

Здравомыслие в Йоге. Мантра ОМ



Для того, чтобы человека никто не смог ввести в заблуждение, Предки оставили нам подсказку в виде **Здравомыслия**.

Чтобы объективно ответить на вопрос (например, о мантрах) необходимо собрать и привести три критерия **Здравомыслия** к одному знаменателю:

- шабда (звук) — мнение компетентного человека, то есть узнать от компетентных людей, достигших в мантрах не результатов, которые и вы хотели бы получить, какие мантры наиболее эффективны;
- шастры (Светые писания) — мнение ваших Предков, то есть необходимо искать подтверждения в ведических писаниях, сохранившихся в определённых традициях;
- садху (практик (садхана- Путь практика)) — личный опыт, то есть прикладывая усилия, необходимо самостоятельно, на своём личном опыте убедиться в действенности той или иной мантры.

Итак, что мы вам можем рекомендовать:

1. Просмотреть лекции Андрея Верба по мантрам:
2. Изучить материал, который будет представлен ниже:)
3. Самостоятельно или совместно с клубом oum.ru практиковать мантраяну: http://vk.com/mantra_oum.

Успеха и Удачи в практиках!

ОМ!

Представляем вам для изучения **выдержки из Ведических Писаний**, прошедших временные ограничения, указывающих, что **Мантра ОМ** — это тот фундамент, на котором базируется Всё Мироздание.

Хатха-Йога Прадипика

Шл. 16 (к): Универсальной мантрой, которая может использоваться всеми, является мантра **Ом (или Аум)**, составленная из звуков «а», «у» и «м». Это космическая вибрация как проявленной, так и не проявленной реальности. «А» представляет мир сознания и все мироздание, «у» представляет промежуточные царства и подсознание, а «м» представляет непроявленный мир и бессознательное. Три эти звука вместе представляют существование высшего сознания и его проявление. Все в мироздании имеет свою собственную вибрационную частоту и мантру, но комбинация всех частот пульсирует в ритме звука **Аум**. Это самая великая из всех мантр.

Шл. 108(к): Пока кундалини спит в муладхаре, она изображается в виде змеи, обычно кобры, обернувшейся три с половиной раза вокруг дымчатого серого шивалингама (дхумралингама). Три с половиной витка представляют собой форму мантры **Ом**.

Шл. 48(к): Внешняя точка межбровного центра фактически является главной точкой концентрации, возбуждающей аджна чакру, или гуру чакру. Аджна чакра расположена в мозге в области шишковидного тела и продолговатого мозга. Если эта чакра пробуждена при помощи кундалини шакти, то имеют место ощущения и переживания, выходящие за пределы сферы пяти нижних элементов. Это центр сознания. Его биджа мантрой является **Ом**. Это точка окончания иды и пингалы. Выше аджны эти две нади сливаются с су-шумной, указывая на возможность переживания устойчивого, неизменного осознания атмы.

69: «Шива Самхита» утверждает, что паричайя достигается через пранаяму и что йог должен разрушить свою карму использованием пранавы, или мантры **Ом**, так чтобы у него не было необходимости рождаться вновь.

113: Мантра должна выполняться так, как этому научит вас ваш гуру. Во вселенной есть тысячи звуков, но универсальным вселенским звуком является звук **Ом**. **Ом** представляет собой время, пространство, объект и трансценденцию. Кроме звука **Ом** существуют еще сотни тысяч других высокочастотных звуков, которые вы сейчас не можете слышать. Некоторые люди, которые повысили частоту своего ума, могут слышать их. Эти звуки, которые они слышат, известны как мантры.

Бхагават Гита

Буквальный и литературный перевод,

введение, примечания и

толковый словарь

академика АН ТССР

Б.Л. СМЕРНОВА

8:13. Кто шепча «**АУМ**» — Непреходящее, Единое Брахмо,

Меня вспоминая, уходит покидая тело, тот идёт Путём Высочайшим.

9:17. Я этого мира Отец, Мать, творец, предок,

Я предмет познания, слог **АУМ**, очиститель, Риг, Сама, Яджур;

11: 18. Ты высочайшее, Непреходящее (**АУМ**), подлежащее постижению, кров высочайший вселенной,

Ты бессмертный хранитель вечной дхармы, Ты неизменный Пуруша, так мыслю.

17: 24. Поэтому постигшие Брахмо всегда **АУМ** произносят

В начале жертвенных обрядов, даров, подвигов, согласно предписаниям Закона.

Пер. Драгилев А. К.

7.8

В виде вкуса Я присутствую в воде; в виде света Я присутствую в сиянии солнца и луны; в виде первичного слога «**Ом**» Я присутствую в Ведах; в виде звука Я присутствую в пространстве; в виде Высшего мужского начала Я присутствую в каждом мужчине (обладателе).

8.11

Теперь Я расскажу, как добиться этого, и опишу реальность, которую знатоки Вед обозначают словом “**Ом**”. Туда попадают отшельники, избавившиеся от желаний. Чтобы оказаться там, йоги соблюдают обет безбрачия и укрощают плоть.

8.12,13

Йог должен закрыть все врата восприятия, чтобы чувства не соприкасались с их объектами, направить жизненный воздух в точку между бровями, затем, произнося звук «**Ом**», отключиться от внешнего мира и уйти во внутренний.

Если в таком состоянии йог направит сознание на Меня, покидая тело, он войдет в Мою вечную обитель.

9.17

Я — отец и мать вселенной. Я — Высший судья, Я решаю, как наградить душу по заслугам. Я — прародитель всего сущего и конечный предмет познания. Я — очищающая сила звука “**Ом**”. Сама-веда и Яджур-веда — тоже Я.

10.25

Среди мудрецов Я — Бхригу; среди звуков Я — «Ом»; среди жертвоприношений Я — молитва; среди неподвижных существ Я — Гималаи.

17.24

Приверженцы учения Вед перед тем, как принести жертву, помочь ближнему или совершить духовный подвиг, произносят слово «Ом».

МАЙТРИ УПАНИШАДА

Ч.4:4. "Есть Брахман", - промолвил [некто] знающий знание о Брахмане. "Это врата Брахмана", - так сказал [тот], кто, подвижничеством освободился от грехов. "Аум - величие Брахмана", - так сказал [тот], кто, полностью сосредоточившись, постоянно размышляет. Поэтому Брахман постигается знанием, подвижничеством и размышлением.

6: 3. Поистине, есть два образа Брахмана - воплощенный и невоплощенный. И воплощенный [образ] - неистинный, невоплощенный - истинный; это Брахман, это свет, свет - это солнце, поистине, оно - это Аум, Это стало Атманом, Он, разделился на три, [ибо в слове] Аум - три части. Ими выткан вдоль я поперек весь этот [мир] на нем. Ибо сказано так: Поистине, солнце - Аум. Пусть размышляют так и соединяют себя с ним! —

4. И также сказано в другом месте: Ибо сказано так: Наверху [ее] корень - трехстопный Брахман, [ее] ветви - пространство, ветер, огонь, вода, земля и прочее. Это Брахман, зовущийся единой смоковницей. И этот его жар - это солнце, и это [жар] слога Аум, Поэтому следует постоянно почитать его этим [слогом] Аум. Он один - пробудитель этого [мира]. - Ибо сказано так:

Поистине, этот слог - чистый, поистине, этот слог - высший,

Поистине, кто, зная этот слог, желает чего-либо, - оно [приходит] к нему.

5. И также сказано в другом месте: Аум - его звучащий образ; женское, мужское, среднее - [это образы его] рода; далее, огонь, ветер, солнце - это [образы его] сияния; далее. Брахман, Рудра, Вишну - это [образы его] владычества...Поэтому произнесением Аум бывают восславлены, почтены и установлены эти [образы]. Ибо сказано так: Поистине, Сатьякама, этот слог Аум - и высший, и низший Брахман, -

21. И также сказано в другом месте: Идущая вверх артерия, называемая сушумна, ведущая дыхание, разделяется в нёбе. Через нее, соединенную с дыханием слогом Аум и разумом, пусть он поднимается вверх. Вернув кончик [языка] на нёбо, сдерживая чувства, [он] великий, взирает на величие. Затем он лишается собственного существа. Лишившись собственного существа, он не бывает причастным счастью и несчастью, достигает одиночества. —

22. И также сказано в другом месте: Поистине, следует размышлять о двух Брахманах — звуке и не-звуке. Лишь звуком обнаруживается не-звук. И там - звук Аум. Поднимаясь с его помощью вверх, [человек] достигает конца в не-звуке. - И говорят: "Это путь, это бессмертие, это соединение, и также - успокоение. - И как паук, поднявшись вверх с помощью нити, обретает [свободное] пространство, так же точно, поистине, и тот размышляющий, поднявшись вверх с помощью этого [звука] Аум, обретает независимость. Другие же беседующие о звуке полагают иначе — заткнув ухо большим пальцем, они слышат звук в пространстве внутри сердца.

23. И также сказано в другом месте: Этот звук - слог Аум. Вершина его - то, что успокоено, беззвучно, бесстрашно, беспечально, блаженно, удовлетворено, стойко, неподвижно, бессмертно, непоколебимо,

твердо, зовется Вишну. Пусть он почитает их обоих ради [достижения] того, что выше всего. - Ибо сказано так:

Тот бог, который и выше, и ниже, названный именем **Аум**.

