

Шандилья - Упанишада filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Шандилья - Упанишада.

Атхарваведа.

группа упанишад - йога.

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, арджавя, кшама, дхрити, митахара и шауча. Ахимса - это непричинение какой-либо боли какому-либо существу в какое-либо время через действие 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. Арджавя - 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 жертвование 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 санкхини – 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 пальцев 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] дхананджай – 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 рошу, 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 (лебедь) 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

Шандилья - Упанишада filosoff.org
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 посередине. Втягивая апану вверх и принудительно опускающая 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 скрыта 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 неколеблущимся 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. О 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 сущности (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 двадцанта (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

обуславливает 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, завернутым вверх и назад (в горло). Это – кхечари-мудра. С языком и читтой (умом), двигающимися в акаше (кхечари), человек с его завернутым 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. Сосредоточивая свою прану на вершине носа, он обретает контроль над элементом воздуха; сосредоточивая её в середине своего пупка, он устраняет все болезни; сосредоточивая 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 (сосредоточение). 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 сатъей (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 изъяснил: 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 вверх. 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 (бримхяйти); 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.

Даттатрея

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 Анасуге ("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 (Даттатрея) – благостно-безмятежного (щивам), умиротворённого (щантам), сияющего тёмно-синим цветом сапфира (индраниланибхам), великого Владыку (прабхум), наслаждающегося блаженством в Его собственном творении – мае (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 джутаадхарам), 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 камалекшанам);

3. Обладающего богатством духовного знания и йоги (джньана йоганидхим), всемирного учителя (вишвагурум), дорогого йогам (йогиджанаям), сострадательного к преданным (бхактанукампинам), свидетеля всего (сарвасакшинам), 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-упанишад, включённая в Атхарваведу.

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!