

Мандабрахмана - Упанишада [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Мандабрахмана - Упанишада.  
Шуклаяджурведа.  
группа упанишад - йога.  
Муни Яджнавалкья.  
Ом! Как бесконечны доходы,  
от большого количества золота.  
Так Вселенная, и Брахман,  
являются бесконечными.  
Как огонь поглощая кусок дерева,  
делает его частью себя.  
Так и Брахман вместе со Вселенной,  
есть одно целое.  
Ом! Разрешите мне стать покоем в себе!  
Позвольте мне стать спокойным,  
в моей окружающей среде!  
Разрешите мне стать покоем,  
даже когда силы действуют на меня!

#### Брахмана I

1. Ом! Однажды великий муни Яджнавалкья пришел в мир Солнца (Адитья-локу), и поприветствовав Пурушу Солнца, сказал: О великий святой, опиши пожалуйста Атма-таттву. На что Нараяна (т.е. Пуруша Солнца) ответил: Я опишу тебе восьмикратную йогу, практикуемую вместе с джняной.

Не делай различия между холодом и жарой, воздерживайся от сна, и терпи голод. Развивай силу терпения, воздерживаясь от чувственных удовольствий - эти действия относятся к практике ямы. Преданность гуру, вера в слова учителей прошлого, радость от взаимоотношений с объектами, внутреннее удовлетворение, свобода от ассоциаций, управление манасом, непоколебимость вайрагьи от плодов различных действий - все это относится к практике ниямы.

В уединенном месте имея на теле лишь лохмотья, прими любую удобную позу (асану). Установи ритм дыхания с частотой 16:64:32 (матры) - это пранаяма. Безразличие к звуками, мыслями, образами - пратьяхара. Безмыслие - это дхьяна. Когда в безмыслии приходит тонкая концентрация на сознании (чайтанье) в виде светящейся точки - это дхарана. Дхарана приводит к дхьяне, дхьяна приводит к самадхи. Тот, кто знает эти восемь частей йоги, достигает спасения.

2. Тело имеет пять окрасок, (то есть) страсть, гнев, неправильное дыхание, страх и сон. Для их устранения следует поменять их на другие санкальпы: прощение, умеренность в пище, заботливость, терпение и духовный вид таттв. Чтобы пересечь океан сансары, где есть сон и страх, змеи и раны, жёны и болота, жажда и страдание, нужно придерживаться тонкого пути, который выведет за пределы таттв; и второе: нужно с помощью таракисы отслеживать гуны. Таракиса - это Брахман, который находится посередине между бровями, и имеет вид духовного сияния Сат-Чид-Ананды. Начни духовное наблюдение через три лакшьи (три вида созерцания) - средство для этого (Брахман), находящийся в межбровии. От муладхары до брахмарандхи проходит канал сушумна, он имеет вид сияния Солнца. В центре канала сушумны находится кундалини, сияющая как кроны (десять миллионов) молний, и тонкая, как нить в стебле лотоса. Здесь разрушен тамас. Тот, кто созерцает её, уничтожает все грехи. Закрыв два уха указательными пальцами, начнёшь слышать пхуткара (быстро проявляющийся звук). Когда созерцание закреплено на этих практиках, начнёшь видеть между глазами синий свет, а также в сердце. Это антар-лакшья, или внутреннее созерцание. В бахир-лакшье или внешнем созерцании начинается видение перед носом на расстоянии 4, 6, 8, 10 и 12 пальцев синего цвета, затем цвет меняется на шьяма (индиго чёрный), затем на сияющий как ракта (красная волна), и затем два цвета одновременно начнут сиять как пита (желтый и оранжево-красный). Тот, кто это видит становится йогом. Когда он смотрит в пространство неперемещая глаз и видит полосы света в углах своих глаз, тогда видение становится устойчивым. Когда он видит джьоти (духовный свет) выше своей головы на 12 пальцев вверх, тогда он достигает состояния нисхождения нектара. В мадхья-лакшье, или в среднем созерцании, он начинает видеть разнообразные цвета, как утром, когда восходит солнце, или как будто огонь и луна объединились вместе с акашей. Пребывая в таком созерцании, он видит природу их света. Через эту практику он становится одним целым с акашей, лишённый всех гун и качеств. Сначала