Беззвучен, лишен бытия, находится в темени головы. Пусть же [человек] сосредоточится [на нем]. –

24. И также сказано в другом месте: Тело - лук, **Аум** - стрела, разум - ее острие, мрак - цель. Проникнув через мрак, [человек] идет к тому, что не объято мраком. Далее, проникнув через объятое, он видит Брахмана, что сверкает, словно пылающее колесо, наделен цветом солнца, полон могущества, [находится] за пределами мрака; что светит в том солнце, а также - в луне, огне, молнии. И, поистине, видя его, он идет к бессмертию. –

25. И также сказано в другом месте: Тот, чьи чувства скрыты, словно во сне, и мысли полностью очищены, видит, как бы в сновидении, [находясь] в пещере чувств и не подвластный [им], зовущегося пранавой, вожатого, образ света, не знающего сна, лишённого старости, смерти и печали, и сам становится зовущимся пранавой, вожатым, образом света, не знающим сна, лишённым старости, смерти и печали. - Ибо сказано так:

Поскольку он соединяет так дыхание, звук **Аум** и все многообразие.

Или же [поскольку это] соединяется, то [оно] названо "соединением"(йогой прим.ред.).

Единство дыхания, разума в также - чувств,

Оставление всякого существования зовется "соединением"(йогой прим.ред.) –

28. И также сказано в другом месте: Преодолев элементы чувств и предметы [восприятия]; взяв лук, чья тетива – странничество, а изгиб - стойкость; поразив стрелой, лишённой самомнения, главного [стража] врат Брахмана - того, чей венец - ослепление, серьги - жадность и зависть, посох - леность, сон и нечистота, надзиратель - самомнение, тетива [лука] - гнев, изгиб - алчность; [того, который], взяв лук, убивает существ стрелой желания, - убив его, переправившись в ладье звука **Аум** через пространство сердца, медленно, как проникает в яму в поисках минералов роющий яму, так пусть проникнет он в залу Брахмана.

37. Поэтому следует чтить этот неизмеримый жар этим [звуком] **Аум**. Он произносится трижды: в огне, в солнце и в дыхании. Это артерия, по которой обилие пищи подносится на огне и идет к солнцу. Сок, который течет от нее, проливается дождем в удгитхе. От него [возникают] жизненные силы, от жизненных сил - потомство.

МУНДАКА УПАНИШАДА

ПЯТЫЙ ВОПРОС

1. Тогда Шайбья Сатьякама спросил его: "Почтенный! Тот среди людей, кто до конца жизни размышляет о звуке **Аум**, — какого же, поистине, мира достигает он этим?"

2. Он сказал ему: "Поистине, Сатьякама, звук **Аум** — это и высший и низший Брахман. Поэтому знающий достигает с помощью этой опоры того или иного.

3. Если он размышляет об одной части, то, просвещенный ею, он быстро достигает земли. Риши ведут его в мир людей. Наделенный там подвижничеством, воздержанностью, верой, он ощущает величие.
4. Далее, если [он размышляет о двух частях, то] двумя частями он достигает разума. Яджусами он возводится в воздушное пространство - мир луны. Ощувив величие в мире луны, он снова возвращается [на землю].
5. Если же он размышляет об этом высшем пуруше тремя частями — этим звуком **Аум**, то достигает жара солнца. Как змея освобождается от кожи, так же, поистине, освобожденный от грехов, он возводится саманами в мир Брахмана. Из этого прибежища всего живого он зрит пурушу, выше высокого, обитающего в граде [тела]. Об этом такие два стиха:
6. Когда три части, [порознь] связанные со смертью, произнесены связно друг с другом и нераздельны, То мудрый не колеблется в должным образом исполненных делах - внешних, внутренних и средних.
7. Ришами [достигается] этот [мир], яджусами - воздушное пространство, саманами - тот [мир], что возвещают мудрецы. Благодаря опоре - этому звуку **Аум**, знающий достигает того [мира], что наделен спокойствием, лишен старости, смерти, страха, наивысший".

МАНДУКЬЯ УПАНИШАДА

1. **Аум!** Этот звук — все это. Вот его разъяснение: Прошедшее, настоящее, будущее - все это и есть звук **Аум**. И то прочее, что за пределами трех времен, - тоже звук **Аум**.
2. Ибо все это - Брахман. Этот Атман — Брахман. Этот Атман имеет четыре стопы.
8. Это Атман в отношении к звукам, звук **Аум** в отношении к частям. Стопы [Атмана] — части, и части - стопы: звук а, звук у, звук м.
9. Состояние бодрствования, вайшванара - звук "а", первая часть из-за достижения или же - первенства. Поистине, кто знает это, достигает [исполнения] всех желаний и бывает первым.
10. Состояние сна, тайджаса - звук "у", вторая часть из-за возвышения или же - обоюдности. Поистине, кто знает это, возвышает непрерывность знания, бывает равным, в его роду не бывает не знающего Брахмана.
11. Состояние глубокого сна, праджня - звук "м", третья часть из-за изменения или же - поглощения. Поистине, кто знает это, измеряет все сущее и поглощает [его в себе].
12. Не имеет частей четвертое [состояние] - неизреченное, растворение проявленного мира, приносящее счастье, недвойственное. Так звук **Аум** и есть Атман. Кто знает это, проникает [своим] Атманом в [высшего] Атмана.

ГАРУДА-ПУРАНА СВАРОДХАРА

102. Послушай! Я поведаю тебе сейчас о последних действиях познавшего Истину, посредством чего он получает освобождение, называемое Нирвана Брахмана.

103-107. Когда приблизятся его последние дни, человек должен, освободившись от страха, отсечь мечом непривязанности все желания, связанные с телом. Мужественно покинув дом, совершив омовение в водах священного места омовения, сидя в одиночестве на очищенном, как предписывается, месте, он должен мысленно повторять высшее чистое трехбуквенное Слово Брахмы (**АУМ**). Ему следует обуздать свой ум, контролировать дыхание и не забывать при этом Брахма-Биджу.

108. Тот, кто оставляет тело, произнося однослоговый **ОМ**, олицетворяющий Брахмана, и при этом помнит Меня – достигает Высшей Цели.

ЙОГА-СУТРЫ ПАТАНДЖАЛИ

27.1 Слово Ишвары – **АУМ** (или **ОМ**). Это Пранава

27.2 Он проявляется через слово "**ОМ**".

27.3 Выражающее его слово есть "**ОМ**".

27.4 Слог "**ОМ**" является Его Индикатором

27.5 Способом, наиболее соответствующим Его качествам

27.6 Его обозначает священное слово (пранава).

27.7 Его [вербальное] выражение – священный слог "**ОМ**"

27.8 Его символ – слог "**ОМ**"

27.9 Его (вербальное) выражение – священный слог "**ОМ**"

27.10 Его имя выражается как звук "**ОМ**".

МАХАБХАРАТА

14:6 Слог **АУМ** — (начало) всех Вед; (всех) слов (начало) — прана.

Савитри называется (началом) всех предписаний;

6:30:13 Кто, слог **ОМ** единый, что есть Брахман, произнося и меня вспоминая, уходит, покидая тело, тот идет высшим путем.

6:31: 17 Я — отец этого мира, и мать, и устроитель, и прародитель, я — познаваемое, очищающее, слог **ОМ**, гимн, песнопение и жертвенное речение.

6:40:23 **ОМ**, То, Сущее — почитается тройным обозначением Брахмана. Им издревле заведены были брахманы, Веды и жертвоприношения.

В.И. Кальянова

1:Васиштха произнес священное слово **"ОМ"** в знак того, что будет поддерживать дело потомков Бхараты.

5:107: Здесь впервые возникло сто разновидностей священного слова **"ОМ"**

ШИВА- ПУРАНА

2:37. "Кайлаша Самхита" еще более велика, чем та /т.е. "Рудра Самхита"/. Она по значению и положению равна Ведам, ибо разъясняет смысл пранавы /священного слога **"ОМ"**/.

Глава 8

"Описание тела /образа/ Шабдабрахмана /Высшего Шивы в форме Звука/"

Брахма сказал:

1-2. О превосходный риши, мы страстно желали обрести видение Господа. Наше высокомерие было ущемлено и мы смиренно стояли в ожидании. Шива, Покровитель обиженных, Устранитель надменности высокомерных и неуничтожимый Господь всего /сущего/ сжалился над нами.

3. Тогда возник звук **"Ом... Ом..."** , долгозвучащий и отчетливый. Божественный звук в форме Слова изошел из наивысшего из Богов.

4-5. "Что означает этот великий звук?" - подумал я и стоял в растерянности. Вишну, достойный почитания всеми богами, свободный от всех вредных помыслов, увидел с возрадовавшимся сердцем появление Высшей Сущности из правой стороны Лингама. Сперва Он увидел звук /знак/ **"А"**, а затем звук /знак/ **"У"**.

6-10. Он увидел звук /знак/ **"М"** посредине и нада /мистический звук/ в форме **"ОМ"** в конце. Он увидел первый звук справа подобным сверкающему солнечному диску. О лучший среди риши, затем он увидел звук **"У"**, пылающий как огонь. В середине он увидел звук **"М"**, мерцающий подобно лунной сфере. Над ним он увидел Высший Брахман, величайшее прибежище, зияющий как чистый хрусталь /кристалл/. Это была чистая /шуддха/ Сущность, превосходящая /Собой/ состояние турии /четвертое состояние сознания/, неумалющаяся и свободная от внешних недостатков /изъянов/. Она была свободна от каких-либо противоположностей /по отношению к Ней/. Это была просто пустота, свободная и от внутреннего, и от внешнего, хотя и пребывающая во внешнем и во внутреннем, лишенная начала, середины и конца, изначальная Причина Блаженства, Истина, Само Блаженство и Амрита /нектарный вкус бессмертия/.

