которое способствует благополучию существ посредством деятельности ума, речи и тела. Астея – это отсутствие стремления украсть чужую собственность в действиях ума, речи и тела. Брахмачарья – воздержание от секса во всех ситуациях и во всех состояниях в действиях ума, речи и тела. Дайя – доброта по отношению ко всем существам во всех ситуациях. Арджава – сохранение невозмутимости ума, речи и тела при выполнении или невыполнении соответственно предписанных или запрещённых действий. Кшама – это терпеливое отношение ко всем приятным и неприятным вещам, таким как хвала или хула. Дхрити – сохранение непоколебимости ума во время обретения или потери богатства или родственников. Митахара – это употребление масляной и сладкой пищи и оставление желудка незаполненным на одну четверть. Шауча бывает двух видов – внешняя и внутренняя. Внешняя – очищение тела землёй и водой; внутренняя – очищение ума. Последняя [т.е. внутренняя шауча] должна достигаться посредством адхьятма-видьи [науки о высшем Я].

2. Нияма [монашеские заповеди] подразделяется на десять видов: тапас, сантоша, астикья, дана, ишварапуджана, сиддханта-шравана, хрих, мати, джапа и врата. Тапас – это освобождение тела посредством соблюдения таких епитимий, как криччхра, чандраяна и т.д., согласно правилам. Сантоша – это удовлетворённость всем тем, что происходит с нами и приходит к нам без усилий с нашей стороны. Астикья – вера в достоинства или недостатки действий согласно тому, как это утверждается в Ведах. Дана – это пожертвование с верой полученных законным путём денег, зерна и т.д. достойным личностям. Ишварапуджана – это поклонение Вишну, Рудре и т.д. с чистым умом в соответствии с личными способностями. Сиддханта-шравана – это исследование и анализ значения веданты. Хрих – это скромность и благопристойность, а также стыд, испытываемый при выполнении чего-либо вопреки правилам Вед и общества. Мати – это вера в линии поведения, изложенные в Ведах. Джапа – это повторение мантр, в которое человек посвящён должным образом его духовным учителем, и которое не противоречит правилам Вед. Джапа бывает двух видов – с устным или мысленным произношением. Мысленная джапа относится к созерцанию умом. Устная джапа бывает двух видов – с громким и тихим произношением. Громкое произношение приносит заслугу согласно тому, как об этом утверждается [в Ведах]; [в то время как] тихое [приносит] заслугу в тысячу раз [большую]. Мысленная [джапа приносит] заслугу в десять миллионов [крору] раз [большую]. Врата – регулярное соблюдение предписанных Ведами действий и воздержание от запрещённых.

3. Существует восемь [основных] асан [положений тела] – свастика, гомукха, падма [лотос], вира, симха, бхадра, мукта и майура. Свастика – это положение сидя с вертикальной спиной без напряжения и помещением каждой ступни между бёдрами и коленями другой.

4. Гомукха – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы левой ступни под правой ягодицей и подошвы правой ступни под левой ягодицей, что напоминает гомукху [лицо коровы].

5. Падма [лотос] – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением подошвы каждой ступни на бедро другой ноги; правая рука держится за палец правой ноги, а левая – за палец левой ноги. Эту позу, о Шандилья, восхваляют все.

6. Вира – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и помещением одной ступни на бедро другой ноги, а другой ступни – под соответствующим [противоположным бедром].

7-8. Симха – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием подошвы левой пятки к правой стороне [бедра] и наоборот. Разместите свои руки на коленях, вытяните вперёд пальцы, откройте рот и осознанно зафиксируйте свой взгляд на вершине носа. Эта асана всегда восхваляема йогами.

9. Сиддха – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к промежности и помещением пятки правой ступни над гениталиями с сосредоточением ума на месте между двумя бровями.

10. Бхадра – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и крепким прижиманием лодыжек обеих стоп друг к другу напротив нижней части гениталий и крепким охватом колен руками. Это – бхадра, которая уничтожает все болезни и яды.

11. Мукта – это [положение сидя с вертикальной спиной без напряжения] и прижиманием левой пятки к правой стороне нижней части гениталий и наоборот.

12-13. Майура [букв. "павлин"] – это стойка тела в горизонтальном положении на руках, когда ладони упираются в землю, локти упираются в живот по бокам от пупка, голова и ноги подняты и не касаются земли. Это – поза под названием майура, которая уничтожает все грехи.

14. Этими позами уничтожаются все болезни внутри тела; все яды устраняются. Пусть человек, который не способен практиковать все эти положения, посвятит себя практике любого [из них], которое он найдёт лёгким и приятным. Тот, кто овладевает этими положениями тела, тот овладевает тремя мирами. Тот, кто практикует яму и нияму, должен практиковать пранаяму; благодаря этому нади [тонкие каналы тела] очистятся."