акаша с яркими звёздами становится ему пара-акашей, тёмной, как тамас. И он становится одним целым с пара-акашей, сияющими звёздами, так глубоко, как невозможно быть даже с тамасом. После он становится одним целым с маха-акашей, великолепной, как сияющий огонь. Затем он становится одним целым с таттва-акашей, освещённой яркостью, которая является самой высокой и лучшей из всех. После он становится одним целым с Сурья-акашей, украшенной крором солнц. Созерцая таким образом, он становится одним целым с ними, он становится познавшим их.

3. Знай, что йога является двойной, через её разделение на пурву (первую) и уттару (высшую). Первое – тарака, второе – аманаска (безмыслие). Тарака разделяется на мурти (с ограничением) и амурти (без ограничения). Мурти-тарака выходит до конца чувств, пока они не будут завоёваны. Амурти-тарака выходит за пределы чувств. Оба метода должны быть выполнены через манас (ум). Антар-дришти (внутреннее виденье) связано с манасом, для того чтобы проявить процесс тараки, тогда теджас (духовный свет) появляется в отверстии между двумя бровями. Эта тарака – первый процесс. Второй процесс – аманаска. Когда видишь много джьёти (света), выше корня неба, тогда начинаешь получать анима-сиддхи и т.д. Шамбхави-мудра происходит, когда лакшья (духовное виденье) является внутренним, в то время как (физические) глаза видят внешнее без мигания. Это большая наука, которая скрыта во всех тантрах. Кто знает её, не останется больше в сансаре, эта практика приносит спасение. Антар-лакшья имеет природу джала-джьёти (света воды). Это лишь известно великим риши, и невидимо для внутренних и внешних чувств.

4. Сахасрара (тысяча лепестковый лотос) является местом прибывания джала-джьёти и антар-лакшьи. Некоторые говорят, что форма (Пуруши) антар-лакшьи в пещере буддхи красива во всех её частях. Некоторые снова говорят, что неподвижный Нилакантха, сопровождаемый Умой (Его женой), имеет наличие пяти месяцев, скрытых посреди сферы в мозге в антар-лакшье. Другие говорят, что Пуруша антар-лакшьи имеет размер большого пальца. Немногие говорят, что антар-лакшья есть высшее место, достигнув которого можно стать дживанмуктой. Все различные утверждения, сделанные выше, принадлежат одному источнику сознания. Он один – Брахма-ништха, тот кто видит, что вышеупомянутая лакшья – высший источник сознания. Джива, имеющая двадцать пять таттв, оставив двадцать четыре таттвы, становится дживанмуктой через осознание двадцать шестой таттвы, т.е. приходит осознание “Ахам-Брахмасми”: Параматман – все и вся, Я есть Он. Становясь одним с антар-лакшьей (Брахманом), вы достигаете освобождения, с помощью созерцания антар-лакшьи. Таким образом джива становится одним, с высшим источником сознания (парам-акаша).

#### Брахмана II

1. Яджнавалкья снова вопрошал у Пуруши Солнца: О Господь, антар-лакшья была описана тобой много раз, но я так и не понял смысл сути вещей, поэтому прошу Тебя, с большой преданостью, описать более подробней секрет и смысл практики. Пуруша ответил: антар-лакшья – источник пяти элементов, имеющих блеск, как множество полос молнии, в ней возникают проявления таттвы, это очень скрытно и непроявлено. Это может быть известно только тем, кто имеет такое средство, как джняна. В ней поглощены целые миры. Она есть основа бесконечной вселенной вне нады, бинду и калы. Она есть сфера Агни (сфера Солнца), она есть нектар Луны, она есть Брахма-теджас (духовное сияние Брахмана). Она имеет яркость саклы (белого цвета) сродни лучу молнии. Есть три дришти (видения-наблюдения): ама (созерцание с закрытыми глазами), пратипат (созерцание с полуоткрытыми глазами) и пурнима (созерцание с открытыми глазами), самая важная из них практика это – пурнима с концентрацией на кончике носа. С помощью этого будет замечена темнота в корне неба. Занимаясь таким образом, будет виден джьёти (свет формы бесконечной сферы), это Брахман, Сат-Чид-Ананда. В этом созерцании должна применяться шамбхави-мудра (некоторый называют её кхечари-мудрой), спомощью её он обретает контроль над вайю. Постепенно при созерцании будут замечаться следующие признаки света: первый свет – наподобие излучающей звезды, второй свет – наподобие отражения алмаза, третий свет – сфера полной луны, четвертый свет – яркость девяти драгоценных камней, пятый свет – в полдень сфера солнца, шестой свет – сфера пламени огня, все они должны быть замеченными.