- 11-12. Так Вишну медитировал на Вселенскую Душу, облаченную в два ведийских звука, и пожелал обнаружить источник, из которого возник Огненный Лингам, и собрался погрузиться в глубины Огненного Столпа. Тогда там появился некий мудрец /риши/ и открыл ему /т.е. Вишну/ сущность Истины.
13. Вишну постиг, что /этот появившийся/ мудрец был Самим Великим Господом /Шивой/ и Высшим Брахманом, воплощенном в Шабдабрахмане /Абсолютном Звуке, Брахмане как Звуке, т.е. **"ОМ"**/.
14. Брахман - это Рудра, свободный от страданий. Слова и ум не в состоянии охватить Его; не достигнув Его, они/слова и ум/ возвращаются /в свое исходное состояние/. Он может быть выражен лишь однослоговой мантрой **"ОМ"**.
15. Высший Брахман, Истина, Блаженство, Амрита, величайший из величайших и наивысшая Причина, выражает Себя в однослоговой мантре /т.е. **"ОМ"**/
16. Простой звук **"А"** - источник /появления/ Брахмы, а звук **"У"** - источник Вишну, высшей причины /мироздания/.
17. Простой /т.е. одинарный/ звук **"М"** - источник /появления/ Рудры. Творец /Создатель/ представлен буквой **"А"**, а Вседержитель - буквой **"У"**.
18. Сущность, представленная буквой **"М"**, благословляет всегда. Она - всеподдерживающий Породитель /всего/. Буква **"А"** - биджа /семя/.
19. Сущность, представленная буквой **"У"**, - Вишну. Она - источник,местилище, Господь изначальной /первозданной/ природы и первозданных существ, Породитель, семя /биджа/, источник и звук. Все эти составляют Господа Шиву.
20. Породитель утверждается /устанавливается/, после разделения Себя. Из Лингама Породителя, Господа, исходит семя - слог **"А"**.
21. Биджа /семя/, будучи помещенным в Йони, /порождает/ букву **"У"**, начинает возрастать /и заполнять/ все вокруг и становится /так/ золотым яйцом. Это нечто /вполне/ известное, но неопишемое.
22. Божественное яйцо плавало в водах /первозданного океана/ много /божественных/ лет. По прошествии тысячи /божественных/ лет, оно разделилось надвое, дав рождение Брахме.

23-24. Яйцо плавало в водах, но от удара Ишвары раскололось надвое. Благоприятная верхняя половина стала высшим миром /т.е. небесами/, а нижняя половина - стала Землей с /ее/ пятью, характеристиками. Из внутренней же части яйца родился четырехликий Господь /Брахма/, выраженный /представленный/ буквой "А"

25. Он - Создатель всех миров. Он один лишь есть Господь, распространяющий Себя в трех формах. Люди, сведующие хорошо в Яджурведе, называют Его **ОМ**.

13: 28-29. Показывая мистическую мудру и используя шафран и другие материалы, он должен поклониться и почтить Ганешу, подателя благ, 100 тыс. раз, сопровождаемого его супругами Сиддхи и Буддхи. Он /поклоняющийся/ должен повторить имена /Божества/ в дательном падеже, заканчивающиеся на "намах" и предваряемые пранавой /т.е. слогом "**ОМ**"/.

ЗАКОНЫ МАНУ

Гл. 2

74. Всегда — в начале и в конце [чтения] Веды — надо произносить слог "**ОМ**" (pranava);

75. Сев на пучки травы куща, обращенные на восток, очищенный павитрами, очистившись тремя удержаниями дыхания, он [становится] достойным [произнести] слог "**ОМ**".

76. Праджапати извлек из трех Вед звуки "А", "У", "М" и [слова] бхух, бхувах и сваха.

77. Из тех трех Вед — по одной стопе из каждой —

Праджапати Всевышний извлек гимн , посвященный Савитару.

78. Брахман, изучивший Веду, произносящий утром и вечером этот слог "**ОМ**" и этот [гимн «Савитри»], предваряемый [произнесением] священных слов (vyahrti), достигает заслуги, [приобретаемой чтением] Вед.

79. Дваждырожденный, повторяя эту триаду тысячу раз [ежедневно] вне [селения], через месяц освобождается даже от великого греха, как змея от кожи.

80. Пренебрегающий [произнесением] этого стиха и своевременным [исполнением] присущих ему обрядов брахман, кшатрий и вайшья подвергаются порицанию у добродетельных людей.

81. Да будет известно, что три негибнущие великие священные слова, предваряемые слогом **"ОМ"**, а также трехстопный «Савитри» — уста Веды.

83. Односложное слово [**"ОМ"**] — высшая брахма, удержания дыхания — высший аскетический обет;

84. Все ведийские обряды, приношения на огне и [другие] жертвоприношения — исчезают, но да будет известно, что слог **"ОМ"** — негибнущий, он — Брахма и Праджапати.

Гл.5

70. Три удержания дыхания брахмана, исполненные, как предписано, сопровождаемые произнесением священных слов и слога **"ОМ"**, должно считать высшим покаянием;

ВИШНУ-ПУРАНА

4: 22. О Атман, (закрывающий в себе) причину и следствие, о Атман вселенной, одержи победу, о повелитель жертвоприношений, о безгрешный! Ты — жертвоприношение, ты — вашаткара, ты — слог **"ОМ"**, ты — (жертвенные) огни!

9: 54. Высшая сущность Вишну та, которую, как достойную размышления, прозревают в слог **"ОМ"** вечно усердные йогины, чуждые добродетели и греха!

9: Боги сказали:

69. Слава тебе, о не имеющий различий! Ты Брахма, ты — обладатель Пинаки, ты — Индра, Агни, Павана, Варуна, Савитар и Яма, ты — сонмы васу, марутов, вишвадевы и садхьи.

69. Весь этот сонм божеств, пришедших к тебе — это ты, творец мира, та проникаешь повсюду!

70. Ты — жертвоприношение, ты — вашаткара, ты — праджапати, (ты) — слог **"ОМ"**, (ты), что должно быть известно и то, что не должно быть известно, ты, о Атман всего, — весь мир!

АМРИТАНАДА-УПАНИШАДА

ОМ! Да защитит нас Могучий!

Да наставит нас Могучий!

Да исполнимся его силы!

Да не будет ограничения той силе!

Да не будем враждебны!

ОМ! Шанти! Шанти! Шанти!

Изучив Шастры и много раз повторив их, мудрый,

Высшего Брахмана узнав, затем их отбросит,

как факел на рассвете.

Затем, на колеснице пранавы,

следуя по стопам Брахмы ,

колесничим сделав Вишну,

высшим почитает Рудру .

Но нужного места достигнув,

колесничий останавливает колесницу

и седок, колесницу оставив, уходит.

Так же лишая (мантру) размера, род, положение ,

беззвучным **“М”**, лишённым признаков звука,

поистине достигают тончайшего состояния.

Выдох, вдох и задержка с трёхразовым произнесением **ОМ**,

приветствиями и гаятри вместе с шира-мантрой—

это пранаямой зовётся.

Один лишь слог **ОМ** произнося многократно,

Добьешься блага этой дивной мантрой.

Потом следует удалить воздух.

Следует делать это,

пока не освободишься от нечистоты.

После размышляющий так, как сказано прежде ,

мудрый, знающий мантру,

пройдёт сначала плотное, а потом и тонкое тело,

от пупка до самого верха.

АКШИ-УПАНИШАДА

42. Все, что проявляется (здесь) как вишва, тайджаса, и т.д., есть ни что иное, как **ОМ/АУМ**.

43. Потому, что здесь (в **ОМ**) нет разницы между смыслом и выражением (этого смысла), и еще потому, что тут не ощущаются различия между вишвой и тайджасой, так как вишва – это просто буква "а", а тайджаса – это просто буква "у".

44. Праджня – это символ "м". Познавай их по порядку, с большим усердием, и тогда ты утвердишься в Самадхи.

45-46. Таким образом, грубые и тонкие (элементы) должны быть растворены в духовной Субстанции/Атмане, а затем и сам Атман должен быть растворен в осознании: "Я есмь тот самый **ОМ** Васудева, всегда чистый, бодрствующий, свободный, реальный, недвойственный Парабрахман, полный неизреченного блаженства; а весь этот (феноменальный мир) – только страдание в начале, в середине и в конце.

47-48. И поэтому ты, безгрешный, отрехшись от всего, будь постоянно предан одной лишь Истине. Всегда думай так: "Я – Брахман, чистое Сознание и Блаженство, я свободен от всех нечистот, я духовен, я пребываю вне ума и слов, вне тьмы невежества, вне всех иллюзорных

Ом! Да защитит Он нас обоих; да напитает Он нас обоих; да будем мы работать совместно с большой энергией, да будет наша учеба могущественной и эффективной, да не будем мы пререкаться (и ненавидеть кого-либо).

Ом! Шанти, шанти, шанти!