15. Тогда Шандилья задал Атхарвану такой вопрос: "Каким образом очищаются нади? Сколько их? Как они возникают? Какие вайю [жизненные потоки] находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне о теле всё, что следует знать". В ответ на этот вопрос Атхарван сказал следующее: "Длина этого тела – девяносто шесть перстов [1 перст=3/4 дюйма=1.9 см]. Прана простирается на двенадцать перстов за пределы тела. Тот, кто посредством практики йоги укорачивает свою прану внутри своего тела, делая её равной или не меньшей огню в нём, становится величайшим из йогов. У людей область огня, которая имеет форму треугольника и сияет как расплавленное золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область [огонь] имеет форму четырёхугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя. В двух перстах выше ануса и в двух перстах ниже пениса находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела. В девяти перстах от [или выше] центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре перста в длину и ширину. В её середине – пупок. В нём расположена чакра [диск] с двенадцатью спицами. В середине чакры странствует джива [Атман], направляемая своими хорошими и плохими деяниями. Как паук носится туда и сюда в пределах паутины тонких нитей, так и прана перемещается здесь. В этом теле джива двигается на пране. Местопребывание кундалини находится в середине пупка и над ним. Кундалини-шакти имеет форму восьми пракрити [материй], и она свёрнута восемь раз. Движение вайю [жизненных потоков] проверяет должным образом пищу и напитки повсюду вокруг скандхи. Она закрывает своей головой [открытие] брахмарандхры и во время [практики] йоги пробуждается огнём [в апане]; тогда она сияет с огромным великолепием в акаше сердца в форме мудрости. Существует четырнадцать главных нади, обусловленных кундалини, расположенной в центре. Их названия – ида, пингала, сушумна, сарасвати, варуни, пуша, хастиджихва, яшасвини, вишводхари, кухух, санкхини, паясвини, аламбуса и гандхари. Из них сушумна считается поддерживающей вселенную и путём к спасению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до брахмарандхры головы, будучи невидимой, тонкой и вайшнавской [или имеющей природу шакти Вишну]. Слева от сушумны находится ида, а справа – пингала. Луна движется в иде, а солнце – в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце – раджаса. Аспект яда связан с солнцем, а аспект нектара – с луной. Они обе направляют [или указывают] время, а сушумна наслаждается временем [или поглощает его]. Позади и рядом с сушумной находятся сарасвати и кухух соответственно. Между яшасвини и кухухом находится варуни. Между пушей и сарасвати находится паясвини. Между гандхари и сарасвати находится яшасвини. В центре пупка – аламбуса. Перед сушумной находится кухух, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже кундалини находится варуни, который простирается повсюду. Яшасвини, которая прекрасна [или относится к луне], доходит до больших пальцев ног. Пингала идёт вверх к правой ноздре. Паясвини идёт к правому уху. Сарасвати идёт к верхней части языка, а шанкхини – к левому уху, [в то время как] гандхари начинается позади иды и идёт к левому глазу. Аламбуса идёт вверх и вниз из корня ануса. От этих четырнадцати нади простираются другие [младшие нади]; от них, в свою очередь, простираются другие нади, а от них, в свою очередь, остальные; так это должно быть познано. Как лист дерева ашваттха [фикус религиозный] и других пронизан мельчайшими волокнами, так и это тело пронизано нади.

"Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая – эти десять вайю [жизненных потоков] перемещаются во всех нади. Прана перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног и в нижних и верхних частях кундалини. Вьяна перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. Апана перемещается в анусе, гениталиях, бёдрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах [ноги], пупке и в местопребывании ануса огня. Удана находится во всех суставах, а также в руках и ногах. Самана пронизывает все части тела. Наряду с огнём в теле она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам нади и пронизывает всё тело наряду с огнём. Огонь вайю, начинающийся с наги, идёт к коже, костям и т.д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает расы [соки] и др. Помещая воду над огнём и пищу над водой [или в ней], она идёт к апане и, наряду с ней, раздувает огонь в центре тела. Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник праной для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т.д. И, наряду с саманой, она переносит сок [или сущность] по всем нади и перемещается в теле в форме дыхания. Вайю выводит урину, фекалии и т.д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции праны – вдох, выдох и кашель. [Функции] апаны – выведение фекалий и мочи. [Функции] вьяны – [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] уданы – поддержание тела прямым и т.д. [Функции] саманы – питание тела. [Функции] наги – рвота и т.д.; [функции] курмы – движение век; [функции] крикары – вызов чувства голода и т.д.; [функции] девадатты – вызов лени и т.д.; [функции] дхананджаи – порождение мокроты.

Обретя таким образом полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади.