2. Выше была описана практика созерцания пурнима, но это только первая стадия. Есть также и вторая стадия, она называется уттара, во второй стадий должен проявиться следующий свет: блеск кристалла, дым, бинду, нада, кала,

звёзды, светлячки, лампы, глаза, золото и девять драгоценных камней, все они должны быть замеченными. Это форма пранавы (звука Ом). Объединив прану и апану с помощью дыхания с кумбхакой, нужно сконцентрироваться на кончике носа, выполняя шанмукхи-мудру, с пальцами обеих рук, и тогда будет слышен звук пранавы (Ом), от которого манас (ум) становится поглощённым. Такой практикующий больше не будет иметь никакого контакта с кармой. Карма (сандхья-вандана) растворяется в жаре солнца, как лист бумаги, попавший в костёр, становится частью огня. Поднимаясь день и ночь, всё выше и выше через уничтожения звука и времени, практикующий становится одним целым с Брахманом, посредством созерцания джняны, он достигает состояния унмани (высшего манаса-ума) постепенно преобразуясь в аманаску (состояние без ума). Не будучи обеспокоенным любыми мыслями мира, он постигает высшую авакшану. Отказаться от всех планов и идей, и есть полный смысл практики аваханы (подчинение Божьему слову). Быть устойчивым в непоколебимой духовной мудрости – это и есть истинный смысл практики асаны. Пребывание в унмани – это полный смысл практики падьи (поклонения божественным стопам). Пребывать в состоянии аманаска – это истинный смысл практики аргхьи (подношение воды как жертвоприношение). Пребывать в вечной яркости безбрежного нектара – это истинный смысл практики снаны (купания, омовения). Видеть все проявления как Атман – это истинный смысл практики сандала (изгнания идола). Объединить себя с нектаром полной луны – это истинный смысл практики найведьи (подношения пищи). Уничтожение эго и реализация взгляда "Я един со всеми" – это истинный смысл практики прадакшины (поклонения изображению святых). Уничтожение концепции "я" и "он" – это истинный смысл практик намаסקара (простирая перед святыми). Реализация безмолвия – это истинный смысл практики шрути (восхваления). Всё – удовлетворённость или спокойствие – это и есть истинный смысл практики висатджняны (окончания вероисповедания). (Это наставления Пуруши всем раджа-йогам). Кто знает это, тот знает всё.

3. Когда три пути таким образом рассеяны, он становится кайвалья-дждьети без бхавы (существования) или абхавы (небытия), полное и неподвижное, как океан без волн, или как масляная лампа без ветра. Он становится брахмавит (познавший Брахмана), он познает его спящие качества и пробуждённые, к примеру сушупти и самадхи есть одно целое, но разница между ними всё же есть. В сушупти, когда пребывает сознание, испытывается тамас, и это не становится средством спасения. Наоборот же, в самадхи тамас не так присутствует, как в сушупти, и это даёт возможность постичь свою природную сущность. Всё, что отличимо, и не является сакши-чайтаньей (сознанием мудрости), в которой поглощена вся вселенная, является таким же временным, как весенний снег – это есть большое заблуждение, так как все проявления имеют своего единственного создателя. Потому что вселенная не может быть создана без создателя, как в лампе не может гореть огонь без масла. Когда человек становится единым с Брахманом, он испытывает истинное блаженство, которое расцвело всего один раз и не завянет больше никогда. Такого человека зовут брахмик – познавший Брахмана. Все санкальпы тогда погибают, и он обретает мукти (освобождение). Поэтому каждый может стать освобождённым, с помощью Созерцания Параматмана. Преодолев ступени бхавы (существования) и абхавы (небытия), каждый становится дживанмуктой, приобретая такие совершенные качества, как джняна (мудрость) и джня (объект мудрости), дхьяна (медитация) и дхейя (объект медитации), лакшья (цель) и алакшья (не цель), дришья (видимое) и адришья (невидимое), уха (рассуждение) и апоха (отрицательное рассуждение). Тот кто знает это, знает всё.