АТМА УПАНИШАДА

3. Теперь - о высшем Атмане:

Он - (тот, которого) следует почитать как священный слог **ОМ**; (который открывается) думающему о высшем Атмане в размышлении и йоге - сдерживании дыхания, прекращении деятельности чувств и полном слиянии; (подобный) семени смоковницы, зерну проса, стотысячной части расщепленного кончика волоса; (который) недостижим, непостижим, не рождается, не умирает, не засыхает, не сгорает, не дрожит, не разрушается, не рассекается, лишен свойств, свидетель (всего), чистый, неделимый по природе, единственный, тонкий, лишенный частей, незапятнанный, без самомнения, лишенный звука, прикосновения, вкуса, вида, запаха, лишенный сомнения, лишенный ожидания, всепроникающий. Он, немыслимый и неопикуемый, очищает нечистое и оскверненное, (он) - бездеятельный, нет (у него) связи с прошлыми существованиями, нет (у него) связи с прошлыми существованиями. Этот пуруша зовется высшим Атманом".

КАТХА УПАНИШАДА

2:14 [Начикетас сказал:] "Отличное от справедливого и отличное от несправедливого, отличное от сотворенного и несотворенного,

Отличное и от бывшего, и от будущего – поведай мне то, что ты видишь".

15. [Яма сказал:] "Слог, который возглашают все веды и который произносят все подвижничества;

Стремясь к которому, ведут жизнь учеников, – тот слог я коротко поведаю тебе. Это – **Ом**.

16. Поистине, этот слог – Брахман, поистине, этот слог – высший;

Поистине, кто, зная этот слог, желает чего-либо, – к тому оно [приходит].

17. Эта основа – лучшее, эта основа – высшее.

Зная эту основу, [человек] возвеличивается в мире Брахмана.

ТАЙТТИРИЯ УПАНИШАДА

Восьмая глава

ОМ – Брахман.

ОМ – все это.

ОМ – это, поистине, согласие.

Когда [говорят]: "О, внимайте", то внимают.

[Произнося] "**ОМ**", поют *саманы*.

[Произнося] "**ОМ**, *Шом*", читают *шастры*.

(Произнося) "**ОМ**", *адхварью* возглашает ответное возгласие.

[Произнося] "**ОМ**", [жрец] брахман ведет [церемонию].

[Произнося] "**ОМ**", [жертвователю] дает согласие при агнихотре.

[Произнося] "**Ом**", брахман, собирающийся читать [гимны], говорит: "Да достигну я Брахмана", и так он достигает Брахмана.

ГОРАКША-ПАДДХАТИ

1:

Приняв позу лотоса, удерживая тело и шею устойчиво, фиксируя взгляд на кончике носа, в изолированном месте, йог повторяет нетленный **ОМ**.

В нем слова Бху, Бхава, Сва, в нем существует божественность луны, солнца и огня. Этот **ОМ** - высший свет.

В нем 3 времени (настоящее, прошлое и будущее), 3 Веды, 3 мира, 3 акцента, 3 бога (Брахма, Вишну, Рудра). Этот **ОМ** - высший свет.

В нем действие, желание и знание, Брахмы, Рудры и Вайшnavы, три кольца шакти. Этот **ОМ** - высший свет.

В нем 3 буквы **А, У, М**, в нем бинду, как его метка. Этот **ОМ** - высший свет.

Йог должен повторять голосом этот биджам. Йог должен практиковать его с телом (асанами), помнить его, медитируя. Этот **ОМ** - высший свет.

Чистый или нечистый, тот, кто постоянно декламирует **ОМ**, неопорочен грехом, как листья лотоса не намокают в воде.

2:

2.1. Через удержание выдоха (апана), воздух, жизненная сила (прана) остается в теле. Посредством лишь одного дыхания [йогину] следует проложить путь к “пространству” (гагана), [что у макушки головы].

2.2. [Йогические] выдох, вдох и задержка имеют природу немолчного звука (пранава), [то есть священного слога **ОМ**]. Регуляция дыхания тройка и наделена двенадцатью мерами (матра).

2.3. [Внутренние] солнце и луна связаны с двенадцатью мерами; они не опутаны сетью изъязнов (доша). Йогин должен всегда знать эти [две основы].

2.4. Поэтому солнце и луна также находятся внутри тела. Первое светило считается расположенным в области пупка, второе – в голове.

2.5. При вдохе отсчитывать двенадцать мер [слога **ОМ**]. При задержке он должен отсчитывать шестнадцать мер, а при выдохе – десять слогов **ОМ**. Таково определение регуляции дыхания.

ГХЕРАНДА-САМХИТА

Стхула Дхиана

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

6.9. В околоплоднике большого тысячелесткового лотоса (Сахасра) созерцай заключённый в нём 12-лепестковый лотос.

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

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

АВАДХУТА ГИТА

Глава V

Авадхута сказал:

1. Слово **ОМ** подобно безграничному пространству, в нём нет ни высшего, ни низшего. Как можно произносить окончание слога **ОМ**, которое сводит на нет проявленность Непроявленного?

ЙОГА ШАСТРА

28. Освоив пребывание в Асане посредством сидения с лёгкостью долгое время в Падмасана Ардхасана или Свастикасана, и совершая джапати (рецитацию), Пранава (**ОМ**) в сердце, — так практикуют Йогу.

66. В это время у йога может наступить большая задержка (препятствие) из-за его беспечности и неразумности (*прамады*). Женщины, привлекаемые притягательностью его личности, будут желать вступить с ним в половые отношения. На данном этапе, если он будет общаться с ними и терять своё семя (*бинду*), он обессилит, и это приведёт к его гибели (*винаййати*), он потеряет здоровье (*аюх-кишая*) из-за потери семени (*бинду-нац*), и пагубные изнуряющие (также «демонические») силы (*даса*) будут колебать и ослаблять его и возьмут верх над ним (*джаяте*). Поэтому (*тасмат*) он должен избегать компании женщин и продолжать практику йоги, относясь к ней с большим почтением.

67. Если йог не теряет своё семя, то аромат исходит от его тела, и, таким образом, ему следует прилагать все усилия к сохранению семени. После обретения контроля над кумбхака-пранаямой, сидя в уединении во время практики, ему следует произносить *пранаву* (слог **ОМ**) в растянутой (*плута*) манере произношения, избавляясь от грехов, обусловленных совершёнными прежде плохими делами. Произнесение мантры **ОМ** (*пранавы*) устраняет все препятствия (*сарва-вигхна-ха*) и всякие вредные влияния (*сарва-доша-ха*).

68. Этой практикой йог может достичь предварительного совершенства в кевала-кумбхаке, то есть он достигает *арамбха-авастхи* (начальная стадия), первой стадии кевала-кумбхаки. Если после этого йог продолжает свою практику йоги (здесь — практику пранаямы), то наступает вторая стадия (*гхата-авастха*, «сосредоточенно занятый, продвинутый»).

ШАНДИЛЬЯ-УПАНИШАДА

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. 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 восседающей 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.

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.

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.

ГЛАВА III

Затем Шандилья задал Атхарвану следующий вопрос: "Каким 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) — *нишикала* (лишённая частей), *сакала* (с частями) и *сакала-нишикала* (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 *нишикала* -аспектом. Махешвара (всевышний Господь), Который чёрный и жёлтый, правит *авидьей*, *мула-праkritи* или *майей*, которая красная, белая и чёрная, и она сосуществует с Ним. Это — Его *сакала-нишикала* -аспект. Затем Господь Своим духовным разумом изъясил: 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 *въяхрити* (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."

ШРИ ГУРУ ЧАРИТА

В **АУМ**, «**А**» символизирует основной ствол, «**У**» - ветви, «**М**» - цветы и плоды. То есть, **ОМ** - форма Омкар. Делая каждый шаг, вы получаете награду».

ЙОГА ВАСИШТХА

Васиштха продолжил:

В этой связи, О Рама, я вспомнил вдохновляющую песню, которую пел преемник богов, Каса. Этот Каса владел сокровенным знанием. Он жил в пещере на горе Меру. Его ум был пропитан высочайшей истиной и поэтому он не был привязан ни к одному объекту этого мира. Чтобы к нему не приходило разочарование, Каса пел эту мудрую песню. Выслушай ее пожалуйста.

Каса сказал:

Что я должен сделать? Куда пойти? За что держаться? От чего отказаться? Вся эта вселенная пронизана единым сознанием. Несчастье и печаль – единое сознание. Счастье – то же самое сознание. Ибо все желания – пустота. Зная, что все здесь – единое бесконечное сознание, я свободен от всех страданий. В этом теле, снаружи и внутри, над и под, повсюду – там и здесь – только сознание, только Я, Я один и нет ничего что не-Я. Только Я повсюду, все существует во Мне, все это истинно Я. Я есть в Себе как Я. Я есть во всем в этом, как реальность во всем и повсюду. Я есть полнота всего. Я есть счастье и радость. Я наполняю Собой всю вселенную как космический океан.

Так он пел. Его святое **ОМ** звучало подобно колоколу. Он сосредоточил все свое существо в этом звуке. Он был ни внутри чего-нибудь, ни снаружи чего бы то ни было. Этот мудрец был полностью поглощен в Себе.

Васиштха продолжал:

Что еще есть в этом мире, О Рама, кроме еды, питья и секса – что в этом мире есть ценного, к чему бы стоило стремиться мудрому? Этот мир состоит из пяти элементов, и тело состоит из плоти, крови, волос и всего остального, - это все может быть реальным для тупицы, и они существуют для его развлечения. Мудрые во всем этом видят не вечный и ненастоящий, но ужасный яд.

Рама спросил:

По разрушении всех понятий, когда разум приходит в состояние самого Создателя, как возникает в нем понятие о мире?

.....