16. Человек, обладающий ямой и ниямой, избегающий всяческой компании, закончивший свой курс обучения, наслаждающийся истиной и добродетелью, победивший [свой] гнев, занятый служением своему духовному учителю и бывший послушным своим родителям, хорошо просвещённый во всех религиозных практиках и знающий о своей стадии жизни, должен отправиться в священную рощу, изобилующую фруктами, корнеплодами и водой. Там он должен выбрать приятное место, всегда наполненное звучанием Вед, часто посещаемое познавшими Брахмана, которые стойко выполняют обязанности своей стадии жизни, и где много фруктов, корнеплодов, цветов и воды. Или [же] в храме, или на берегу реки, или в деревне, или в городе он должен построить красивую монастырскую обитель. Она не должна быть ни слишком большой, ни слишком высокой, должна иметь маленькую дверь, быть хорошо вымазанной коровьим навозом и иметь все виды укрытия. Там, слушая толкование веданты, он должен начать заниматься йогой. В начале совершив поклонение Винаяке [Ганеше], он должен поприветствовать своего ишта-дэвату [избранное покровительствующее божество] и, сидя в любом из вышеупомянутых положений тела на мягком сидении лицом на восток или на север и подчинив их, просвещённый человек, удерживающий свои голову и шею вертикально и зафиксировавший свой взгляд на основании носа, должен созерцать сферу луны между своими бровями и вкушать нектар [текущий оттуда через его глаза]. Вдыхая воздух через иду в течение двенадцати матр [время произнесения короткой безударной гласной, примерно от 1/5 до половины секунды], он должен медитировать на расположенную в животе сферу огня как на окружённую пламенем и имеющую в качестве её семени слог "ра"; затем он должен выдыхать воздух через пингалу. Снова вдыхая его через пингалу и удерживая его [внутри], он должен выдохнуть его через иду [это составляет один цикл упражнения]. В течение периода двадцати восьми месяцев он должен практиковать шесть циклов этого упражнения за одно занятие во время каждой сандхьи из трёх [т.е. утром, в полдень и вечером] и в промежутках между ними. Благодаря этому нади становятся очищенными. Тогда тело становится лёгким и ярким, [пищеварительный] огонь увеличивается [внутри] и наступает проявление нады [внутреннего звучания].

17. Пранаяма считается выравниванием и сочетанием праны и апаны. Она бывает трёх видов – выдох [речака], вдох [пурака] и задержка [кумбхака]. Они связаны с буквами [санскритского] алфавита [для правильного выполнения пранаямы]. Поэтому только пранава [слог "ОМ"] считается пранаямой. Сидя в позе лотоса, следует медитировать на Гаятри, визуализируемую на кончике носа в образе краснокожей девушки, окружённой бесчисленными лучами образа луны, восседающей на хамсе [лебеде] и держащей жезл в её руке. Она – видимый символ буквы "А". Видимый символ буквы "У" – это Савитри, молодая белокожая женщина с диском в её руке и восседающая на Гаруде [орле]. Видимый символ буквы "М" – это Сарасвати, чернокожая женщина преклонного возраста, восседающая на быке и держащая трезубец в её руке. Он должен медитировать на то, что единственная буква [санскрита] – всевышний свет – пранава [ОМ] – является истоком и источником этих трёх букв "А", "У" и "М". Вдыхая воздух через иду в течение шестнадцати матр, ему следует в это время медитировать на букву "А"; удерживая этот воздух в течение шестидесяти четырёх матр, ему следует в это время медитировать на букву "У"; затем он должен выдыхать воздух в течение тридцати двух матр, медитируя в это время на букву "М". Он должен практиковать вышеприведённое упражнение много раз.

18. Затем, обретя способность долгое время находиться в удобной позе для медитации и сохраняя полный самоконтроль, для устранения загрязнений сушумны йог должен сидеть в падмасане [позе лотоса] и, вдыхая воздух через левую ноздрю, он должен удерживать его как можно дольше, а затем выдыхать его через правую. После этого снова вдыхая его теперь уже через правую и удерживая его, он должен затем выдохнуть его через левую, делая это таким образом, чтобы он вдыхал воздух через ту же ноздрю, через которую он выдыхал его перед этим, и задерживал дыхание. В связи с этим приходят на ум следующие стихи:

"В начале вдыхая воздух [прану] через левую ноздрю, согласно правилу, он должен выдохнуть его через другую; затем, вдыхая через правую ноздрю, необходимо задерживать дыхание и выдыхать через другую ноздрю. У тех, кто практикует согласно этим правилам через правую и левую ноздри, нади станут очищенными в течение трёх месяцев."

19. Он должен практиковать задержку дыхания на восходе солнца, в полдень, на закате и в полночь медленно до восьмидесяти [раз в день] в течение четырёх недель.

20. На ранних стадиях появляется пот; на средней стадии – сотрясение тела, а на последней – левитация в воздухе. Эти [результаты] обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса.

21. Когда пот возникает во время упражнения, он должен хорошо вытереть своё тело. Благодаря этому тело становится устойчивым и лёгким.