4. Есть пять авастх (состояний): джаграт (бодрствование), свапна (сон со сновидениями), сушупти (глубокий сон без сновидений), турия (четвёртое состояние), туриятита (состояние за пределами четвёртого). Джива, которая занята постоянно лишь мирскими делами, не осознавая своей подлинной сущности и не стремящаяся к богореализации, накапливает грехи, ведущие в нараку (ад), направляясь полностью законом кармы. Когда человек во время жизни испытывает страдания, тогда он вспоминает о Боге и начинает стремиться к сварге (небесам). Потом человек становится на путь бесстрастности, он не стремится к богатству, его не волнуют несчастья, его главной целью становится созерцание Бога. Он уже нашёл прибежище в Боге, и теперь все свои силы он тратит на то, чтобы оставаться с Богом и никогда больше не забывать о Нём. Тогда антар-лакшья начинает струиться из его сердца, и он начинает вспоминать и осознавать блаженство Брахмана, которое он имел, и о котором просто забыл. Начнут постепенно пропадать такие мысли, как "я думаю". В сновидениях придёт осознанность, и будет осознание "Я – все! Я везде! Я во всём!" После удалится даже вкус различия, не имея

понятий даже для "я", и будет течь лишь одна дорожка сознания Высшего Брахмана, который имеет природу Парабрахмана, за пределами слов и мыслей. Сливаясь с Парабрахманом с помощью дхьян, человек становится сферой солнца, как сахар растворяется в горячей воде, становясь полностью свободным от всех карм, санкальп. Таким образом человек становится центром Вселенной, осознавая любые проявления звука, энергий и божеств как свои проявления. "Ахам Брахмасми" – "Я есть Брахман".

5. Лишь тот имеет право на звание йога, кто реализовал и осознал Брахмана, который является бесконечным, вне турии. Где бы такой человек не оказался, везде ему воздают хвалу и почитают его как Брахмана. Он становится объектом похвалы всего мира, он блуждает по различным странам. Поместив бинду в акаша-Параматман, он испытывает высшее блаженство, растворяясь в высшем Брахмане на всех уровнях – ментальном, витальном и физическом, реализуя тело блаженства Брахмана, состоящее из Света, не имея больше понятий о времени, жизни, смерти и карме. Такой йог становится бесконечным океаном блаженства. С его блаженством не может сравниться наслаждение даже Индры и других богов небес. Тот, кто обретает такое блаженство, становится высшим йогом.

### Брахмана III

1. Затем великий мудрец Яджнавалкья спросил Пурушу в (сфере солнца): о мой Бог, хотя природа аманаски была описана Тобой, я всё же не понял её достаточно хорошо. Поэтому с мольбой обращаюсь к Тебе и прошу объяснить мне ещё раз. Пуруша сказал: эта аманаска – великая тайна. Зная её, каждый сможет достичь освобождения. Ты должен открыть дверь Парабрахману с помощью шамбхави-мудры, соответственно полностью нужно познать Его качества. Тогда ты станешь един с Парабрахманом, как капля с океаном. С помощью унмани, ум становится спокойным, тогда достигнешь состояния Парабрахмана, который является неподвижным и безмятежным, как лампа в безветренном месте. Посредством аманаски йог-брахмик разрушает все чувства, достигая океана блаженства. Тогда он напоминает сухое дерево. Потеряв все идеи, его тело становится уже не зависящим от таких проблем, как сон, болезни, рост, истечение и вдохновение. Он начинает сиять огнём мудрости, будучи лишённым движения его манаса, он становится поглощённым Параматманом. Полное разрушение происходит лишь тогда, когда разрушены все чувства, как вымя коровы, которое высыхает, после того, как молоко было полностью изъято из него. Тогда такой человек становится всегда чистым и наполненным блаженством с помощью метода и мудрости тарака-йоги.