Васиштха продолжил:

Подумав так, Бали выдохнул священное слово **ОМ** и замер, сосредоточившись на его внутреннем значении. Свободный ото всех сомнений, от восприятия объектов и без различения между мыслителем, мыслью и мышлением (медитатором, медитацией и объектом медитации), с успокоенными намерениями и концепциями, Бали находился в высшем состоянии с умом, в котором прекратилось всякое движение мыслей, как лампа в безветренном месте. Так он жил очень долго.

.....

Прахлада продолжал размышления:

ОМ – это недвойственное сознание, свободное от всех искажений. Все, что есть в этой вселенной, есть единое сознание. Даже в этом теле, сделанном из мяса, костей и крови, это есть сияющий интеллект,

сияющий светом солнца и тому подобного. Сознание делает огонь обжигающим, и оно чувствуется как божественный нектар – оно есть ощущение всех ощущений органов чувств. Стоя, оно не стоит, двигаясь, оно не двигается, когда отдыхает, оно занято, в действии, оно им не затрагивается. В прошлом, настоящем и будущем, здесь, там и везде, - оно вечно есть, как есть во всех кажущихся изменениях. Совершенно бесстрашное и некомплексующее, это сознание проявляет и поддерживает бесконечное разнообразие существ – от создателя Брахмы до былинки. Оно всегда динамично и активно, но в то же время оно неподвижнее скалы, и более незатронуто этой активностью, чем пространство.

Это высшее Я или сознание заставляет работать разум, как ветер поднимает в воздух сухие листья, оно дает энергию органам чувств, как жокей управляет лошадью. Хотя это сознание – действительный хозяин тела, оно постоянно вовлечено в разные действия, как если бы оно было рабом.

.....

Васиштха продолжил:

Мудрец Уддалака уселся в позу лотоса, полузакрыв глаза и погрузился в медитацию. Он издал священный **ОМ** и вибрации заполнили все его существо до верхушки головы. Его жизненная сила как бы покинула тело и оказалась в измерении чистого сознания. Огонь, возникший в его сердце, спалил его тело.

Со вторым **ОМ** он достиг состояния равновесия и его дыхание самопроизвольно замедлилось без волнения и вибраций. Жизненная сила замерла как бы ни вне и ни внутри, ни внизу и ни сверху. После того, как тело сгорело, огонь выгорел и пропал, остался один чистый пепел. Казалось, что кости превратились в душистую камфору, которую сжигают перед алтарем. Ветер подхватил пепел и развеял его в пространстве. (Все это случилось без агрессии, свойственной Хатха йоге, которая приводит к страданиям).

На третьей стадии, когда святой **ОМ** достиг кульминации или спокойствия, возник вдох и жизненная сила распространилась в пространстве, как прохладное дуновение. Эта сила достигла луны и превратилась в свет, осветивший пепел, оставшийся от тела.

В тот же миг из пепла появилось сияющее существо с четырьмя руками как у Вишну. Уддалака светился как божество, все его тело стало божественным. Его тело было полностью очищено. Потом тот, кто сидел в позе лотоса, укрепил эту позу, «связал» свои чувства и сделал свое осознание совершенно свободным от малейших движений мысли. Со всей силы он держал разум от отвлечения. Его полуприкрытые глаза были неподвижны. С интернализованными жизненной силой и ощущениями, он удерживал разум в своем сердце.

.....

Васиштха продолжил:

Мудрые провозглашают, что разум вызывается движением праны; и потому удержанием праны разум замолкает. Когда разум оставляет движение мысли, прекращается иллюзия этого мира. Движение праны прекращается, когда все надежды и желания оканчиваются в сердце с помощью искренней практики заповеданного писаниями и учениями мудрых, и взращения бесстрастия в прошлых жизнях или чистосердечной практики размышления (медитации) и однонаправленной посвященности единой истине.

Движение праны также останавливается дыхательными практиками, делаемыми без излишней напряженности, без усилий, в уединении, или повторением святого **ОМ** вместе с переживанием его значения, когда сознание достигает состояния глубокого сна. Практики вдыхания, выдыхания, удержания дыхания, - все приводят к прекращению движения праны. Также практики медитации, когда нет движения мысли, удерживание сознания на расстоянии 30 сантиметров (12 дюймов) от кончика носа, задерживание праны в точке между бровей, медитирование на пространство в сердце и т.д. – все это приводит к прекращению движения праны.

.....

Васиштха продолжил:

«Такие мысли совершенно бесполезны теперь, когда разум мертв; они могут оживить это привидение под названием разум. Потому я оставляю все эти мысли и понятия; медитируя на **ОМ**, я остаюсь в состоянии осознания, в полном внутреннем молчании».

Так должен размышлять мудрый человек о природе истины все время, что бы он ни делал. Из-за таких размышлений разум утверждается в высшем, освобождается от всех волнений, но продолжает выполнять свои естественные функции.

.....

Я сейчас войду в себя через себя как указывается окончанием звука **ОМ** – как керосиновая лампа без керосина. Я свободен от всех активностей этого мира и ото всех понятий восприятия и ощущения. Мое сердце находится в мире как резонанс звука **ОМ**. Ушли все заблуждения и ошибки.

Васиштха продолжил:

Со полностью безмолвными желаниями в сердце, установившись в пространстве недвойственного сознания, мудрец Витахавья изобразил священный звук **ОМ**. Сосредоточившись на эзотерическом значении **ОМ**, он исправил ошибку восприятия внешнего вместо реального. Полностью оставив все концепции и восприятия, он оставил все три мира. Он полностью остановился, как останавливается колесо гончара. Звук **ОМ** разорвал сети органов чувств и их объектов, как ветер разгоняет запахи. После этого он пронзил темноту непонимания. Он на мгновение воспринял внутренний свет, но тут же отказался и от него. Он прошел и свет и темь. Остался только след мыслеформ, и это он тоже отбросил во мгновение ока. Теперь мудрец был в бесконечном не модифицированном сознании, это было как состояние сознания новорожденного. Он оставил всю объективность сознания и даже малейшие движения сознания. Он пересек это состояние и достиг осознания глубокого сна. Он продолжил и далее и достиг трансцендентности или турии. Это состояние такого блаженства, что ни в сказке сказать, ни пером описать – одновременно и «есть» и «не есть», и что-то и не что-то, свет и тьма. Оно полно несознания и беспредметного сознания, и оно вообще может быть указано только через отрицание – не это и не то. Он стал тем, что вне любого описания.

Это состояние ничего, сознания, Пуруши Санкьи, Ишвары йогов, Шивы, времени, Атмана или высшего Я, не я, центра, середины и т.д. – как это называют мистики разных традиций. Это то самое состояние, которое обозначается истиной с точки зрения любого писания, то, что есть все – вот туда он и попал.

.....

Шива продолжил:

А теперь я опишу, как надо поклоняться продвинутому, подобным тебе. Бог, которому стоит молиться, - воистину тот, кто держит все творение, кто вне достижения мыслью и вне описаний, вне концепций, даже таких как «все» или «коллективная тотальность». Только того называют Богом, кто неделим временем и пространством, чей свет освещает все, кто чист и кто является абсолютным сознанием. Он – то сознание, которое стоит за всеми своими частями, которое скрыто во всем, что существует, которое есть сущность всего и которое заслоняет истину. Этот Брахман в сердце существования и несуществования, это Бог и истина, на которую указывает **ОМ**. Он существует везде, как природа цветка – в цветке. Это чистое сознание, которое есть в тебе, во мне и во всех богах и богинях – это единственно и есть Бог. Мудрый, даже другие боги с формой, есть ничто иное, как это чистое сознание. Вся вселенная есть чистое сознание. Это – Бог, это – «все» что я есть, все достигается по его милости и от него.

.....

Валмики продолжил:

Человек должен быть внутренне спокойным, с контролируемым разумом; он должен оставить запретные и эгоистические действия и удовольствия, которые возникают от органов чувств. Он должен иметь веру. Затем он должен сесть на мягкое сидение в удобной позе, способствующей спокойствию. Затем он должен придержать действия разума и чувств. Затем он должен повторять святой **ОМ**, пока разум не обретет совершенное спокойствие.

.....

Васиштха продолжил:

Бог не находится далеко и не является недоступным. Собственное просветленное сознание является Богом. Из него появляются все объекты и в него все возвращается. Все предметы и объекты постоянно поклоняются ему своими собственными разнообразными и доступными им методами. Сознание, которому так поклоняются в разных формах, рождение за рождением, посылает посланника для внутреннего пробуждения и просветления.

Этот посланник сознания является вивекой или мудростью. Она обитает в пещере собственного сердца. Эта мудрость приводит к постепенному пробуждению того, кто обусловлен невежеством. То, что пробуждается таким образом, является внутренним сознанием, которое есть высшее сознание, чье «имя» **ОМ**. Он является вездесущим существом. Вселенная является как бы его телом. Все головы, глаза, руки и т.д. принадлежат ему. Он доволен повторением мантр, благотворительностью, ритуальным поклонением, изучением и подобными практиками. Когда это сознание пробуждается с помощью мудрости или вивеки, происходит внутреннее раскрытие, разум пропадает и пропадает индивидуальное сознание. В этом ужасном океане самсары, только мудрость является лодкой, которая дает возможность пересечь этот океан.

.....