22. На ранней стадии его практики лучше всего питаться пищей, включающей в себя молоко и топлёное масло [гхи]. Придерживающийся этого правила становится настойчивым в своей практике, и у него не возникает какого-либо тапы [ощущения жжения в теле].

23. Как львы, слоны и тигры постепенно приручаются, так же и дыхание – когда им правильно управляют [- оказывается под контролем]; иначе оно убивает практикующего.

24. Он должен [насколько это согласуется с его здоровьем и безопасностью] должным образом выдыхать, должным образом вдыхать и задерживать дыхание должным образом. [Только] таким образом он достигнет успеха.

25. Благодаря такой выполняемой одобренным способом задержке дыхания и очищению нади наступает увеличение сияния [пищеварительного] огня, отчётливое слышание [духовных] звуков и [хорошее] здоровье.

26-30. Когда нервные центры стали очищенными благодаря регулярной практике пранаямы, воздух легко прокладывает свой путь через рот сушумны, которая находится в середине. Сокращением мускулов шеи и сокращением ануса [это относится к апане] прана [дыхание] идёт в сушумну-нади, которая находится посредине. Втягивая апану вверх и принудительно опуская прану вниз от горла, йог избавляется от старости и становится на вид шестнадцатилетним.

31. Сидя в удобном положении, втягивая воздух через правую ноздрю и удерживая его внутри от кончиков волос на голове до ногтей пальцев ног, он должен выдохнуть его через ту же ноздрю. Благодаря этому мозг становится очищенным, а болезни в нади разрушаются. Вдыхая воздух через ноздри с шумом [как если бы для заполнения места] от сердца до шеи и удерживая его [внутри] максимально долго, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому голод, жажда, лень и сон не возникают.

Вдыхая воздух через рот [широко открытый] и удерживая его настолько долго, насколько это возможно, он должен выдохнуть его через нос. Благодаря этому устраняются [такие болезни, как] гулма, плиха [болезни селезёнки], связанные с жёлчью, лихорадка, а также голод и т.д.

Теперь мы перейдём к кумбхаке ["задержке дыхания"]. Она бывает двух видов – сахита и кевала. Та, которая связана с выдохом и вдохом, называется сахита ["вместе с"]. Та, которая лишена всего этого, называется кевала ["чистая, цельная"]. До тех пор, пока вы не достигнете совершенства в кевале, практикуйте сахиту. Для того, кто овладел кевалой, нет ничего недостижимого в трёх мирах. Благодаря кевале-практике задержки дыхания возникает знание кундалини. Тогда его тело становится худым, лицо – безмятежным, глаза – ясными, он слышит [духовные] звуки отчётливо, становится свободным от всех болезней и побеждает свою семенную жидкость [бинду], его пищеварительный огонь усиливается.

Сосредоточение ума на внутреннем объекте, в то время как глаза смотрят вовне без закрывания и открывания век, называется вайшнави-мудра. Эта тайна спрятана во всех тантрических работах.

32. С умом и дыханием, поглощёнными внутренним объектом, йог, хотя он в действительности не видит объекты вовне и под ним, всё же [как будто] видит их глазами, в которых зрачки неподвижны. Это называется кхечари-мудра. В качестве её сферы восприятия у неё имеется [только] один объект, и она очень благотворна. [Тогда] подлинное местопребывание Вишну, которое является пустотой и не-пустотой [одновременно], снисходит на него и озаряет его.

33. С полузакрытыми глазами и неколеблющимся умом, зафиксировав свой взор на вершине своего носа и растворяясь в солнце и луне, он, после пребывания в таком состоянии непоколебленным, [начинает осознавать] то, которое является сияющим, всевышней истиной и пребывающим за пределами всего [трансцендентальным]. О Шандилья, знай, что это – Тат [То].

34. [Дополнительно] растворяя звук в свете и слегка поднимая брови – такова разновидность прежней практики. Она вызывает состояние унмани, которое обеспечивает разрушение ума.

35. Поэтому он должен практиковать кхечари-мудру. Тогда он достигает состояния унмани и проваливается в йоговский сон [транс]. Для того, кто достигает этого йоговского сна, время не существует. Помещая ум между шакти и шакти в середине ума и созерцая ум умом, о Шандилья, будь счастлив.

36. Помести Атман посреди акаши и акашу посреди Атмана и, уменьшив всё до акаши, не думай о чём-либо ещё.

37. [Затем] тебе следует не позволять мыслям появляться [в твоём уме], будь они внешними или внутренними. Отказываясь от всех мыслей, сам стань абстрактной мыслью.

38. Как растворяются камфора в огне и соль в воде, так же и ум растворяется в таттве [сущности Истины].

39. То, что называется манасом [умом] – это знание всего познаваемого и его ясное представление. Когда теряются и знание, и постигаемый объект, тогда нет никакого другого пути [остаётся только одно].