2. Когда достигаешь состояния унмани, тогда становишься бесконечно погружённым в акашу, оставив все чувства, печали, реализовываешь тогда высшее блаженство, достигая плодов кайвальи. Эти плоды созревают уже не одну жизнь, поэтому они давно ждут своего хозяина, который с их помощью узнает себя, как "Я – Брахман". Так как всё есть проявление Брахмана, значит нет различия между тобой и Мной. Говоря таким образом, Пуруша солнца дал понять и испытать это своему ученику Яджнявалкье.

### Брахмана IV

Тогда Яджнавалкья обратился к пуруше в (сфере солнца) таким образом: о мой Бог, молюсь тебе, и прошу объяснить мне подробно природу пятикратного разделения акаши. Пуруша ответил: есть пять акаш – акаша, паракаша, махакаша, сурьякаша и парамакаша. Акаша и паракаша имеют природу темноты. Махакаша имеет природу наводнения огня. Сурьякаша имеет природу блеска и яркости солнца. Парамакаша имеет природу той яркости, которая неразрушима, уникальна, имея качества непревзойдённого блаженства. Зная эти наставления, каждый может на себе испытать их подлинную природу. Тот, кто не знает хорошо девять чакр, шесть адхар, три лакшьи и пять акаш, не может считаться высшим йогом.

### Брахмана V

Манас под влиянием мирских объектов, склонен к неволи. Поэтому имея правильные наставления и методы, с помощью тех же объектов достигается освобождение. Следовательно весь мир становится объектом читты, и когда читта находится в состоянии унмания, происходит лайя (поглощение в Брахмане). Тот кто хочет испытать это поглощение, я даю здесь в этих наставлениях благословение. Изучайте и применяйте в этих наставлениях, нектар мудрости и метода. Я один – причина поглощения манаса. Я есть духовный свет – который скрыт в духовном звуке, и принадлежит анахате (сердечный) звук. Манас, который является источником создания, сохранения и разрушения трех миров, тот же самый манас становится поглощённым тем,

### Мандабрахмана - Упанишада filosofff.org

каждый является самым высоким местом – Вишну. Через такое поглощение каждый становится чистым источником сознания, вследствие отсутствия различия. Это высшая истина. Тот, кто знает это, будет блуждать в мире, как веселый богач или идиот, демон или простак. Тот кто реализовал аманаску, его моча и фекалии становятся уменьшенными, его пища становится уменьшенной, он становится очень сильным, а его организм свободен от болезней и сна. Его глаза начинают излучать свет, а дыхание замедляется, он осознаёт Брахмана и обретает наивысшее блаженство. Тот, кто имеет большую решимость с помощью долгой практики попробовать на вкус нектар Брахмана, реализует самадхи. Когда он реализовывает самадхи, он становится парамахамса (отшельник) или авадхута (голый отшельник). Видя его, весь мир становится чистым, и даже неграмотный человек, который обслуживает его, освобождается от неволи. Вся родня до ста одного поколения такого авадхуты будет освобождена от колеса сансары, и его мать, отец, жена и дети – все они подобно ему будут освобождены.

Ом! Как бесконечны доходы,  
от большого количества золота.

Так Вселенная, и Брахман,  
являются бесконечными.

Как огонь поглощая кусок дерева,  
делает его частью себя.

Так и Брахман вместе со Вселенной,  
есть одно целое.

Ом! Разрешите мне стать покоем в себе!

Позвольте мне стать спокойным,  
в моей окружающей среде!

Разрешите мне стать покоем,  
даже когда силы действуют на меня!

Так заканчивается Мандала-брахмана-упанишада, записанная Яджнавалкьей со слов мудрости Пуруши (сферы солнца). Храни этот текст, далеко от чужих глаз, лишь преданным сосудам – раскрой секрет вечной жизни.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!