Васиштха продолжил:

Т.к. она проявляет гнев по отношению к плохому, ее называют кандикой. Т.к. ее цвет – цвет синего лотоса, ее называют утпалой. Ее называют джайя, потому что она всегда побеждает. Ее называют сиддха, потому что она полна совершенства. Ее называют дурга, потому что ее форма или реальная природа вне нашего понимания. Она называется умой, потому что она является сутью священного **ОМ**. Ее называют гаятри, потому что ее имена воспеваются всеми. Она есть продолжение видения всех вещей и потому ее называют сарасвати. Т.к. она белого (желтого или красного) цвета, ее называют

гаури. Т.к. она существует в луче света в спящем, и в пробужденном медитацией на тонкой внутренней вибрации **ОМ**, ее называют индукала (луч луны).

.....

Васиштха продолжил:

Я более тонок и пуст, чем воздух. Потому я не мешаю созданию ничего. Но т.к. я продолжаю находиться в понятийном существовании довольно долгое время, ты воображаешь, что у меня есть тело. Из-за этого твоего понятия я создаю этот звук, называемый речью. Ты слышишь его, как спящий человек слышит звуки в своем сне. Первый звук, произнесенный ребенком, - **ОМ**, и потому **ОМ** считается наипервейшим из звуков. После этого, что бы я ни сказал, как бы в сновидении, кажется тебе моей речью.

.....

Король спросил:

О святой, как вообще появляется это тело?

Васиштха ответил:

То, что ты называешь телом, не существует в глазах мудреца. Это только Брахман. Даже слово «сон» используется для иллюстрации истины об иллюзорности кажущегося мира, на самом деле в бесконечном сознании нет никакого «сновидения». Нет ни тела, ни сна в нем, нет ни пробуждения, ни сна, ни сновидения. Что есть – пустота, ничто, **ОМ**. Достаточно даже таких описаний.

ШРИ ШАНКАРАЧАРЬЯ. БРАХМАНАЧИНТАМ

29. Сущность Вед словно лампа сияет в середине лотоса сердца - это запредельный, священный слог **АУМ**: постигаемый лишь в медитации глубинной, он является целью всех йогов. Он един во всех существах как соединение Вишну, Учителя и Шивы. Воистину кто хоть раз так медитировать сможет, тот освобождения достигнет.

МАНДУКЬЯ-КАРИКИ

Слог **ОМ** есть все это. Ясное изложение этого начато так]: все прошлое, настоящее, будущее — это поистине **ОМ**. И то, что превосходит три времени, также поистине **ОМ**.

Этот самый Атман, применительно к слогу, есть слог **ОМ**. Применительно же к мерам звука, эти меры суть его «четверти», «четверти» же суть меры. Это звуки «А», «У», «М».

«Все человеческое», пребывая в бодрствовании, есть звук **А**, или первая мера, поскольку наполнение всего идет первым. Тот, кто знает это, достигает цели всех желаний и становится первым.

«Светящееся», пребывая во сне со сновидениями, есть звук «У», или вторая мера, ввиду совершенства и промежуточного положения. Тот, кто знает это, увеличивает поток своего знания и становится равным. В его роду нет никого, кто не знал бы брахмана.

«Сознающее», пребывая в глубоком сне, есть звук «**М**», или третья мера, ввиду соизмеримости с другими состояниями] или ввиду способности поглощать предыдущие состояния]. Тот кто знает это, соизмерим всему и становится источником поглощения, ниц

Лишенное меры, «четвертое», лежащее вне обычной практики, являющее собой угасание многообразия, благодатное, недвойственное — это и есть ом, это и есть атман. Тот, кто знает его таким, входит в Атман благодаря самому этому Атману.

Глава I

О СВЯЩЕННОЙ ТРАДИЦИИ

Когда полагается тождество «Всеобщего» со звуком **А**,

очевидным становится сходство с «первым»;

При постижении тождества «Всеобщего» с мерой звука **А**

очевидным становится и сходство с «наполнением».

Когда познается тождество «Сияющего» со звуком **У**,

ясно проявляется «совершенство»;

При постижении тождества «Сияющего» с мерой звука **У**

столь же ясным становится и «промежуточное положение».

«Познающее определено» как тождественное звуку **М**,

Поскольку оба они соизмеримы с прочими состояниями]

и оба равно способны поглощать предыдущие состояния].

Тот, кто с твердым убеждением

знает общее сходство, предстающее в трех состояниях,

Тот великий мудрец,

поистине достойный восхищения и почитания всех существ.

Звук **А** ведет ко «Всеобщему»,

тогда как звук **У** ведет к «Сияющему»,

А звук **М** ведет к «Сознающему».

Для лишнего же меры не существует никакого движения.

Следует знать слог **ОМ** по четвертям;

нет сомнения, что меры звуков и есть эти четверти.

Познав этот слог **ОМ** по четвертям,

не стоит размышлять более ни о чем.

Следует сосредоточить разум на слоге **ОМ**,

слог **ОМ** есть Брахман, лишенный страха.

Для упрочившегося в слоге **ОМ**

нет больше никакого страха.

Ибо слог **ОМ** — это низший Брахман,

и тот же слог **ОМ** считается высшим Брахманом.

Нет ничего до него, нет ничего внутри,

нет ничего снаружи, нет и ничего после;

слог **ОМ** неуничтожим.

Ибо слог **ОМ** поистине начало, середина и конец всего.

Познав слог **ОМ** таким образом, его достигают тотчас же.

Следует познать слог **ОМ** как Господа,

пребывающего в сердцах у всех.

Осознав всепроникающий слог **ОМ**

мудрый более не печалится.

Несоизмеримый, бесконечной меры,

угашающий двойственность, благодатный

Таким известен слог **ОМ**. Тот, кто знает его так, —

настоящий мудрец, и не таковы прочие люди.

СИТА УПАНИШАДА

4:Слог СА — достижение истины и Бессмертия именуется луной. Слог Та — Спаситель (**ОМ**), вместе с Лакшми считается распространением Пракрити./4/

Внутренняя сущность крия шакти: Из уст Хари (происходит) нада. Из нады (происходит) бинду. Из бинду (происходит) слог **ОМ**. Из слога **ОМ** (происходит) далее гора Рама Вайкханаса. На этой горе множество ветвей, состоящих из действия и знания./20/

Там — три изначальных писания (всех) воззрений — Риг, Яджур и Сама так именуется эта триада./21/

Известная как Бхагавати Сита именуется корневой пракрити. Благодаря (природе) пранавы, учащие о Брахмане называют (Ее) Пракрити (природой)./8/

Богиня Шри, приняв троякую форму, согласно воле божества ради защиты мира, поддерживает формы. (она) известна как Шри, Лакшми, Лакшьямана./16/

Богиня Земля, носящая сокровища, с океанами воды и семьёю островами известная как опора четырнадцати миров, начиная с земли есть Сущность пранава./

ДЖАБАЛА УПАНИШАДА

Или [священник] может также принести огонь из деревни и дать этот огонь ему [санньясину], чтобы тот вдыхал его, как это было описано. Если он не может получить огонь, ему следует делать подношение в форме воды, ибо вода олицетворяет собой всю божественность. И после совершения жертвоприношения со словами **ОМ**, я предлагаю это всем богам, сваха" он должен отпить её и съесть эту благотворную жертвенную пищу вместе с очищенным маслом (*ghi*). Таким образом он узнает, что освобождающая формула [**ОМ**] – это все три Веды; ибо это – Брахман, которому следует поклоняться. Это так, о досточтимый".

НИРВАНА УПАНИШАДА

59. Медитация на истинной Сущности, которая вне трех атрибутов пракрити (гуны саттва, раджас и тамас), должна длиться непрерывно; все иллюзии и заблуждения должны быть уничтожены осознанием абсолютного Единства дживатмана и Брахмана. Также необходимо сжечь, уничтожить все страсти, привязанности (к мирскому), и т.д. Ткань набедренной повязки должна быть грубой и плотной (для того, чтобы жизненная энергия-прана поднималась вверх по сушумне у аскета-брахмачарина). Аскет должен быть по возможности нагой (т.е. иметь на себе минимум одежды). Неизреченная мантра (**ОМ** в четвертом состоянии Турийя) осуществляется при воздержании от мирских дел (т.е. кармического воздействия). Поступая по собственному спонтанному волеизъявлению (поскольку он достиг стадии пребывания вне хорошего и плохого, т.е. вне всякой двойственности), он (йогин-аскет) осознает свою истинную, подлинную природу, которая есть Нирвана, свободная от всякого материального рабства.

ПАРА-БРАХМА УПАНИШАДА

19. Следовательно, всеми своими силами аскет должен стремиться к Освобождению. Отбросив внешний шнур, он должен носить внутреннюю сутру в своем сознании.

20. Отбросив внешний мир преходящих феноменов и форм, отбросив внешние хохолок и священный шнур, он должен держаться хохолка и шнура только в виде священного слога **ОМ** (т.е. Пранава) и Брахмана (Хамсы), и таким образом готовить себя к Освобождению." Так сказал почтенный мудрец Шаунака.

ТУРИЯТИТА-АВАДХУТА УПАНИШАДА

Этот мудрец, пребывающий в состоянии Турийтита, достигая состояния Авадхута-санньясина и полностью поглощенный Не-двойственным Атманом/Брахманом, оставляет свое тело, становясь единым с **АУМ** (Пранавой): такой санньясин – настоящий Авадхута; он исполнил цель своей жизни.

ШВЕТАШВАТАРА УПАНИШАДА

Как не виден облик огня, скрытого (в своем) источнике, (но) основа (его) не гибнет

И он снова добывается в (своем) источнике (с помощью) дерева, — так, поистине, в обоих случаях (постигается Атман) в теле с помощью пранавы (**ОМ**).