40. Отказом от всякого познания объектов он [ум] растворяется, а когда ум растворяется, кайвалья [единственность, свобода] одна только остаётся.

41. Для разрушения читты имеются два пути – йога и джняна. O царевич среди мудрецов, йога – это [принудительное] сдерживание модификаций ума, а джняна – их всестороннее исследование.

42-45. Когда модификации ума сдерживаются, он [ум] воистину обретает покой. Так же, как деятельность людей прекращается с прекращением движения солнца [т.е. с закатом], так и с прекращением модификаций ума завершается этот цикл рождений и смертей. Модификации праны предотвращаются [тогда], когда у человека нет какого-либо стремления к этому мирскому существованию или когда он удовлетворил имеющиеся у него желания – через изучение религиозных книг, компанию хороших людей, равное отношение ко всему, практику йоги или длительную медитацию с неослабным вниманием на любой желаемый [высший] объект или через непоколебимую практику недвойственной истины.

46. Задержкой дыхания после вдоха и т.д., непрерывной практикой этого, которая не вызывает усталости, и медитацией в уединённом месте останавливаются колебания ума. Посредством правильного осознания истинной природы звука, которая проявляется в самом конце произношения слога ОМ [т.е. ардхаматра], и правильного постижения сушупти [состояния глубокого сна без сновидений] сознанием модификации праны сдерживаются.

47. Когда проход у основания нёба, который подобен колоколу [увула], закрывается языком с усилием и когда дыхание идёт через [верхнее отверстие], тогда колебания праны прекращаются.

48-50. Когда сознание [самвит] растворяется в пране и когда посредством практики прана проходит через верхнее отверстие в двадащанта [двенадцатый центр] над нёбом, тогда колебания праны прекращаются. Когда глаз сознания [т.е. духовный или третий глаз] становится спокойным и ясным настолько, чтобы быть способным отчётливо видеть в прозрачной акаше на расстоянии двенадцати перстов от вершины носа, тогда колебания праны прекращаются. Когда мысли, возникающие в уме, пресекаются при безмятежном созерцании мира тараки [звезды или глаза] между бровями и [таким образом] устраняются, тогда колебания прекращаются.

51. Когда знание, которое имеет форму познаваемого, благотворно и незатрагиваемо любыми модификациями, возникает в человеке и известно только как ОМ и ничто другое, тогда колебания праны прекращаются.

52. Длительной медитацией на акашу, которая находится в сердце, и созерцанием ума, свободного от васан [тенденций], прекращаются колебания праны.

53. Этими методами и различными другими, подсказанными [собственным] мышлением и полученными через контакт со многими [духовными] руководствами, колебания прекращаются.

54. Благодаря сдерживанию открыв дверь кундалини, необходимо вызвать открытие двери мокши. Закрывая своим ртом дверь, через которую нужно идти, кундалини в форме спирали спит, свернувшись в кольца подобно змее. Тот, кто заставляет эту кундалини двигаться, тот – освобождённый человек. Если эта кундалини находится в верхней части шеи какого-либо йога, то это направляет его к освобождению. [Если она спит] в нижней части [тела], то это обусловливает бремя такого невежественного человека. Оставляя две нади – иду и другую [пингалу], она [прана] должна двигаться в сушумну. Это – всевышнее местопребывание Вишну. Необходимо практиковать управление дыханием с сосредоточением ума. Разумный человек не должен позволять уму пребывать в чём-либо ещё.

55. Не следует поклоняться Вишну только днём. Не следует поклоняться Вишну только ночью; но должно всегда поклоняться Ему, и не следует поклоняться Ему просто в течение дня и ночи.

56. Порождающее мудрость отверстие [около увулы] имеет пять проходов. О Шандилья, это – кхечари-мудра; практикуй её.

57. У того, кто сидит в кхечари-мудре, вайю [жизненный поток], который прежде проходил через левую и правую нади, теперь проходит только через среднюю [сушумну]. В этом нет никакого сомнения.

58. Ты должен поглощать воздух [жизненный поток] через пустоту ["шунью", т.е. через сушумну] между идой и пингалой. В этом месте находится кхечари-мудра, и это – место Истины.

59. Опять же, это – кхечари-мудра, которая расположена в акаша-чакре [в голове] в месте нираламбы ["без опоры"] между луной и солнцем [т.е. между идой и пингалой].

60-61. Когда язык был удлинён на длину калы [перста] надрезанием основания языка [fraenum lingum] и растиранием и вытягиванием его [т.е. языка], зафиксируй свой взор на месте между двумя бровями и закрой горло языком, завёрнутым вверх и назад [в горло]. Это – кхечари-мудра. С языком и читтой [умом], двигающимися в акаше [кхечари], человек с его завёрнутым вверх и назад языком становится бессмертным. Твёрдо прижимая левую пятку к промежности, вытянув вперёд правую ногу и держась за её стопу обеими руками, вдыхая воздух через ноздри, практикуй кантха-бандху, задерживая дыхание на выдохе. Этим устраняются все несчастья; тогда яд переваривается и превращается в нектар. Астма, болезни селезёнки и ануса и нечувствительность кожи устраняются. Это – средства взятия праны под свой контроль и устранения смерти. Прижимая промежность левой пяткой, поместите другую стопу поверх левого бедра; вдохните воздух, прижмите подбородок к груди, сожмите промежность и медитируйте [так долго, насколько это возможно] на свой Атман как на расположенный внутри вашего ума. Таким образом достигается прямое восприятие Истины и сиддхи. Вдыхая находящуюся вовне прану и наполняя ней живот, сосредоточьте прану умом в середине пупка, на вершине носа и в пальцах ног во время каждой сандхьи [заход и восход солнца] или в любое другое время. [Таким образом] йог становится свободным от всех болезней и усталости.

62. Сосредотачивая свою прану на вершине носа, он обретает контроль над элементом воздуха; сосредотачивая её в середине своего пупка, он устраняет все болезни; сосредотачивая её в пальцах ног, он делает своё тело лёгким. Тот, кто пьёт воздух [втягивая его] через язык, уничтожает усталость, жажду и болезни.

63. Тот, кто пьёт воздух своим ртом две сандхьи и последние два часа ночи, – в том через три месяца воцаряется благостная Сарасвати [богиня речи], присутствуя в его вак [речи] [т.е. он становится красноречивым].

64. Через шесть месяцев он освобождается от всех болезней. Втягивая воздух языком, удерживай воздух у основания языка. Мудрец, вкушающий нектар таким образом, наслаждается всем благополучием.

65. Зафиксировав Атман в самом Атмане между бровями, [вдыхая] через иду и выдыхая прямо через этот [центр между бровями] тридцать раз, даже больной человек освобождается от болезни.

66. Тот, кто втягивает воздух через нади и удерживает его в течение двадцати четырёх минут в пупке и по бокам от него в животе, освобождается от болезни.

67-69 [а]. Тот, кто в течение месяца три раза в день [три сандхьи – на восходе солнца, в полдень или полночь и на закате] втягивает воздух через язык, выдыхая прямо через центр между бровями тридцать раз, и задерживает своё дыхание в середине своего пупка, становится свободным от всех лихорадок и ядов. Тот, кто задерживает прану вместе с умом на вершине носа даже в течение одной мухурты [1/15 времени дня или ночи, в среднем 48 минут], уничтожает все грехи, которые были совершены им в течение сотни рождений.

69 [б]. Через самьяму на Тару [Ом] он постигает все вещи. Удерживая ум на вершине носа, он обретает знание мира Индры; удерживая его ниже, он обретает знание мира Агни [огня]. Через самьяму на читту глаза он обретает знание всех миров; уха – знание мира Ямы [бога смерти]; по бокам от ушей – знание мира Ниррити; позади уха – знание мира Варуны [вод]; на читту левого уха – знание мира Вайю [ветра]; горла – знание мира Сомы [луны]; левого глаза – знание мира Шивы; головы – знание мира Брахмы [брахмалоки]; передней части стоп – знание мира Аталы; стоп – знание мира Виталы; лодыжек – знание мира Ниталы; икр ног – знание мира Суталы; коленей – знание мира Махаталы; бёдер – знание мира Расаталы; поясницы – знание мира Талаталы; пупка – знание мира Бху [земного]; живота – знание мира Бхувар [тонкого, астрального]; сердца – знание мира Свар; в месте выше сердца – знание мира Махар; на читту горла – знание мира Джана; на читту места между бровями – знание мира тапаса; на читту головы – знание сатьялоки [мира Истины].

Выходом за пределы дхармы и адхармы познаётся прошлое и будущее. Самьямой на звук, порождаемый любым существом, познаётся значение звука [или язык] этого живого существа. Самьямой на санчита-карму [карма, отложенная на будущее] познаются свои предыдущие рождения. Самьямой на ум другого познаются его мысли. Через самьяму на кая-рупу [физическое тело] становятся видимыми другие тела. Самьямой на силу обретается сила Ханумана. Самьямой на солнце обретается знание тонких миров. Самьямой на луну обретается знание созвездий. Самьямой на Дхруву [полярную звезду] познаётся движение небосвода. Самьямой на свою собственную сущность познаётся Пуруша. Самьямой на пупке обретается знание кая-вьюха [мистическая взаимосвязь всех частиц тела, что позволяет человеку отработать всю свою карму за одну жизнь]. Самьямой на горло обретается свобода от голода и жажды. Самьямой на курма-нади [которая расположена в горле] обретается непоколебимость [сосредоточения]. Самьямой на тару [зрачок глаза] обретается видение сиддхов [божественных мудрецов]. Становясь владыкой акаши в своём теле, он способен перемещаться в акаше [левитировать и др.]. [В кратце -] самьямой на что-либо он обретает все способности [сиддхи], связанные с этим объектом его самьямы.