Сделав свое тело (верхним) арани и пранаву (**ОМ**) — нижним арани,

Усердным трением размышления (человек) увидит бога, подобного скрытому (огню).

ВАСУДЕВА УПАНИШАДА

Брахмачари или грихастха должен, при пении Вишну-гайатри или святыя имена, начинающиеся с «Кришна», нанести тилаку на лбу, груди, шее и плечах.

Саньяси, произнося священный слог **ОМ**, должен нанести эту тилаку указательным пальцем на голову, лоб и грудь.

Как имеются три Божества (Брахма, Вишну и Шива), три вйахрити (Бхур, Бхувах и Свах), три размера в ведических гимнах, три священных огня, три времени, три состояния сознания, три атмана, и три буквы (**а, у, и м**) в священном слоге **ОМ**, так и вайшнава-тилака имеет три части, которые соответствуют символам в священном слоге **ОМ**.

Человек, который произносит священный слог **ОМ**, идет вверх (урдхва). Именно поэтому вайшнава-тилака называется «урдхва-пундра».

Парамахамса должен произносить священный слог «**ОМ**» во время нанесения тилака на лоб.

ТАРАСАРА-УПАНИШАДА

Глава II

Тот **ОМ** — неразрушимый, всевышний и Брахман. Только ему следует поклоняться. Это он состоит из восьми тонких слогов. И он становится восьмью, имея восемь форм. «**А**» — первая буква; «**У**» — вторая; «**М**» — третья; бинду (точка-затухание звука) — четвёртая; нада (тонкое звучание) — пятая; кала (время-пустота) — шестая; калатита (то, что за пределами калы) — седьмая; и то, что за пределами (всего) — восьмая. Она называется тарака, ибо она позволяет пересечь это мирское существование. Знай, что только эта тарака — Брахман, и что только этой тараке следует поклоняться». (Следующие) стихи могут быть процитированы здесь:

1. «Из буквы «**А**» явился Брахма по имени Джамбаван (медведь). Из буквы «**У**» явился Упендра (Упа-Индра) по имени Хари.

2. Из буквы «М» явился Шива, известный как Хануман. Имя бинду — Ишвара, и это Шатругна, сам Господь обсуждения.

3. Наду следует знать как великого Господа по имени Бхарата и само звучание морской раковины. Из калы явился сам Пуруша как Лакшмана и несущий на себе Землю.

4. Калатита известна как сама богиня Сита. То, которое за пределами, — это Параматман по имени Шри Рама, высочайший Пуруша.

Всё это — разъяснение буквы **ОМ**, которая есть прошлое, настоящее и будущее, и которая отличается от этих (прочих) таттвы, мантры, варны (цвета), дэваты (божества), чхандаса (размера), Рика, Калы, Шакти и сришти (творения). Постигший это становится бессмертным. (Такова) Яджурведа — вторая стопа».

ПАНЧА БРАХМА УПАНИШАДА

14. Следует знать ишану, как Правителя, Свидетеля Сознания. Сущность пространства, непроявленный украшенный сварой слог **ОМ**.

РУДРА ХРИДАЯ УПАНИШАДА

Две птицы обитают в этом теле — джива и Параматман. Джива питается плодами карм, но Параматман недосыгаем для всего. Параматман есть лишь свидетель (*сакши*). Он пребывает в бездеятельности. Он лишь принимает форму дживы посредством Своей Майи, также как пространство (*акаша*) внутри сосуда кажется отличным от акаши вне сосуда и принимает форму сосуда. В действительности все — Шива, Недвойственность (*адвайта*), Единый Абсолют. Никаких различий не существует. Когда все осознается как Единое, омкара, Абсолют, нет печали, нет майи. Тогда весьма легко достичь Блажества Высшей Недвойственности (*адвайта-парамананды*). Думайте о себе как об основе всей этой вселенной, вы — Единый, кевала, Сат-чит-гхана. Не все люди могут постичь эту Истину. Только избегнувшие майи знают тайну. Познав это, Атман более не движется ни в каком направлении. Он объединяется с Абсолютом, в точности как пространство внутри сосуда (*гхатакаша*) — с остальным пространством (*парамакашей*). Подобно пространству (*акаше*), которое никуда не движется, этот Атман не знает никакого движения. Он становится единым с **ОМ**.

АМРИТА-НАДА-БИНДУ-УПАНИШАДА

Изучив Писания (шастра) и много раз повторив [их], разумный, Высшее Благо (брахман) узнав, затем их отбросит, как головню [от факела, когда стало светло].

Затем, взойдя на колесницу слога **ОМ**, [он] следует по стопам Брахмы, колесничим [своим] сделав Вишну и почитая высшим Рудру.

Но [когда] достигают на колеснице нужного места, колесничий останавливает колесницу и седок, колесницу оставив, уходит.

[Так], оставив размер [звука], род, положение, беззвучным «М» лишенного признаков звука тончайшего состояния, поистине, достигают.

[Оставив] звук и прочие объекты пяти чувств, а также слишком непостоянный ум, следует мыслить о Самом сияющем — это зовут пратяхарой.

Так как [этим] скверна, подлежащая удалению, уничтожается, сиятельным (ручира) [синоним кумбхакиу]) [упражнением] следует заниматься. Удаление, двух ветров привлечение и Сиятельное — три управления дыханием, сказано.

Удаление, наполнение, задержка (кумбхака) [дыхания, соединенная] с трехразовым произнесением **ОМ**, возгласиями (вьяхрити) и гаятри вместе с Головной (ширас) [мантрой] — это управлением праной зовется.

Один лишь слог **ОМ** произносился разнообразно, «Благо» — говорят этой дивной мантрой.[Затем] следует удалить воздух.Пусть [упражняющийся] делает это, пока не освободится от нечистоты.

БРАХМА-ВИДЬЯ-УПАНИШАДА

ОМ Шанти, Шанти, Шанти.

Я провозглашаю науку о Брахмане, Который всеведущ, Который выше наивысшего. Брахма, Вишну, Махешвара — это начало, середина, конец. Вишну, подчиняющий свою удивительную силу-энергию, периодически становится воплощенным в человеческом облике (как Аватар), — таким образом Он проявляет Свое сострадание к людям. Эта (Его) тайна, как сияющий огненный **ОМ**, заключена в науке о Брахмане.

Слог **ОМ** - это Брахман. Именно таким образом обучают искателей Брахмана; тело, расположение, время и уход этого слога — все это я буду объяснять.

I - тело или шарикам звука **ОМ**: Существуют три Бога и три мира, три Веды и три огня, три морас и половинная мора. (Все это существует) в Том тройном, блаженном (Брахмане). Ригведа, Грахпатя, Земля и Бог Брахма — это есть тело звука «А», как разъяснено знающими Брахман. Яджур Веда и срединное пространство, огонь Дакшина и святой Бог Вишну — это есть звук «У», объявленный нам (знающими Брахман). Сама Веда и Небеса, а также огонь Ахаванья и Ишвара, высший Бог (т.е. Махешвара), - таков звук «М», объявленный нам (знающими Брахман).

II - расположение или стханах звука **ОМ**: В середине мозговой раковины, подобно солнечному сиянию, блестит «А». Внутри этого расположен звук «У», подобный блеску луны. Звук «М» также, подобно огню без дыма, похож на вспышку молнии. Таким образом, сияют три морас, подобно Луне, Солнцу и огню. Над ними - пылающая точка, похожая на свет факела. Найдите ее как половинную мора, которую человек ставит над слогом.

III - конечная остановка или кала звука **ОМ**: И еще, словно тончайшее пламя, словно волокно лотоса, сияет Солнце — словно мозговая артерия, проходя по ней, **ОМ** проникает (повсюду). Через Солнце и семьдесят две тысячи артерий, он прорывается через голову и становится источником блаженства (для всех людей), пронизывая всю Вселенную.

IV - уход, исчезновение или лайя звука **ОМ**: И как звук металлической посуды или гонга, затухающий в тишине, также и тот, кто ищет Брахмана, пусть позволит звуку **ОМ** исчезнуть (раствориться) в тишине. То, в чем исчезает звук - это Брахман, наивысший Бог. Да, все звуки (или: целостный звук) – это Брахман, который приводит к Бессмертию.

Так заканчивается Брахма-видья-упанишад, к Кришна-Яджур-Веде.

ОМ Шанти, Шанти, Шанти.

ДХЬЯНА БИНДУ УПАНИШАДА

2. Слог (**ОМ**) – высшее семя, над ним же стоит точка гудения. Слог звучит, утихая, высшее же состояние беззвучно.

9. (Поэтому) произнося лишь один (слог) **ОМ**, недробимое Благо созерцают желающие Освобождения. Земля, Огонь, Ригведа, (возглашение) и Великий Предок (Брахма)

10. в букве **А**, первом члене пранавы, являются и растворяются. Атмосфера, Ветер, Яджур(веда), бхувас, Вишну, Людей Побудитель

11. в звуке **У**, втором члене пранавы, являются и растворяются.

Небеса, солнце, Самаведа, свар, а также Великий Владыка (Шива)

12. в звуке **М**, третьем члене пранавы, являются и растворяются. Звук **А** – желтого цвета, это свойство активности – (так) сообщают,

13. звук **У** – естество (саттва), белый; звук **М** – черный, тьма (тамас). Не знающий восьми членов, четырех стоп, трех состояний, пяти дивных (божеств)

14. звука **ОМ** не будет благим (брахманом). Ибо пранава – лук, Сам (Атман) – стрела, Благо – цель, сказано,

15. внимательным будучи, следует пронзить Его, как стрелой.