70. Затем идёт пратьяхара, которая бывает пяти видов. Она заключается в отстранении органов чувств от соответствующих объектов. Видеть во всём наблюдаемом Атман – это пратьяхара. Непривязанность к плодам повседневных действий – это пратьяхара. Отстранённость от всех объектов чувств – это пратьяхара. Дхарана, выполняемая в восемнадцати важных местах [упомянутых ниже] – это пратьяхара. Её следует выполнять в стопах, пальцах ног, лодыжках, икрах ног, коленях, бёдрах, анусе, пенисе, пупке, сердце, горле, нёбе, носе, глазах, между бровями, лбе и голове, делая это по порядку вверх и вниз.

71. Затем идёт дхарана [сосредоточение]. Она бывает трёх видов: сосредоточение ума на Атмане, привнесение внешней акаши в акашу сердца и сосредоточение на пяти мурти [формы божеств] в пяти первоэлементах – земле, воде, огне, воздухе [вайю] и пространстве [акаше].

72. Затем идёт дхьяна [медитация]. Она бывает двух видов – сагуна ["с гунами" или объектами] и ниргуна [безобъектная]. Сагуна – это медитация на мурти [форму или имя божества]. Ниргуна – это медитация на реальность своей изначальной высшей Сущности.

73. Самадхи – это союз дживатмы [индивидуального "я"] и Параматмана [всевышнего "Я"] без тройственности [знающего, познаваемого и знания]. Самадхи имеет природу запредельного блаженства [парамананда] и чистого сознания [шуддха чайтанья].

Так заканчивается первая глава.

ГЛАВА II

Затем брахма-риши Шандилья, который не обрёл брахмавидью [знание Брахмана] после изучения четырёх Вед, пришёл к Господу Атхарвану и спросил его: "Что такое брахмавидья? Преподай мне науку о Брахмане, посредством которой я получу то, что является наиболее возвышенным и непревзойдённым".

Атхарван ответил: "О Шандилья, Брахман – это сатья [истина], виджняна [божественное знание] и ананта [безграничное], в Котором весь этот [мир] переплетён, закручен и соткан, из Которого всё произошло и в Котором всё поглощается, и Который, будучи известным, делает всё остальное известным. У Него нет ни рук, ни ног, ни глаз, ни ушей, ни языка, ни тела; Он недостижим и неопределим. Вак [речь] и ум не в состоянии достичь [или описать] Его, отступая от Него. Его следует осознать через джняну [мудрость] и йогу. От Него проистекает праджня [мудрость] древних провидцев. [Брахман – это] Единое и недвойственное, Он пронизывает всё подобно акаше, будучи чрезвычайно утончённым, незапятнанным, бездеятельным, [Он -] Сат [Бытие] только, Сущность, блаженство сознания, благотворный, безмятежный, бессмертный и пребывающий за пределами всего. Это – Брахман. Ты есть То [Тат твам аси]. Познай То мудростью. То единое, сияющее, дающее силу Атмана, всеведущее, владыка всех и сокровенная душа всех существ, пребывающее во всех существах, сокрытое во всех существах и источник всех существ, достижимое только через йогу и создающее, поддерживающее и уничтожающее вселенную – всё это Атман. Знай, что в Атмане много миров. Не печалься, о познавший Атмана, ты положишь конец страданию."

Так заканчивается вторая глава.

ГЛАВА III

Затем Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: "Как образом эта вселенная возникает из Брахмана, Который есть ОМ, извечное, бездеятельное, благотворное, Сат [чистое Бытие] и Всевышнее? Как она существует в Нём? И как она растворяется в Нём? Пожалуйста, разреши это моё сомнение."

Атхарван ответил: "Запредельный Брахман, Истина, является извечным и бездеятельным. Затем из бесформенного Брахмана возникли три формы [или аспекты] – нишкала [лишённая частей], сакала [с частями] и сакала-нишкала [с частями и без частей]. То, которое является сатьей [истиной], виджняной [божественным знанием] и анандой [блаженством]; То, которое является бездеятельным, лишённым какой-либо загрязнённости, вездесущим, чрезвычайно утончённым, направленным во всех направлениях одновременно, неопределимым и бессмертным – это является Его нишкала-аспектом. Махешвара [всевышний Господь], Который чёрный и жёлтый, правит авидьей, мула-пракрити или майей, которая красная, белая и чёрная, и она сосуществует с Ним. Это – Его сакала-нишкала-аспект. Затем Господь Своим духовным разумом изъявил: Да стану Я многими! Да распространюсь Я повсюду! Тогда из этой запредельной Личности, Которая пребывала в тапасе [аскезе], имевшем природу джняны [знания], и желания Которой выполняются [всегда], вышли три буквы [А, У, М, т.е. "ОМ" согласно санскриту], три вьяхрити [мистических имени Бхух, Бхувах и Сваха], трёхстрочная Гаятри, три Веды, три бога [Брахма, Вишну и Шива], три варны [брамины, кшатрии и вайшьи]; три огня [гархапатья, ашавания и дакшина]. Этот Всевышний Господь наделён всем в изобилии. Он пронизывает всё и пребывает в сердцах всех существ. Он – великий Маяви, играющий с майей. Он – Брахма; Он – Вишну; Он – Рудра; Он – Индра; Он – все боги и все существа. Он – восток; Он – запад; Он – север; Он – юг; Он внизу; Он вверху. Он – всё. Эта Его форма как Даттатреи, Которая играет со Своей Шакти, милостива к Его преданным, сияющая как огонь, похожая на лепестки красного лотоса и имеющая четыре руки, снисходительная и сияющая безгрешно – это Его сакала-форма."

Тогда Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: "Бхагаван! То, Которое есть только Сат [Бытие] и сущность блаженства сознания – почему Он называется Парабрахманом?"

Атхарван ответил: "Потому что Он увеличивает брихати [величайшее] и заставляет увеличиваться всё [бримхаяти]; поэтому он называется Парабрахманом.

Почему Он называется Атманом?

Так как Он достигает [апноти] всего, так как Он забирает всё и так как Он – всё, поэтому Он называется Атманом.

Кто есть Тот, Кого называют Махешварой [всевышним Господом]?

Благодаря звучанию слов Махат-Иша [всевышний Господь] и Его собственному могуществу всевышний Господь правит всем.

Почему Его называют Даттатреей?

Потому что Господь, будучи чрезвычайно доволен мудрецом [риши] Атри, который выполнял наиболее трудную аскезу и выразил своё желание получить Его – являющегося самим Светом – как своего сына, решил дать ["датта" – "данный"] Себя мудрецу Атри ["атрея" – это соответствующей падеж в санскрите от "атри" – "внетройственный", "над гунами"] и его жене Анасуе ["лишённая зависти"], которые стали отцом и матерью Даттатреи.

Поэтому тот, кому ведом этот тайный смысл, тот знает всё ["все Веды"]. Тот, кто всегда медитирует на запредельное, Которое есть То, тот становится познавшим Брахмана. Здесь такие шлоки всплывают в памяти:

1. [Тот, кто всегда медитирует на Бога богов и Извечного как на] Даттатрею [Даттатреям] – благостно-безмятежного [щивам], умиротворённого [щантам], сияющего тёмно-синим цветом сапфира [индраниланибхам], великого Владыку [прабхум], наслаждающегося блаженством в Его собственном творении – майе [Атмамайаратам], божественного [дэвам], философа-авадхуту [авадхутам], с четырьмя сторонами света в качестве Его одеяния [дигамбарам];

2. С покрытым священным пеплом телом [бхасмоддхулита сарвангам], со спутанными волосами [джата джутадхарам], Всевышнего Господа [вибхум], четырёхрукого [чатур-бахум; в данной упанишаде Даттатрея упоминается как четырёхрукий, в отличие от Его общепринятой формы как шестирукого или двурукого в остальных священных писаниях], обладающего замечательными конечностями [ударангам], с глазами, похожими на лепестки полностью раскрывшегося лотоса [прапхулла камалекщанам];

3. Обладающего богатством духовного знания и йоги [джньана йоганидхим], всемирного учителя [вищвагурум], дорогого йогам [йогиджанаприям], сострадательного к преданным [бхактанукампинам], свидетеля всего [сарвасакщинам], того, для кого выполняют служение святые мудрецы [сиддхасевитам];

4. Тот, кто всегда медитирует так на Бога богов и Извечного, – тот освобождается от всех грехов и достигает освобождения.

Ом Сатьям [Истина].

Так заканчивается третья глава.

Ом! О дэвы, пусть наши уши слушают то, что благоприятно;

Пусть наши глаза видят то, что благоприятно, о достойные поклонения!

Пусть мы будем наслаждаться сроком жизни, отведённым дэвами,

Непреклонно восхваляя их с помощью наших тел и конечностей!

Пусть славный Индра благословит нас!

Пусть всеведущее Солнце благословит нас!

Пусть Гаруда, гроза для злых и порочных, благословит нас!

Пусть Брихаспати ниспошлёт нам процветание и удачу!

Ом! Пусть покой пребудет во мне!

Пусть покой пребудет в моём окружении!

Пусть покой пребудет в тех силах, которые действуют на меня!

Так заканчивается Шандилья упанишада, включённая в Атхарваведу.