(Тогда) прекращаются действия, (когда) все ближнее и дальнее в нем видят.

16. Звуком **ОМ** произведены божества, звуком **ОМ** произведены небеса, звуком **ОМ** произведена Вселенная из трех миров с движущимся и неподвижным.

17. Краткий (звука **ОМ**) сжигает грехи, долгим – непреходящий успех дается, вместе собранные половины пранавы Освобождение даруют.

18. Как масло (что льется) струей непрерывной, как колокола долгий звук – (так звучит) несказанная вершина пранавы. Кто ведает это – сведущ в Веде.

23. Гудением отзвука **ОМ** усердно собирают вокруг (него) дыхания вплоть до растворения всякого другого звука.

24. **ОМ** – (это) приход и уход, начало, движение, отсутствие. (Он) – единственный, сверкающий миллионами солнц. Видящие внутри всех людей находящегося Самого, Лебедя, действительно, свободны бывают.

ЙОГА ТАТТВА УПАНИШАДА

СМЫСЛ ЙОГИ

27:Теперь слушай о Хатха-йоге.

Йама, нийама, асана, пранасамьяма,

пратьяхара, дхарана и дхьяна на Боге в межбровье,

самадхи, сахаджа-стхити, - это называется

Восьмиступенчатой Аштанга-йогой.

Маха-мудра, маха-бандха, маха-ведха, кхечари-мудра,

джаландхара-бандха, уддияна-бандха, мула-бандха, а также

повторение мантры "**ОМ**", соединяющей звук и Высшее Состояние,

три мудры – Ваджроли, Амароли и Сахаджроли.

68: Затем, пусть йогин в уединении повторяет пранаву **ОМ**

для очищения от всей кармы, накопленной раньше.

Мантра **ОМ** уничтожающая все грехи и

повторяемая йогиним – это начало его совершенства.

РИГВЕДА. ГРУППА УПАНИШАД-ЙОГА.

1. Слог «**А**» считается её (птицы «**ОМ**») правым крылом, «**У**» — левым; «**М**» — её хвост; и ардха-матра (половина стихотворного метра), как считают, — её голова.

5(б)-6(а). Знаток йоги, восседающий на хамсе (лебедь) таким образом (т.е. созерцает **ОМ**), не подвержен кармическим влияниям или десяткам крор грехов (сотням миллионов).

29(б)-30. Затем, когда прарабдха, с течением времени, отработана и изношена, тот, кто есть звук, следующий из союза пранавы (**ОМ**) с Брахманом, кто есть само абсолютное сияние, и кто есть наделяющий всяким благом, сияет сам по себе подобно солнцу при рассеивании облаков.

46(б)-47(а). Звук, проистекающий из пранавы (**ОМ**), которая есть Брахман, имеет природу сияния; ум становится поглощённым в нём; это — всевышняя обитель Вишну.

ПАШУПАТА БРАХМА УПАНИШАДА

Саморожденный сказал:

Пранава (ОМ) – есть священный шнур, состоящий из жертвоприношения Брахману. Священный шнур есть Хамса, движущийся внутри пранавы. Это жертвоприношение Брахману -путь Освобождения. Выполнение священной сандхьи – мысленное жертвоприношение. Признак мысленного жертвоприношения –обряд сандхьи. Владеющие священным шнуром, пранавой, и обрядом жертвоприношения Брахману – брахманы. Боги –(те), кто приобретают (все) брахмачарией. Соблюдение правила священного шнура – жертвоприношение. Хамса и пранава неотделимы.

РАМА-ГИТА

Введение

48. Прежде чем входить в самадхи, необходимо созерцать этот движущийся (проявленный) и неподвижный (непроявленный) мир как Пранаву (**ОМ**), из которой возник этот мир, как это ясно указано в шастрах. Причина этого рождения – авидья (неведение), но она исчезает, когда начинает сиять свет осознания.

49. Письменный знак "**ОМ**" состоит из трёх букв: "**А**" означает "пуруша" или "вишва" (состояние бодрствования), "**У**" означает "тайджаса" (состояние сна со сновидениями), "**М**" – "праджна" (состояние глубокого сна без сновидений), как это указано в Ведах. Это осознаётся умом до наступления самадхи, а не после того, как наступает просветление и самореализация.

ВИШНУ-ПУРАНА

ГЛАВА IX

54. Высшая сущность Вишну та, которую, как достойную размышления, прозревают в слоге «**ОМ**» вечно усердные йогины, чуждые добродетели и греха!

55. Высшая сущность единственного изначального Вишну та, чьи энергии-шакти отождествлены с Брахмой, Вишну и Шивой!

ДЕВИБХАГАВАТА-ПУРАНА

КНИГА I

ОМ – БИДЖА-МАНТРА («МАНТРА-СЕМЯ») БРАХМАНА КАК ПОЛНОТЫ И ВСЕЕДИНСТВА. ВАЖНЕЙШАЯ ИЗ ВСЕХ МАНТР, ИЗВЕСТНАЯ ПОД ИМЕНЕМ ПРАНАВЫ И ТАРАКА-МАНТРЫ. В ТАЙТТИРИЯ УПАНИШАДЕ СКАЗАНО: «**ОМ** – ЭТО БРАХМАН, **ОМ** – ЭТО ВСЕ» (8, 1) В «ЗАКОНАХ МАНУ» СКАЗАНО: «ВСЕ ВЕДИЙСКИЕ ОБРЯДЫ, ПРИНОШЕНИЯ НА ОГНЕ И

[ДРУГИЕ] ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ ИСЧЕЗАЮТ, НО ДА БУДЕТ ИЗВЕСТНО, ЧТО СЛОГ «**ОМ**» – НЕГИБНУЩИЙ, ОН – БРАХМА И ПРАДЖАПАТИ». (II, 84)

ДЭВИ ГИТА

Поклонение тебе, о Владычица мира, поклонение тебе, являющейся сущностью пранавы, Прославляемой во всех текстах веданты, поклонение (тебе), являющейся в образе слога ХРИМ.

Сначала следуя йоге, пусть он размышляет о трёх акшарах Мантры, называемой пранавой Богини, ради созерцания.

Звук ХА будет грубым телом, РА – тонким телом, И – причинным я, и точка сверху (буду) я (сама), четвёртая.

Сказано, что пранава это лук, стрела – Атман, а Брахман – цель. Сказано, что пранава это лук, стрела – Атман, а Брахман – цель. Сосредоточенный (человек) должен познать его и соединиться с ним как стрела (с целью).

Держа тело прямо, пусть сидит йогин, вирасаной эта (поза) называется. Через иду пусть втягивает воздух извне, (произнося **ОМ**) шестнадцать раз,

Пусть удерживает забранный (воздух) йог, (произнося **ОМ**) шестьдесят четыре раза, И находящийся в сушумне верным образом, (произнося **ОМ**) тридцать два раза, постепенно

Через пингала-нади пусть выдыхает (тот воздух) лучший из знатоков йоги, Это есть пранаяма, так говорят сведущие в шастрах йоги.

Вновь и вновь постепенно таким образом перегон (воздуха) пусть совершает, Постепенно увеличивая (произношение **ОМ**) правильным образом с двенадцати до шестнадцати раз.

«**ОМ**», – так (повторяя), созерцайте Атман, да будет вам благо при переправе за пределы тьмы. В божественном граде Брахмана, в пространстве (сердца) тот Брахман пребывает,

УДДХАВА ГИТА

ГЛАВА IX

34. Вознося слог **ОМ** в сердце посредством пранаямы, необходимо добавлять к нему гласный звук . **ОМ** подобен продолжающемуся [после удара] звону колокола, и он тянется, переходя в тонкий след, подобно нити в стебле лотоса.

35. Подобным образом необходимо практиковать пранаяму – наряду с повторением **ОМ** – десять раз подряд трижды в день. И тогда в течение месяца обретается управление праной.

Также обращаем ваше внимание на мантры сохранившиеся в буддийской традиции.

Абсолютное большинство начинается с **ОМ!**

Мантра Авалокитешвары

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Будды Шакьямуни (Бурхн Багш)

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Мантра Зелёной Тары

ОМ ТАРЕ TUTARE TURE СОХА

Мантра Будды Майтрейи

ОМ БУДДА МАЙТРИ MEM СОХА

Мантра Будды Медицины

ТАДЪЯТХА **ОМ** БЕГАНДЗЕ БЕГАНДЗЕ МАХАБЕГАНДЗЕ РАНДЗА САМУТГАТЕ СОХА

Мантра Ваджрапани

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ

Мантра Манджушри

ОМ АРА ПАДЗА НА ДИ

Мантра Белой Тары

ОМ ТАРЕ TUTARE TURE МАМА АЮ ПУНЬЯ ДЖНЯАНАА ПУШТИМ КУРУ СОХА

Мантра Будды Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ

Мантра Махакалы

ОМ МАХАКАЛА ХУМ ПХЭТ

Мантра Падмасамбхавы (Гуру Ринпоче)

ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПЭМА СИДДХИ ХУМ

и так далее...

Этот материал подготовлен для того, чтобы "искатели истины" самостоятельно могли продолжить этот список писаний и с помощью **Здравомыслия** ответить себе на вопрос: "Какую мантру петь, чтобы получить результат?"

ОМ!